



Nina Endt verpasste den Treppchenrang knapp. Foto: privat

## Etwas sumpfig und steil

LC-Adler: Erfolgreiche LVN-Crossmeisterschaften in Herten

**Sieben LC-Adler-Athleten zeigten ihr Können bei den Nordrheinmeisterschaften im Crosslauf in Herten durchgeführt. Alle Starts erfolgten jeweils gemeinsam, die Ergebnisse wurden in diesem Jahr noch getrennt gewertet.**

Den ersten Startschuss des Tages erwarteten gleich drei Bottroper Athleten. In der männlichen U16 gingen Simon Ehring, Jan Roßkothen und Dominik Schmidt mit weiteren gut hundert 14- und 15-jährigen Läufern auf die Jagd nach guten Platzierungen.

### Gemeinsam zweiten Rang erreicht

Die Strecke war zwar an manchen Stellen recht sumpfig, insgesamt aber gut präpariert. Von einem kleinen Stadion mit Aschenbahn aus führte die Laufstrecke durch einen anliegenden Park mit mehreren kleinen, aber durchaus steilen Anstiegen, um zum Abschluss wieder im Stadion zu enden.

Zwei Runden mit einer

Gesamtdistanz von 3100 Metern standen für die drei Adler auf dem Programm. Das Feld zog sich schnell auseinander, wobei sich Simon Ehring und Jan Roßkothen sofort im vorderen Drittel einfanden. Dominik Schmidt hatte Probleme mit der kalten Luft und konnte nicht seine volle Leistung abrufen. Seine beiden Kollegen blieben sehr konstant im Tempo und beendeten das Rennen auf den Plätzen 4 (Jan) und 5 (Simon) in der Klasse M14. Dominik belegte den 11. Platz in der Klasse M15.

Gemeinsam erreichten die drei LC-Adler-Athleten jedoch einen tollen zweiten Rang in der U16-Mannschaftswertung. In der gleichen Altersklasse war von den Bottroper Läuferinnen nur eine Athletin am Start. Janet Heinke (W14) konnte sich in ihrem ersten Rennen im Rahmen von Nordrheinmeisterschaften gut behaupten. Auch wenn sie etwas zu schnell startete, bewies sie gutes Stehvermögen und belegte in der gut besetzten Konkurrenz den 10. Platz. Ihre Laufkollegin Lydia Schröter (W15), die sich ambitioniert auf dieses Rennen vorbereitet hatte, musste verletzungs-

bedingt auf einen Start verzichten.

Als nächste Adleranerin ging in der Klasse WU18 Nina Endt an den Start. Genau wie zuvor auch Janet, hatte Nina dieselbe Strecke wie die drei U16er-Jungs zu absolvieren. Die erfolgsverwöhnte Läuferin hatte sich gute Chancen auf einen Treppchenrang ausgerechnet.

### Roßkothen Vizemeister

Nach den zwei kräfteaufwendenden Runden mit mehreren Positionswechseln reichte es schließlich zu einem 4. Platz, mit dem Nina nicht unzufrieden sein brauchte, da ihr mittlerweile die längeren Strecken sicher deutlich besser liegen.

Die folgenden Rennen führten die Läufer über eine etwas veränderte, längere Runde. Sowohl Saskia Hettkamp als auch der Trainer der Laufgruppe des LC Adler Bottrop, Jens Roßkothen hatten drei Runden mit einer Gesamtdistanz von 5300 m hinter sich zu bringen. Den Anfang machte Saskia in der Klasse WU23, die gleichzeitig mit allen weiteren Frauen

bis hin zu den Seniorenklassen an die Startlinie herantrat. Von Beginn an konnte sich Saskia sehr gut im Gesamtfeld einordnen. Wie bereits mehrfach in diesem Jahr, gelang es der Bottroper Läuferin ohne spürbaren Tempoverlust alle drei Runden sehr konstant zu absolvieren. Am Ende bedeutete dies Rang 5 in ihrer Altersklasse.

Jens Roßkothen (M45) begab sich als letzter Athlet der Bottroper Adler auf die mittlerweile ziemlich ramponierte Strecke und dies gemeinsam mit gut 150 Läufern der Klassen M40 bis M80. Dem etwas zu schnellen Anfangstempo musste Jens auf der zweiten Hälfte ein wenig Tribut zollen. Er konnte aber zum Ende hin seinen bis dahin erkämpften zweiten Platz absichern und wurde somit Nordrhein-Vizemeister seiner Altersklasse. Auch wenn ein paar Mal das Treppchen ganz knapp verfehlt wurde, stimmt die Formentwicklung der Bottroper und lässt auf weitere gute Rennen in der Winterhälfte hoffen.

Schon am morgigen Sonntag besteht hierfür die erste Gelegenheit beim Schmachtdorfer Nikolauslauf in Oberhausen.