10. Crosslauf der BSG Hamburger Laufladen in HH-Sülldorf am Samstag, 20. November 2021

Die gute Nachricht vorweg: ich wurde bei diesem Lauf nicht überrundet!

Bei einer kuscheligen Temperatur von 11 Grad und einem seit Tagen farbenfrohen Grau, trafen sich in der ehemaligen Kiesgrunde im Waldpark Marienhöhe ca. 450 Laufbegeisterte. Darunter natürlich auch die, die die Corona bedingten Pfunde wieder abtrainieren wollten. Wer nun gehofft hatte, dass umfangreiche Bauarbeiten zwischenzeitlich dafür gesorgt haben, dass die Strecke nunmehr einigermaßen ebenerdig verlaufen würde, der hatte sich getäuscht. Wie bekannt, warteten am Anfang einer jeden Runde erstmal sehr viele bergaufführende Stufen auf einen. Der Stau nach jedem Startschuss war somit bekannt. (Nach dem Start lief Thomas Breier von der BSG Haspa hinter mir. Er hoffte darauf, dass der Stau und somit das zwangsläufige Gehen in **jeder** Runde anfiel. Den Zahn habe ich ihm noch bei den Stufen gezogen☺.) Nach den Stufen folgte die übliche kurze Verschnaufpause, bevor es über die Waldwege erneut bergauf ging. Mein Wunsch aus 02/2020, dass bei ca. Kilometer 1 ein kleines „Gipfelkreuz“ als Markierung aufgestellt wird, wurde nicht erhört. Der Rest der Strecke verläuft dann, wie bekannt, 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 somit wiederholt die Stufen als „Lungentester“ auf dem Programm☺.

Um 13:00 Uhr fiel zunächst der Startschuss für die Langstreckler. Die weiteren Läufe waren um 14:15 Uhr (Mittelstrecke) und um 15:10 Uhr (Kurzstrecke). Petra Goebel (BSG Siemens) und Anne-Katrin Putensen (BSG Laufwerk), hätten auf der Langstrecke zwar schneller laufen können, aber sie wollten nicht. Grund nach meiner Nachfrage: die beiden hatten sich Angabe gemäß lange nicht gesehen und waren, bei moderatem Tempo, 3 Runden nur am Schnattern und dann gemeinsam in 49:30 Minuten über die Ziellinie gelaufen☺.

Auf der Langstrecke war Anke Hennecke erneut erfolgreich unterwegs und wurde in 39:58 Minuten Erste ihrer Altersklasse (herzlichen Glückwunsch!). Es folgte Thomas Rewel in 42:18 (02/2020: 41:15!!!). Ich selbst überquerte nach 49:51 (02/2020: 50:50) die Ziellinie, gefolgt von Gesche Keim in 50:39 Minuten.

Auf der Mittelstrecke war Michael Herrmann in 33:26 und auf der Kurzstrecke Frank Rowedder in 18:25 sowie Petra Bartels in 23:26 Minuten (2. ihrer AK) erfolgreich unterwegs. Eine kleine Erfrischung erhielten Petra und Frank jedoch durch den zwischenzeitlich einsetzenden Nieselregen.

Frank Ehrenberg