

## **9. Crosslauf der BSG Hamburger Laufladen in Hamburg-Sülldorf am Samstag, 8. Februar 2020**

Am Vormittag gab es noch richtig viel Sonnenschein in und um Hamburg herum. Doch zur Mittagszeit zog es sich so langsam zu und es herrschte wieder das bekannte Einheitsgrau. Trotzdem waren die Bedingungen für die Läufe im Waldpark Marienhöhe bestens, denn die Waldwege um die ehemalige Kiesgrube waren trocken und somit gut zu belaufen. Und wie bekannt, ging es gleich am Anfang einer jeden Runde erstmal über sehr viele Stufen bergauf. Nach den Stufen folgte eine kurze läuferische Verschnaufpause, bevor es über die Waldwege erneut bergauf ging. (Sollte ich beim nächsten Mal wieder dabei sein, wünsche ich mir schon heute bei ca. Kilometer 1 ein kleines „Gipfelkreuz“ als Markierung.) Denn danach verläuft die Strecke mehr oder weniger bergab, bis man schließlich nach ca. 3.200 m den Start-/Zielbereich wieder erreicht hat. Für die Mittelstreckler (2 Runden = ca. 6.300 m) bzw. für die Langstreckler (3 Runden = ca. 9.300 m) standen sodann erneut die Stufen auf dem Programm; dieser Laufabschnitt ist wahrhaftig ein Lungentester ☺.

Pünktlich um 13:00 Uhr fiel der Startschuss für die Langstrecke und die Läufer hatten dreimal mit den Stufen das Vergnügen. Die weiteren Läufe waren um 14:15 Uhr (Mittelstrecke) und um 15:10 Uhr (Kurzstrecke). Für Fotos und Anfeuerungsrufe an der Strecke sorgten Beate Michelsen und unser Spartenleiter Frank Rowedder.

Auf der Langstrecke war Anke Hennecke abermals erfolgreich unterwegs und wurde in 41:43 Minuten zweite ihrer Altersklasse (herzlichen Glückwunsch). Es folgten fast „Hand in Hand“ Olaf Keim in 41:13 und Tom Rewel in 41:15 Minuten. Thomas Voß erreichte nach 43:42 Minuten das Ziel. Ich selbst überquerte nach 50:50 die Ziellinie, gefolgt von Gesche Keim in 51:30 Minuten.

Auf der späteren Kurzstrecke waren Michael Herrmann in 15:10 und Petra Bartels in 21:30 Minuten erfolgreich unterwegs.

Frank Ehrenberg