



Testete die DM Cross-Strecke 2016: Bastian Nitz vom LC Adler ging mit der Startnummer 520 an den Start. Foto: privat

Fordernde Läufe

Crosslauf durch das Backumer Tal in Herten

Mit einer kleinen Anzahl Athleten reiste der LC Adler Bottrop nach Herten, um auf den Strecken der Deutschen Crosslauf-Meisterschaften des kommenden Jahres in die Winter-Wettkampf-Saison zu starten.

Die Laufstrecken waren trotz der Regenfälle der Vortage gut präpariert. Aufgrund der vielen kleineren und größeren Hügel, die in den Parcours eingebunden waren, war der Lauf für jeden Teilnehmer entsprechend fordernd.

Den Anfang machten die jüngsten Teilnehmer des LC Adler über eine Distanz von 1150 m. Hier gingen sechs Kinder der Altersklassen U10 und U12 an den Start. Bei den Mädchen der Klasse W9 belegte Annika Raßmann in 5:10 min den 5. Platz. In der Klasse W10 errang Hannah Petermann einen 2. Platz in 4:48 min. Kurz hinter ihr kam Haley Kremser in 5:01 min als 4. ins Ziel. Komplettiert wurde die Klasse W10 durch Romy Bischoff, die nach 5:27 min ins Ziel einlief. Bei den

Jungen dieser Altersgruppen gab es zwei Klassensiege zu feiern. Florian Nitz gewann in einer Zeit von 4:18 nicht nur die Altersklasse M10 sondern den Gesamtlaufl über die 1150 m. Als Dritter des Gesamteinlaufs und Sieger der M11 überquerte Benedikt Raßmann nach 4:24 min die Ziellinie.

Der nächste Start, an dem Läufer des LC Adler beteiligt waren, ging über die Distanz von 2500 m. Hier lief Jan Roßkothen nach 9:42 min als 2. der Klasse M12 ins Ziel.

Erfolgreicher Test für Bastian Nitz

In der Klasse M13 kam Kim Bischoff nach 12:23 min auf den 4. Rang. Bastian Nitz (M15) siegte in seiner Altersklasse mit einer Zeit von 8:40 min. Hierdurch konnte er schon einmal einen ersten erfolgreichen Test für die

Deutschen Crosslauf-Meisterschaften im März 2016 für sich verbuchen.

Den Abschluss der Läufe in Herten bildete aus LC-Sicht die 4500-m-Distanz, der sich Selina Tiefenbach (WJ U20) stellte. Die im Verhältnis zu den vorigen Läufen etwas verlängerte Runde, welche dreimal zu durchlaufen war, forderte den Teilnehmern einiges ab. In einer Zeit von 20:10 min konnte sich Selina das Rennen gut einteilen und kam als 4. weibliche Läuferin des Gesamteinlaufs ins Ziel.

Insbesondere um die Laufstrecken vor Ort kennenzulernen war die Teilnahme wertvoll. Das kommende Wintertraining und einzelne weitere Vorbereitungswettkämpfe wie zum Beispiel die Cross-Meisterschaften des Leichtathletikverbandes Nordrhein Ende November sollen dann die weitere Grundlage für eine erfolgreiche DM bilden.