

Anspruchsvoller Cross im tiefen Weinstädter Wiesengelände

Am **Samstag**, dem **15.02.2020**, machten sich fünf Aktive des TSV 05 Rot auf den Weg nach **Weinstadt-Benzach**, um an den **Baden-Württembergischen Crosslauf-Meisterschaften** teilzunehmen. War man in den vergangenen Jahren – man rufe sich hier nur Stockach oder Essingen in Erinnerung – oft mit nahezu 20 Teilnehmern vertreten gewesen, war dieses Mal unsere Gruppe bescheiden klein. So kam auch weder bei den Männern noch bei den Frauen eine Mannschaft zustande. Wirklich schade. Beistand erhielten wir aber von Lena, Birgit und Armin, die es sich nicht hatten nehmen lassen, als Unterstützer mitzureisen, auch wenn sie selbst nicht antreten konnten.

Weinstadt, ca. 15 km östlich von Stuttgart im Remstal gelegen, entstand 1975 durch die Vereinigung der Gemeinden Beutelsbach inklusive der Siedlung Benzach, Endersbach, Großheppach und Schnait und darf sich seit 1979 Große Kreisstadt nennen. In allen Stadtteilen wird Weinbau betrieben, daher leitet sich der Name der Stadt ab.

Örtlicher Ausrichter dieser Landesmeisterschaft war die SG Weinstadt, die seit einigen Jahren auch den immer im Dezember stattfindenden „Weinstadtcross“ veranstaltet. Wer also schon einmal ein paar Eindrücke von der Strecke haben wollte, konnte sich im Vorfeld verschiedene Videos auf Youtube anschauen, denn in der Ausschreibung gab es zwar einen Streckenplan mit einer allgemein gehaltenen Beschreibung, aber kein Höhenprofil. Die Streckenbeschreibung las sich wie folgt: „Die Strecke befindet sich ausschließlich auf Wiesen und Ackergelände mit Anstiegen und Gefällen. Die Strecke ist mit Spikes belaufbar (Spikes werden empfohlen).“ Wie untertrieben dieser Nachsatz in Klammern: Spikes waren nicht nur empfehlenswert, sondern absolut notwendig, wollte man hier irgendwie bestehen. Lothars knappe Antwort zur Frage der Dornenlänge nach Inspizierung der Strecke: „Unter 12 mm geht hier gar nichts, nehmt lieber 15 mm.“ Sehr weise Worte unseres Trainers. Überhaupt kümmerte sich Lothar wieder einmal rührig um seine Schützlinge. Er richtete die Startnummern, klopfte alten Dreck von den Spikes, schraubte neue Nägel hinein, wuselte zwischen Startareal und Strecke hin und her, gab letzte Tipps, feuerte an und machte Fotos. Es gab eine Einführungsrunde von ca. 600 m und eine große Runde über 1200 m, die in unterschiedlicher Kombination die jeweilige Streckenlänge der Wettkämpfe über 3 km, 4,2 km, 5,4 km und 10,2 km ergaben. Das Ziel befand sich im Stadion. Der selektive Kurs mit extrem matschigen und rutschigen Haarnadelkurven, zwei Strohballen-Hindernissen, einer Schrägpassage, einem schmalen Pfad zwischen Bäumen hindurch und Abschnitten auf unebenem Stoppelacker, hatte es in sich. Die wenigen Stellen, die man nicht auf Gras lief, waren mit Matten ausgelegt. Es war ein insgesamt flacher Kurs – die Anstiege waren immer nur kurz, aber recht steil – aber keineswegs zu unterschätzen. Von Runde zu Runde wurden die matschig-schmierigen Passagen noch tiefer und schwerer zu belaufen. Sich da hindurch zu quälen, da waren sich alle einig, kostete mehr Kraft als die Anstiege.

Punkt 12 Uhr ertönte der Startschuss für die Mittelstrecke der Männer über 4,2 km. Christian Oechsler wusste sich im stark besetzten Feld zu behaupten und zeigte ein couragiertes Rennen. Belohnt wurde er mit Platz dreizehn in einer Zeit von 14:39,2 min. Wer Christian kennt, weiß, dass er ein begeisterter Crossläufer ist, der gerne solche anspruchsvollen Strecken mag.



Christian in seinem Element



Christa – gut gelaunt beim Cross



Stefan



... tiefe Eindrücke

Um 12:30 Uhr wurde es für Miriam Bodirsky ernst. Im Feld der WJ U20/U18 präsentierte sie sich gut aufgelegt und lag im Ziel nach 3,0 km mit einer Zeit von 12:31,8 min auf Rang zehn der Altersklasse U18.

Danach stieg um 12:50 Uhr Christa Stegmüller in das Wettkampfgeschehen ein. Im gemeinsamen Lauf der M60-M75+/W45-W70+ über 3,0 km kämpfte Christa tapfer und belegte nach 14:28,9 min einen sechsten Rang in der W50.

Um 13:20 Uhr startete der Lauf der MJ U20/M45-M55. Hier vertrat Stefan Kramer die Roter Farben. Er absolvierte die ca. 5,4 km lange Strecke in 22:37,8 min und erreichte einen siebten Rang in der M50.

Um 13:55 Uhr erfolgte der Startschuss für Luise Dobmeier im großen Feld der WJ U23/Frauen/W35/W40. Prominenteste Starterin über die 5,4 km war hier die zweifache Deutsche Cross-Meisterin Elena Burkard von der LG farbtex Nordschwarzwald, die ihrer Favoritenrolle eindrucksvoll gerecht wurde und die Landesmeisterschaft als Generalprobe für die in drei Wochen stattfindenden Deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Sindelfingen nutzte. Luise war ganz in ihrem Element und fühlte sich auf dem hügeligen Terrain pudelwohl. Am Ende erzielte sie in 23:54,5 min den zwölften Platz im Gesamteinlauf und einen neunten Rang bei den Frauen.



Luise im Starterfeld der Frauen über 5,4km



Luise...



...und Miriam auf der Strecke

Das Fazit des Tages: Ja, Cross ist hart, anstrengend, man wird dreckig. Aber es hat unendlich viel Spaß gemacht, auf dieser genialen Strecke herumflitzen zu dürfen.

Im letzten Wettbewerb des Tages, der Langstrecke der Männer über 10,2 km, war kein Roter Athlet vertreten.

Dass Crosslauf seine eigenen Gesetze hat und eine gute 1500-m- oder 3000-m-Zeit wenig aussagekräftig ist bzw. nichts zu bedeuten hat, um seine Gegner einzuschätzen, zeigte sich auch hier wieder. Beim Crosslauf sind noch andere Qualitäten gefragt. Da kann eindeutig derjenige punkten, der im Training auch mal den bequemen Tartan oder Asphalt verlassen und sich mit schwererem Untergrund wie Rasen und Sand vertraut gemacht hat. Die Roter Athleten waren in diesem Punkt bestens vorbereitet. Ausdauer, Kraftausdauer, Fähigkeit zum Rhythmuswechsel; diese abrufbaren lauftechnischen Varianten verbunden mit Willensstärke, das alles wird beim Cross gebraucht, um mit dem Gelände, den ständigen Richtungswechseln und Spitzkehren umgehen zu können.

Insgesamt war die Veranstaltung sehr gelungen. Die Rahmenbedingungen stimmten und den rund 500 Teilnehmern wurde alles geboten, was guten Crosslauf ausmacht. Dazu trug natürlich auch das fantastische Wetter bei. Nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn Orkantief „Sabine“ eine Woche später gekommen wäre oder wenn es wie aus Kübeln geschüttet hätte. In Weinstadt herrschten frühlingshafte Temperaturen und herrlicher Sonnenschein. Da hatte man auch mal die Muße, das Auge schweifen zu lassen und das Panorama mit den Weinbergen, die sich im Süden des Stadtgebiets an den Hängen der Ausläufer des Schurwaldes und im Norden des Stadtgebiets, in Großheppach, an den Hängen des Schwäbischen Waldes hochziehen, zu bewundern. Und dann dieses tolle Stadion, um das man die SG Weinstadt einfach nur beneiden kann. Erstens: Im letzten Jahr wurde die Laufbahn samt leichtathletischen Einbauten für 500 000 Euro erneuert und erstrahlt wieder in frischem Ziegelrot. Zweitens: Das Stadion besitzt acht! Einzellaufbahnen. Drittens: Hier werden am 13./14. Juni 2020 die Baden-Württembergischen Seniorenmeisterschaften stattfinden. Diesen Termin sollte sich also vormerken, wer auch einmal einen Abstecher nach Weinstadt machen möchte. Aber bitte unbedingt daran denken, genug Zeit für die Anreise einzuplanen. Die Strecke dorthin ist nämlich extrem stauanfällig, unabhängig davon, ob man die Route über Heilbronn wählt oder über Karlsruhe/Pforzheim fährt. / Bericht: LD/ Fotos: LK