

„3 Runden und dann 5 Runden um das Stadion“, Südpfalz-Cross in Rülzheim.

Geschrieben von: Stich Manuel
Sonntag, 10. November 2024

(hei) Wenn die Tage kühler werden, ist Crosslauf-Saison, und der Laufschuh-Untergrund wechselt von hartem Asphalt auf weichen Waldboden. Der Südpfalz-Cross in Rülzheim hat alles, was ein „richtiger Geländelauf“ bieten muss, kurze knackige Anstiege, wellige, wurzelüberzogene, schmale Waldwege, ein paar Baumstämme und viel rutschiges Gras. Obwohl selbst Veranstalter, waren doch einige LG-Läufer im blauen Trikot am Start. Mittelstrecke 4.800m: In 19,15min stürmte Rebecca Riedel über die Ziellinie am Peter-Becht-Stadion, das war der ungefährdete Sieg in der Frauenklasse. Kurz danach finishte Simon Fischer in 20,35 min die 3 Runden. Philipp Bär erkämpfte sich Platz 3 der M40 in 20,58 min, ebenso wie Nicole Kuhn mit 22,52 min in der W40. Werner Heiter hatte heute einen schweren Stand bei seinen jüngeren Konkurrenten, konnte sich aber trotzdem in respektablen 24,38 min auf Platz 3 der M70 „retten“. Langstrecke 8000m: Janik Wahrheit war in 29,58 min der schnellste LG-ler auf den 5 Runden (4.M). Natascha Hartl wurde ihrem Ruf gerecht, in 32,57 min siegte sie in der W30. Anne Menzer lief in 42,32 min ein und „Doppelstarter“ Werner Heiter „holte“ sich den ungefährdeten Sieg in der M70 in 44,04 min.