

Auf dem Gelände des Lohwiesenhofes im Pforzheim Höhenstadtteil Huchenfeld wurde am Samstag, 07.11.09, der 1. Wertungslauf zum Deutschen Cross Cup ausgetragen.

Neben den Langstecken (10.200 m) der Frauen und Männer wurden auch die Schülerklassen in dieses Event einbezogen, damit auch die Jüngsten das motivierende Flair einer Topveranstaltung schnuppern konnten.

Namhafte Crossspezialisten aus dem gesamten Bundesgebiet wie der zweifache Deutsche Meister u. WM-Teilnehmer Steffen Uliczka und Wolfram Müller sowie der Titelverteidiger und Schützling von Dieter Baumann - Sebastian Hallmann - und natürlich Lokalmatador Stefan Hohl vom TV Huchenfeld trafen hier aufeinander. Der sehr anspruchsvolle und kräftezehrende Rundkurs mit fünf Hindernissen in Form von großen querliegenden Strohballen, einem steilen Hügel sowie engen Kurven verlangte von den Läufern einiges an Stehvermögen ab. Bis kurz vor dem Start um 11 Uhr hatte es, wie soll es anders sein, stark geregnet und das Wiesengelände matschig aufgeweicht. Besonders mit Beginn der 3. Runde zehrte doch das ständige Überspringen und Überlaufen der Strohballen an den Kräften. Die permanenten Tempowechsel, verursacht durch die engen Kurven, zwangen uns immer wieder zum abbremsen und beschleunigen auf der selektiven Strecke.

Für uns war es ein gelungener Wettkampf, der viel Spaß und Erfahrung bereitet hat. Crosslaufen ist etwas ganz anderes und mit den üblichen Wald- und Straßenläufen nicht zu vergleichen. Crosslaufen fördert und stärkt auf natürliche Weise die Ausdauer der Bein- und Wadenmuskulatur, die letztendlich auch für alle leicht-athletischen Disziplinen relevant ist. Denn ohne Schnell- und Sprungkraft kann man eben nur Blumentöpfe gewinnen.

Ergebnisse:

Jens Karsch: 2400 m in 12:34,6 min - Platz 5 / M14

Jürgen Kary : 6000 m in 29:51,2 min - Platz 5 / M40

Und zum Abschluss noch ein Zitat von Bundestrainer Langstrecke Detlef Uhlemann über Cross und Pforzheim:

"Für mich ist der Crosslauf für die Entwicklung von Klasseläufern unverzichtbar. Wer es gelernt hat, sich im Winter unter schwierigsten Bedingungen im Cross zu behaupten, dem wird dies auch im Sommer auf der Bahn und auf der Straße gelingen. Die weltbesten Langstreckler von Bekele bis Radcliffe sind diesen Weg erfolgreich gegangen. Huchenfeld als Auftakt des nationalen Crosscups bietet mir mit seiner selektiven Strecke einen ersten Überblick über die Form meiner EM-Kandidaten."