

(ka - 23.02.2017)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Crossläufe

(ka) - Es ist Mitte Februar - der Winter zeigt sich von seiner mittlerweile typischen Seite: Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt, viel Wind, graue Wolken und Regen. Kurzum: ideales Crosswetter. Wenn die meisten Läufer in die Fitnesshallen flüchten oder lange Ausdauerläufe als Grundlagentraining absolvieren, sind Crossläufer schon im Wettkampfmodus und stellen sich der Herausforderung, aus der irgendwann das Massenphänomen „Strongman“ oder „Tough mudder“ entstanden sein muss.

Die Crossläufe sind aber im Vergleich zu den oben genannten Hindernisläufen alles andere als ein Trend. Auch kein hipper Volkslauf, bei dem man seine neuen Laufschuhe ausführt oder den Arbeitskollegen stolz Fotos vom Start auf die Facebook Pinnwand postet. Crossläufe ist nichts für Lutscher: Anspruchsvolle, meistens kurze Rennen zwischen 5 und 8 km auf unwegsamem Gelände.

Die Teilnehmer von Crossläufen sind häufig eine besondere Läuferpezies: Zäh, hart im Nehmen, fit über das ganze Jahr - aber auch heiß auf Titel, denn bei all den Widrigkeiten, denen man sich stellt: Bei kaum einem anderen Rennen ist die Chance so hoch, Bezirks- oder Landestitel zu gewinnen.

Meistens geht es beim Start schon ordentlich zur Sache. Anders als auf der Bahn oder beim Straßenvolkslauf verengt sich die Strecke bereits nach 200 m und biegt scharf rechts in den Wald hinein. Wer sich bis dorthin keine optimale Position gesichert hat, kommt ins Hintertreffen. Folglich wird auf den ersten Metern der Ellenbogen stärker beansprucht als die Beine. Nach dem Start-Abschnitt im Vollsprint ist der Puls schon mal auf Dachgeschossniveau. Der Boden ist oft matschig und glatt und verlangt dem Läufer alles ab. Nur nicht



(ka - 23.02.2017)

ausrutschen oder hinfallen heißt die Devise. Und passiert es trotzdem und man liegt nass im Dreck, weil man die hoch stehende Baumwurzel übersehen hat, ist man dennoch froh, nicht umgeknickt zu sein oder offene Wunden davon getragen zu haben.

Ihr seht, ich bin alles andere als ein Freund von Crossläufen und muss mich daher auch zu den oben genannten Lutschern zählen. Mir passt die Jahreszeit einfach nicht, weil ich im Februar in der Vorbereitung zu den Frühjahrsläufen bin. Mir ist es zu gefährlich, hinzufallen und mich zu verletzen. Und Crossläufe erinnern mich an meine Kindheit. Eigentlich war ich zu der Zeit Fußballer, aber Leichtathletik ergänzte sich gut und bot sich an, die spielfreien Lücken auf dem Kalender zu füllen. Dieser Plan ging im Sommer auch auf, aber im Winter war mir jedes Fußball Hallenturnier lieber als die unsäglichen Crossläufe. Zugegeben, mein Talent und meine Motivation hielten sich in Grenzen. Mir fehlten damals einfach ein Ball und ein Tor. So überließ ich den anderen dann die beste Position beim Start und rannte mehr oder weniger frustriert durch den Wald. Nun gut, ein bisschen Stolz hatte ich dann doch und versuchte, nicht letzter zu werden. Mit einem beherzten Schlusspurt sicherte ich den vorletzten Platz und musste mit ansehen, wie der letzte Läufer im Ziel als Trostpreis ein Geschenk bekam. Das gerade erst auf den Markt gekommene Playmobil Motorrad. Ich war am Ende. Damals muss ich etwas 8 oder 9 Jahre gewesen sein. Aber der Stachel sitzt immer noch tief, so dass ich bis heute zwar mehr als 100 Rennen in den Beinen habe, aber niemals mehr einen Crosslauf absolviert habe. Nur das Motorrad von Playmobil, das habe ich mir schon bald danach zum Geburtstag gewünscht und auch bekommen.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus