Willkommen zurück

Vergangene Woche startete die 32. Goldbacher Winterlaufserie

Als „Cross-Mania“ bezeichnen die Organisatoren das Lauf-Spektakel in neun Akten an der Edelweißkapelle im Wald über dem unterfränkischen Markt Goldbach. Frei übersetzt könnte man also von einem Lauf-Wahnsinn sprechen, der jedes Jahr wieder viele hundert Läufer zwischen November und Januar befällt, dabei auch noch ansteckend ist. Denn anders als mit Verrücktheit scheint es kaum erklärbar, dass sich wochenlang so viele Menschen am frühen Sonntagmorgen aus den Betten quälen, um nach Goldbach zu pilgern und sich dort 10 km lang anzustrengen. Denn anstrengend, das wird es immer – auch für diejenigen, die keinerlei Ambitionen auf eine der vielen Wertungen hegen, denn die Streckenführung der Wintercrosslaufserie ist anspruchsvoll und mit ihren ca. 280 Höhenmetern durchaus auch als bergig zu bezeichnen. Wer über die ersten Steigungen noch relativ locker hinwegjoggen kann, kommt dann doch spätestens beim Schlussanstieg ins Schwitzen. Dazu muss sich bei einigen schmalen Wurzelpfaden konzentriert werden, um die Füße sicher zu setzen.

Was ist also so anziehend an dieser Serie, wenn doch Bestzeiten kaum zu erreichen sind? Über 650 Serienvoranmeldungen lagen vor, dazu die Nachmeldungen und die Einzelstarter. Gleich in der ersten Woche waren 750 Verrückte im Ziel. Von einem solchen Starterfeld können die meisten Veranstaltungen nicht einmal träumen! Trainingstechnisch könnte man mit einer Abwechslung im grauen Wintertraining argumentieren, mit motiviertem Schwellentraining oder einer Steigerung der Kraftausdauer. Viel wahrscheinlicher erscheint allerdings die soziale Komponente: in Goldbach trifft man sich, teilweise auch nur hier und nirgends sonst. Jahr für Jahr altbekannte Gesichter, ein schönes Wiedersehen. Vor dem Lauf, beim Aufwärmen, nach dem Rennen am beliebten Teetisch oder beim „Après-Cross“ im Vereinsheim bei leckerem Kuchen. Tradition – Willkommen zurück! Und wenn man nicht gerade vorneweg läuft, ist man auch aufeinander angewiesen, denn auf den schmalen Pfaden muss Rücksicht genommen werden, wenn dicht an dicht gelaufen wird. Und das wird – Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel – positiv gesehen, man unterstützt sich. Da gibt es Applaus für die

Entgegenkommenden bei den zwei Wendeschleifen, da spart sich der alte Läuferfuchs am Schlussanstieg den letzten Rest Atmung, um die junge Mitläuferin zu ziehen und anzufeuern.

Natürlich aber will so mancher so schnell es geht im Ziel sein, natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen! Noch während sich viele auf der Strecke befinden gibt es jede Woche eine kurze Ehrung der Tagesschnellsten mit attraktiven Sachpreisen, am neunten Laufsonntag dann die große Siegerehrung und Abschlussveranstaltung mit vergoldeten Glaspokalen. Packende Einzelrennen sind dadurch genauso garantiert wie Spannung bis zum Schluss in den verschiedenen Wertungen und Altersklassen. Nicht selten wird die Stockerl-Reihenfolge noch beim letztmöglichen Termin durcheinander gebracht.

Während Kerstin Bertsch mit Tochter Johanna nur als Zuschauerin an der Strecke ist und in diesem Jahr keine Siegambitionen hegt sondern ihren Mann Simon (SSC Hanau-Rodenbach; er konnte die von ihm angestrebte Zeit von unter 40 min deutlich unterbieten: mit 38:36 min wurde er Zehnter im Gesamteinlauf) laufen lässt, konnte sich Vereinskamerad Lienhard Hersel, der Seriensieger des letzten Jahres, gleich beim Auftakt den Tagessieg sichern und damit zeigen, dass auch heuer wieder mit ihm zu rechnen ist: der Tagesdritte und nächste Serienteilnehmer Hermann Alpermann war bereits mehr als anderthalb Minuten später im Ziel. Eine gute Ausganslage für den Rodenbacher, der sich mit seinen Starts in Goldbach auf die neue Duathlon-Saison vorbereitet, vor dem zweiten – heutigen – Rennen.

Früh ging sie auch heute wieder los, die sonntägliche Winterlaufroutine. Schon ab 7:30 Uhr geht es für die ersten Wanderer auf die Strecke, um 8:40 Uhr dann der Start für die Walker – ganz gleich ob mit oder ohne Stöcke, bevor dann schließlich um 9:30 die laufenden Verfolger von der Leine gelassen werden: Mit viel Schwung zunächst leicht abschüssig, bis über die Straße, dann hinauf zu km 1 und rechts ab auf die erste Schleife. Puls schon jetzt auf 180 und literweise frische Waldluft in den Lungen! Auf dem Rückweg dann in die entgegengesetzte Richtung mit laufendem Gegenverkehr über eine Erhebung, dann an km 3 vorbei bergab. Es folgt die “Trail”-Passage, die derzeit in richtiger Herbststimmung ist (gelaufen wird auf geschlossener Blätterdecke), mit zwei knackigen Anstiegen, einem Gefälle und einigen flachen Metern, alles über viele Wurzeln, bevor es wieder auf einen breiten Waldweg und zu km 5 geht. Das Auge meint, hier sei der Weg flach, die Beine wissen es besser. Dann links ab und über die nächste Welle zur zweiten Schleife, wieder über Wurzeln. Auf dem Rückweg dann mit Schwung in die längste Abwärtspassage, bevor dann die berüchtigte scharfe Linkskurve den Schlussanstieg einläutet. Dann endlich die letzte Rechtskurve, zurück über die Straße und ab ins Ziel.

Wer allerdings wegen der Aussicht gekommen war, dem malte das Wetter am heutigen Morgen einen Strich durch die Rechnung, wohingegen die Strecke dem Namen als Crosslaufserie alle Ehre machte. Die ganze Nacht hindurch hatte es geregnet und ließ sich auch durch das Rennen nicht beeindrucken. Dementsprechend aufgeweicht der Untergrund, was natürlich auch positiv gesehen werden kann, denn laut Reinhold Eser (Loose laafe Heinrichsthal, 54:17 min) „fällt man da nicht so hart!“. Und glaubt man Günther Wenzel am Mikrofon, dann konnten sich heute alle, die mit kurzer Hose liefen, mit reichlich „Goldbacher Heilerde“ eindecken. Heilende Erden hin oder her, das Wetter schien keinerlei Eindruck zu machen: trotz angekündigter 90%er Regenwahrscheinlichkeit liefen auch heute wieder viele mit roter Startnummer, also als Tagesstarter ohne Serienwertung. Insgesamt damit auch heute unglaubliche 631 Sportler im Ziel.

Am schnellsten am zweiten Laufsonntag und völlig unbeeindruckt von den Bedingungen war Maximilian Weber vom Tri Team SSKC Aschaffenburg unterwegs – etwas überraschend, denn nach einem erfolgreichen Marathon in Frankfurt hatte der Triathlet drei Wochen nicht trainiert und war ganz spontan nach Goldbach gekommen. Eigentlich wollte er auch nur auf den ersten drei bis vier Kilometern vorne mitlaufen und dann weiter sehen. Zu diesem Zeitpunkt lag er allerdings in Führung und nutzte die Gunst der Stunde, baute seinen Vorsprung langsam aber stetig weiter aus. Auf der Zielgeraden tauchte er dann ganz alleine auf und konnte die neue Laufsaison mit einem perfekten Einstand gewinnen. Seine Zeit: 35:48 min.

Der Kampf um Platz zwei wurde länger ausgefochten. Markus Unsleber (TV/DJK Hammelburg) hatte nach der Hälfte des Rennens zu Lienhard Hersel (SSC Hanau-Rodenbach) aufschließen können, bis nach dem Schlussanstieg liefen sie gemeinsam, bevor Lienhard wieder einmal seine Mittelstreckenqualitäten ausspielen konnte – keine Schande für Markus, gegen den zweifachen Altersklassen-Duathloneuropameister haben auch schon ganz andere auf dem letzten Kilometer das Nachsehen gehabt. Die bisher einzig erfolgreiche Taktik, um gegen Lienhard erfolgreich zu sein, ist die möglichst frühzeitige Distanzierung um einem Duell auf dessen Lieblingsstelle der Laufrunde, der Zielgeraden, aus dem Weg zu gehen – wie Maximilian heute. Lienhard brauchte heute 36:15 min, Markus war zehn Sekunden später im Ziel.

Auch bei den Frauen gab es im zweiten Lauf die zweite Siegerin, auch bei den Frauen war es eine Tagesstarterin, die sich den Obstkorb für den Tagessieg sichern konnte. Johanna Meyer (RV Viktoria Wombach) konnte die dritte der letzten Woche, Anette Portele (SSC Hanau-Rodenbach) um 49 Sekunden distanzieren und siegte nach 43:06 min. Den dritten Stockerl-Platz sicherte sich Joanna Tywczynski vom TV Bad Orb mit einer Zeit von 45:06 Minuten.

Am fünften Laufsonntag wird LaufReport erneut aus Goldbach berichten um dann erste Tendenzen für die Gesamtwertungen zu beleuchten. Und auch nach dem achten Lauftermin sollen die Sieger gebührend geehrt werden. Bis dahin weiterhin viel Spaß beim Wintercrossen!