

JURA CROSS CUP

Part One





Fotos: Helmut Koch INFINITI FOTOGRAFIE

ER HAT **GUT** LACHEN

Wenn andere die Heizung aufdrehen und sich nicht mehr vor die Haustüre trauen weil es überall vereist ist, dann sind WIR unterwegs. Der erste Lauf des Jura Cross Cup stand an.

TEXT JENS POHL LAYOUT HELMUT KOCH

Ein voller Erfolg war die Teilnahme der Läufer des TSV Bernhardswald am 1. Lauf zum Jura Cross Cup in Waldetzenberg. Es waren insgesamt 20 Bernhardswalder gemeldet, drei Läufer mußten aber erkältungsbedingt auf eine Teilnahme verzichten. Gelaufen wurde auf einem Rundkurs, die Strecke wurde vom Veranstalter aufgrund von extremen Vereisungen der Wege kurzfristig neu gelegt. Trotz der widrigen Verhältnisse konnte die SG Waldetzenberg eine gut präparierte Strecke bieten, einige Streckenteile wurden mit Hilfe von gestreuten Sägespänen und Sand entschärft.

>>

Viele Läufer hatten für den Wettkampf "aufgerüstet" und sich Laufschuhe mit Spikes besorgt. Der gesamte Wettkampf wurde von den beiden großen Vereinen LLC Marathon Regensburg und LG Domspitz dominiert, die in allen Altersklassen mit großen Läuferkontingenten antraten. Trotz dieser "Übermacht" konnten sich die Bernhardswalder Läufer im Feld gut behaupten.

Gestartet wurde in drei Gruppen, die Kinder (bis Jg.97) liefen eine Runde auf der ca.1km langen Strecke. Erste Wettkampferfahrungen sammelte hier Jonas Koch, der beim Start zunächst am Ende des Feldes lief und sich dann durch ein konditionell gut eingeteiltes Rennen bis auf den 7.Platz in der Kinderklasse vorarbeitete. Klasse gemacht!

Die Schüler/innen (Jgg 91-96) bewältigten insgesamt 2km, mußten also den Parcours zweimal durchlaufen werden. In der jüngsten Schülerklasse C konnten sich Daniel Pohl (1.) und Marian Pohl (2.) gegen die Konkurrenz durchsetzen und die beiden vorderen Plätze belegen.

Auch unsere Schülerinnen B überzeugten mit starken Leistungen. Schnellste Bernhardswalder Schülerin war Lena Brückner (3.), gefolgt von Julia Spangenberg (4.) und Conny Sammet (7.). Bei den Schülern B zeigte Marco Elflein (4.) ebenfalls eine ansprechende Leistung. Weiter so !

Bei den Schülerinnen A lieferte Sabrina Sammet auf der konditionell anspruchsvollen Strecke eine tollen Wettkampf ab. Trotz einiger Atemprobleme bei der eisigen Winterluft zeigte sie absolute Willensstärke und beendete den Wettkampf mit Platz 9. Ein großes Lob für diesen Einsatz !

In die Phalanx der LLC-Läufer einbrechen konnten bei den Schülern A Benedict Ebneith (5.) und Andreas Glockner (6.) die mit schnellen Läufen überzeugen konnten.

Die Jugendlichen (Jgg 88-90) sowie die Frauen und Männer mußten eine etwa 1.25km langen Rundkurs viermal bewältigen. In dieser Strecke waren im Vergleich zur Schülerstrecke noch einige zusätzliche Höhenmeter eingebaut (was den Berg-erprobten OL-Läufern natürlich entgegenkommt...).

Auf diesem Kraft zehrenden Parcours zeigten Maximilian Ebneith (4.) und Eric Schiller (6.) gute Leistungen. Die Früchte des regelmäßigen Wintertrainings konnten die Damen und Herren des TSV ernten.



Für einige der Läufer war dies der erste Crosslauf Wettkampf, so dass zunächst einmal das "Hineinschnuppern" in den Wettkampf und eine Einteilung der Kondition über die vier Runden im Vordergrund stand.

Bei den Damen W40 belegte Birgit Spangenberg einen guten 9.Platz.

Bei den M20 lief Helmut Koch auf einen guten 8. Platz und stellte fest, dass ein Crosslauf auch für gut trainierte Rennradler einige konditionelle Schmäckerl auf Lager hat.

Jens Pohl, der eher auf den langen Strecken zu Hause ist, traf mit einer Laufzeit von knapp über 20min das angestrebte Zeitfenster und belegte in der M40 den 7. Platz.

Ebenfalls zufrieden mit ihren erbrachten Leistungen waren Jürgen Elflein (22.) und Robert Ebenbeck (25.).

Insgesamt konnte der TSV Bernhardswald in allen Klassen gute Leistungen zeigen. Dies gilt es nun beim zweiten Lauf zum Jura Cross Cup am 11. Februar in Laaber zu bestätigen.