

Hart und Cross (die dritte)

Weit verstreut sind die Austragungsorte für die kleine OIE-Crosslauf-Serie. In Hahnenbach, gelegen in einem schönen Tal fünf Kilometer entfernt von Kirn, war heute der Austragungsort vom dritten von vier Läufen. Schon beim Warmlaufen wird klar dass hier vor allem Höhenmeter abgerissen werden. Auf der 3x zu laufenden 2600m langen Runde geht's zunächst ein gutes drittel auf Teer bergauf, dann leicht abschüssig Cross-like auf schmal freigekehrte Treckerwege durch den Wald, schräg über Wiesen, steil bergab über einen Wiesenweg um dann auf welligem Terrain über einen Feldweg wieder in Richtung Ziel zu laufen. Eine schöne Strecke die seit 47 Jahren nahezu unverändert gelaufen wird! Andreas ist mit Katja und Mandy angefahren und als ich eingetroffen bin war auch schon Katja auf der 3800m Kurzstrecke und lief locker und flockig Ihre Runden. Das Training für den Halbmarathon macht sich sichtlich bemerkbar! Start! Die Strecke ist schon beschrieben und lässt nur die ca. 10 Sekunden bergab mal Zeit um Luft zu holen bevor es dann wieder an die Substanz geht. Vor allem bergauf gehen Runde um Runde die Körner flöten, so mußte ich dann auch noch einige Plätze abgeben; bin aber mit dem Ergebnis hoch zufrieden; erstens weil hier deutlich mehr Crosser am Start waren und zweitens weil ich diesmal den Andreas besser im Blickfeld hatte (

nur'n Witz). Ergebnisse: Katja 24:30min, 3. Platz in der W40; Andreas 37:31min, 5. Platz M45; Michael 35:39min, 2. Platz M45. Besonderheit bei der Ehrung: jeder Teilnehmer bekam zu seiner Urkunde eine Flasche Wein! Leider nicht von der nahen Nahe sondern aus la France, aber egal! Einem geschenkten Gaul schaut man ja bekanntlich nicht ins Maul!

Cu, Snison