

# Winter-Cross-Lauf in Koblenz

Eine Veranstaltung von Ruderern für Ruderer



Koblenz-Oberwerth, 14. Dezember 2003

Sonntag morgen 8:30 Uhr, Uwe schaut während dem Frühstück aus dem Fenster, strömender Regen, eigentlich das richtige Wetter um sich nochmals unter der warmen Bettdecke zu verkriechen. Doch Ralf hat uns angemeldet für den Rudererlauf in Koblenz Oberwerth, also gibt es keine Ausreden.

Und tatsächlich auch die beiden Laufgefährten aus der Nachbarschaft (Regine Merten und Thomas Nikolay) stehen wie verabredet um 9:00 Uhr vor der Haustür. Die beiden verstärken das kleine NRG-Team, da bis auf Constantin, alle anderen anscheinend gehörigen Respekt vor der Strecke hatten. Auch besagter Constantin stand pünktlich in der Reckstraße und so gings dann auch zeitig nach Koblenz.

Dort gut angekommen hatte der Wettergott doch ein einsehen mit uns Läufern. Es hörte doch

wirklich auf zu regnen. Nachdem alle Formalitäten erledigt waren wurde die Strecke in lockeren Trab mal inspiziert. Durch den Regen war die Strecke doch ein wenig aufgeweicht, was wie sich später herausstellte, noch zusätzliche Anforderungen an die Kondition stellte.

Constantin unser Benjamin durfte als erster ran. 2400m waren zu absolvieren, das heißt 2 Runden ums Stadion. Wie die Hasen spurteten die jüngeren Jahrgänge dann auch los. Nach der ersten Runde war bei den meisten das Pulver auch schon verschossen und einige mußten sich die zweite Runde ganz schön quälen. Unser Jüngster meisterte die Sache aber ganz ordentlich.

Anschließend mußten wir drei anderen ran. Wie groß das Teilnehmerfeld war weiß ich im Moment nicht, doch ab Mittwoch sind die Ergebnislisten im Internet veröffentlicht und da wird man es dann sehen. Schon nach wenigen Metern war das Rennen klar aufgeteilt. Eine 4er Gruppe setzte sich sofort ab. Dahinter lief Uwe und dann kam eine riesige Lücke mit dem Hauptfeld. In der zweiten Runde mußte vorne einer abreißen lassen zudem konnte ich dann auch schnell aufschließen.

Schon während der dritten Runde war klar die ersten beiden sind nicht mehr einzuholen. Doch ein dritter Platz im Gesamtklassement ist noch drin, da auch der Dritte das Tempo vorne nicht mehr mithalten konnte.

Bei heftigen Gegenwind und matschigen Untergrund machte sich zum Schluß das regelmäßige Lauftraining im Sommer bemerkbar.

800m vor dem Ziel konnte ich den dritten Läufer einholen und mit doch recht komfortablen Vorsprung diesen Platz auch sichern. Die beiden Gastläufer kamen mit ein wenig Abstand mit dem stark auseinandergezogenen Hauptfeld ins Ziel.

Alles in allem zufrieden gings dann auch schnell wieder nach Hause unter die wohlverdiente Dusche.

Fazit: Wer regelmäßig im Wintertraining erscheint und dort die Einheiten ordentlich durchzieht brauch keine Angst vor dieser Veranstaltung zu haben. Also traut euch das nächstmal und fahrt mit !!!

Bericht: Uwe Fleischhauer