

DIE CROSS-SAISON 2007-2008

Cross-Auftakt im tiefen Geläuf

Normalerweise galoppieren auf der Rennbahn im Mülheimer Stadtteil Speldorf pfeilschnelle Rassepferde um die Wette. Beim 5. Rennbahn-Cross-Lauf von Marathon Mülheim schauten die Vierbeiner allerdings nur zu. Mit vier Athleten waren die Hünxer Mittel- und Langstreckler beim Mülheimer Cross auf der Galopprennbahn Raffelberg unterwegs.

Nach den wetterbedingten Ausfällen einiger Läufe am vergangenen Wochenende war dies der Auftakt in die noch junge Crosssaison. Insgesamt rund 200 Läufer waren an den Start gegangen und kämpften sich über Gras, Sand und Strohballen entweder über die 8000 Meter-Langstrecke oder über die 4000 Meter Mittelstrecke ins Ziel.



Auf der Mittelstrecke starteten Yannick und Kurt Tohermes sowie André Miletic. André Miletic zeigte weiter ansteigende Form und kam auf Platz 4 der Männerklasse ein. Yannick Tohermes führte einen doppelten Kampf. Zum einen wollte er seinem Vater die Spikes von hinten zeigen und sich in der Jugend A gut placieren. Beides gelang ihm. Nach hartem Kampf besiegte Yannick nicht nur seinen Vater, sondern auf seinen harten Mülheimer Widersacher in der Jugend A um Platz zwei.





Über die Langstrecke startete Horst Schlender in der Männerklasse über vierzig, wo er Platz 8 belegte. Unser Staffelkollege in Weeze und Lembeck, Wolfgang Gibhard, siegte in der M50 souverän.



Vierfach-Erfolg im tiefen Nikolaus-Wasser

Tolles, sonniges Winterwetter verschaffte den Flürener nach dem Dauerregen am Samstag fast ideale Crossbedingungen. Eine wasserüberflutete Laufbahn und teilweise matschiger Waldboden gaben der eigentlich harmlosen Strecke diesmal einen besondern Charakter. Von der LG waren denn auch einige Vertreter des Matschpaddelns gekommen.



Unser schnellster Mann kam als gesamt Vierter und M 30 Dritter ein und lieferte in tolles Rennen ab. André lief das Rennen als progressiven Tempodauerlauf mit taktischen Varianten, da sein alter Bekannter Michael Piechocki in seiner Alterklasse in Sichtweite lag. Er hatte André in den letzten vier Jahren 3 Mal geschlagen und niemand hätte gedacht, dass der TDL heute ausreicht, um ihn auf Platz 4 der M30 zu verweisen.

André, Jörg und Michael Piechocki liefen zusammen in Sichtweite und dann gab es für nur zwei taktische Entscheidungsmöglichkeiten: Er läuft bis auf Jörg auf, so dass Piechocki ihn noch nicht sieht und erledige ihn auf den letzten hundert Metern vor dem Ziel, da er die vermeintlich schlechtere Grundschnelligkeit hat oder er läuft an den beiden sofort mit einem überraschenden Antritt vorbei, so dass keiner folgen kann.



Obwohl B die schwierigere Variante war, entschied André sich dafür. Diese Taktik ging voll auf, so dass André Michael auf den letzten 350 Metern 12 Sekunden abnahm. Fand Michael nicht lustig! Auch unser Trainingspartner Jörg hätte ihn wohl geschlagen, doch er hatte Magenprobleme.

Probleme anderer Art hat Kurt, dessen Hals einfach nicht wieder heilen will. Erst wollte er aussteigen, hing sich dann aber doch an Dirks Fersen. So wurde es ein Formationslauf und die beiden liefen schiedlich friedlich auf Platz 1 ihrer jeweiligen Altersklasse.



Helmut Finke und Inge Dahlhaus gewannen locker ihre Altersklassen. Rolf Becks (742) und Heinz Winter wurden vierter und dritter ihrer Klasse. Helmut brachte seine „Adidas Marathons TR“ aus den Siebzigern an den Start und löste damit ein vielfaches „Weißt-Du-noch-damals?“ aus. Inge verstieß brutal gegen das „Vermummungsverbot“ und hatte so gegen einen Hitzestau zu kämpfen.



Tusem Essen Waldlaufserie 1. Durchgang

„Strandbedingungen“ herrschten bei der 52. Auflage der Tusem Winter-Waldlaufserie im Lührmannwald der Margarethenhöhe. Die frisch von der Stadt präparierten neuen Waldwege stellten an die Teilnehmer hohe Anforderungen. Mit den tiefen und vom Dauerregen aufgeweichten Sandbedingungen kamen über die 10200 Meter lange Laufstrecke im Hauptlauf wir drei (Andrea, Yannick und Kurt) gar nicht zurecht. Andrea lief glatt eine Runde zu viel, Yannick hatte Wadenprobleme und Kurt weiterhin Halsschmerzen. Zum zweiten Lauf sind wir nicht angetreten.

LVN-Kreis Rhein-Lippe Cross-Meisterschaften Wesel-Flüren

Die idealen Bedingungen am 27. Januar auf der Laufstrecke im Diersfordter Wald sorgten gestern einmal mehr für einen großen Andrang im Waldstadion. 340 Teilnehmer aller Klassen waren bei der Kreis-Cross-Meisterschaft des Leichtathletik-Kreises Rhein-Lippe dabei. „Die Voraussetzungen für einen Crosslauf sind hier einfach ideal“, erklärte Abteilungsleiter Wolfgang Heyden vom Ausrichter GW Flüren. Bei den Senioren waren es aber eigentlich offene Clubmeisterschaften der LG Hünxe. Ab Altersklasse 55 waren keine Athleten anderer Vereine mehr an Start. Also nutzten wir die Veranstaltung als Training für härtere Aufgaben. Auch die Läufer der Hadis, von Sonsbeck und von Oberhausen sahen das so, was dem ganzen einen eigenen, nicht ganz ernsthaften Touch gab.



Die Kurzstrecke nahmen Michael und ich als Warmlaufmöglichkeit, um mit Wolfgang als Mannschaft mangels Masse zweiter zu werden.



Gegenseitiges Check-up mit Heike Speckmann als Ringrichter!



Highlight war der Seniorenhauptlauf. Hier gab es halbwegs Teilnehmer und gerade in meiner Klasse präsentierte sich der Youngster Viktor erstmals in der M50. Er übernahm auch gleich die Führung auf den ersten 800m. Dann hing Wolle sich rein und erhöhte mächtig das Tempo. Ich hing mich rein und stolperte irgendwie hinterher. 600 m vor dem Ziel griff Wolle der Fuchs dort an, vor es am meisten weh tat, an den beiden letzten Anstiegen. Er brachte auch einige Meter zwischen uns, aber als ich merkte, dass er „wackelte“, kniff ich noch mal die Bäckchen zum Schlußspurt zusammen. Viktor wurde dritter.

Heinz und Horst in der Startphase mit in Pulk



Von links: Günter, Klaus und Michael. Helmut und die Frauen waren leider nicht mit auf den Bildern.

Gemeinsam ging's zum Tee und wieder an die Startlinie, wo ein erbärmlich dünnes Feld die Langstrecke auslief. Hier sollte es zum Showdown mit Oberhausen und den Hadis kommen, mit Wolfgang Ingenabel, Thomas Wölk und mir auf unserer Seite. Wurde nicht draus, weil von beiden Teams ein Läufer nach Hause gegangen war. So haben wir auch kaum Bilder von dieser Strecke, obwohl wir Hünxer einen Formationslauf auf den Plätzen drei bis fünf hinlegten. Etwas Werbung und die Abschaffung der Startpasspflicht auf dieser unteren Ebene müssen unbedingt erfolgen, wenn sich die Arbeit für die Ausrichter lohnen soll. Die

Unsere Ergebnisse auf einen Blick

Frauen - Mittelstrecke - 2.400 m

4. Van Laak, Mareike 86 11:45

Männer - Mittelstrecke - 2.400 m

8. Tohermes, Dr. Kurt 55 10:12

10. Pütz, Michael 49 11:23

11. Winter-van Laak, Wolfgang 46 11:48

Männer - Mittelstrecke - 2.400 m Männer - Mittelstrecke -
Mannschaftswertung

2. LG Hünxe Tohermes (55) 8 - Pütz (49) 10 - Winter-van Laak (46) 11

Seniorinnen W35 - 3.700 m

1. Schlender, Kai Esther 72 18:25

Seniorinnen W40 - 3.700 m

3. Klinger, Susanne 67 19:11

Seniorinnen W45 - 3.700 m

1. Giesbers, Christine 63 17:36

Senioren M40 - 3.700 m

4. Schlender, Horst 64 16:09

Senioren M50 - 3.700 m

1. Tohermes, Dr. Kurt 55 14:41

Senioren M55 - 3.700 m

1. Pütz, Michael 49 17:59

Senioren M60 - 3.700 m

1. Becks, Rolf 45 18:09

Senioren M65 - 3.700 m

1. Winter, Heinz 40 16:08

2. Friese, Klaus-Dieter 41 16:41

Senioren M70 - 3.700 m

1. Weritz, Günter 35 17:20

Seniorinnen - Mannschaftswertung

1. LG Hünxe Giesbers (63) 4 - Schlender (72) 7 - Klinger (67) 8

Senioren - Mannschaftswertung

2. LG Hünxe Tohermes (55) 5 - Winter (40) 10 - Schlender (64) 11

3. LG Hünxe Friese (41) 12 - Weritz (35) 13 - Pütz (49) 14

Männer - Langstrecke - 7.800 m

3. Wölk, Thomas 68 32:28

4. Tohermes, Dr. Kurt 55 34:23

5. Ingenabel, Wolfgang 61 34:59

Männer - Langstrecke - 7.800 m Männer - Langstrecke - Mannschaftswertung

1. LG Hünxe Wölk (68) 3 - Tohermes (55) 4 - Ingenabel (61) 5



Ich geb Dir gern Revanche!

Karnevals-Cross am 2. Februar in Voerde



Gänzlich unbewiebt ging's zum Trinator Crosslauf, wo wir mit 7,5 Recken aufliefen. Das Rennen ist kurz erzählt. Umfeld wie immer familiär, nett und läuferisch hochwertig. Kuchen und Wetter waren einladend. Allerdings ließ Wolfgang sich diesmal nicht auf einen Sprint ein und ließ mich einfach stehen.



Sehenswert der Zweikampf zwischen Hans und Helmut, der uns alle Bewunderung eingestehen ließ. Wenn Du mit 75 Jahren so laufen kannst, dann ist das

eine riesige Lebensqualität!



Platz	AK	Zeit	Name
4	2. M30	00:27:27	André Miletic
15	6. M45	00:29:44	Jürgen Straßburg
20	2. M50	00:31:12	Kurt Tohermes
47	1. M70	00:35:33	Günter Weritz
54	1. M75	00:37:15	Helmut Finke
55	2. M65	00:37:16	Hans Prella

Saisonfinale in Sonsbeck! am 15. März



Zum ersten Male besuchte ich diese Veranstaltung. Ohne Schnickschnack, aber professionell und hochkarätiger besetzt als die Kreiscross. Andre und Thomas Herbrecht liefen den Jedermannlauf, wo Andre Platz zwei belegte und Thomas Platz vier. Im Bilder links noch vierter. Yannick, Frank Philipp und ich liefen den Hauptlauf über 7,8 km. Yannick holte sich im Schlußspurt seinen ersten Treppchenplatz in der für ihn neuen Männerklasse., während ich den zweiten Platz verschief, weil ich einen Läufer bei mir im Kopf einfach jünger machte. Frank konnte im teilnehmerstärksten 45er-Feld den 10. Platz erkämpfen.



Ganz links:
Mein
„Freund“ van
Dongen. Auf
Platz 5
Viktor.

Und warum haben wir diese Cross-Läufe gemacht! Feuert uns an! Am 13. April 2008 seht Ihr die Hünxer Schlammkämpfer:

- ❖ Andrea Falkus
- ❖ Ingo Marxl
- ❖ Wolfgang Ingenabel
- ❖ Bernd Eiteneuer
- ❖ Kurt Tohermes



Lasst Euch das nicht entgehen!

