

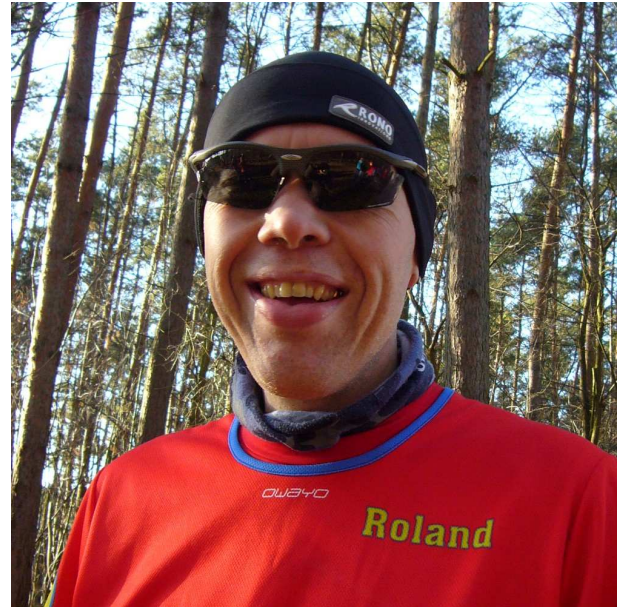
29. Januar 2011

## Crosslauf in Kahl oder „Running like a Tough Guy“

Am Samstag fand in Kahl der erste Lauf zum Cross-Cup 2011 statt. Der Cross-Cup besteht aus fünf Veranstaltungen, jeweils in Kahl, Aschaffenburg/Schweinheim, Wasserlos, Haibach und Stockstadt. An mindestens 3 Läufen muss man teilgenommen haben, um in die Gesamtwertung zu kommen. In Kahl wird auf einem knapp 2 Kilometer langen Rundkurs gelaufen, der fünfmal zu umrunden ist. Gesamtstrecke 9,8 Kilometer.

Bei sehr gutem Laufwetter war das Starterfeld doch sehr beschaulich. Ehrlich gesagt, in meiner mehr als zehnjährigen Teilnahme an Volksläufen, ist es mir noch nie vorgekommen, dass das Starterfeld

namentlich an der Startlinie eingeteilt wurde. Ausrichter in Kahl ist der TV 1884 Kahl am Main, Abt. Leichtathletik. Start und Ziel befinden sich hinter der Tennishalle auf dem ehemaligen Bolzplatz. Wie bei allen Laufveranstaltungen im Umkreis, waren auch in Kahl die üblichen Verdächtigen am Start.



Kurz nach 15:00 Uhr machte ich mich auf den Weg Richtung Startaufstellung. Der Start war etwa 200 Meter Wald einwärts gelegen. Gegen 15:20 Uhr war es dann soweit, der Startschuss fiel, hatte mich etwa in der Mitte des kleinen Feldes eingereiht. Es ging los, kam keine 50 Meter weit, legte mich, Dank einer Baumwurzel, auf der gesamten Länge meines Körpers, flach.

Hatte keine Zeit, mir über irgendwelche Verletzungen Gedanken zu machen, aufstehen und überprüfen aller Körperteile, alle waren noch dran. Sah erst mal nur, dass ich mein gutes „skinfit“-Shirt am Ellenbogen durchlöchert hatte und es am Knie leicht blutete.

Das Ganze hat mich bis ans Ende des Starterfeldes zurück geworfen. Aber eine meiner bekannten Lebensweisheiten ist ja schließlich nicht umsonst: „Man muss nur einmal mehr aufstehen, als man hinfällt!“.



Beschleunigte erstmal, um den Anschluss an das Läuferfeld nicht zu verlieren. Nach ca. 250 Metern hatte ich den verloren Boden wieder gutgemacht. Da ich schon seit dem zweiten Mai 2010 keinen 10er mehr als Wettkampf gelaufen war, hatte ich keinen Stand, zu den möglichen Leistungen auf der Strecke. Wollte mich heute auch nicht völlig verausgaben. Bin mit einem 4:30er Schnitt angelaufen, ging auf den ersten 3 Kilometern auch sehr gut. Kurz nach dem dritten Kilometer hatte ich Probleme mit meinen alten Kriegsleiden. Nahm das Tempo leicht zurück und immer weiter, dem Ziel entgegen.

Trotz der fünf Runden, fand ich die Strecke nicht schlecht. Ist ja meist eine Kopfsache, wenn man Runden laufen muss. Das herrliche Wetter und der bekannte Kahler Wald machten aber das Ganze sehr einfach für mich.

Zum Wetter noch eine Anmerkung, die Sonne scheint zwar mit voller Kraft, auch fast keine Wolke am Himmel, aber es war eisig kalt. Nach fast 45 Minuten ging ich durch Ziel, heute wäre auch noch mehr gegangen, bin sicher, dass ich im Frühjahr sicher unter 43 Minuten laufen kam. Trank schnell noch einen warmen Tee.



Zuhause angekommen, machte ich erstmal eine genauere Kontrolle meiner Sturzverletzungen. Abschürfungen an beiden Beinen sowie am Ellenbogen. Susanne führte eine Wundversorgung durch, nur schade für das gute Shirt.

Fazit – trotz des kleinen Starterfeldes, als Kahler eine echt gute und lohnende Veranstaltung.

RoKu

