

Adventscross in Pfungstadt: einmal im Jahr wird aus dem „G“ ein „C“

Hört man in Leichtathletikkreisen „Pfungstadt“, denkt man an lange, warme Wettkampfabende auf dem TSV Sportplatz. Bilder und Gerüche werden fest mit dem ersten Mittwoch der Sommermonate assoziiert: der Würstchengeschmack, die leuchtend rote, weil neue, Tartanbahn, die volle Tribüne, bunt gemischt mit Athleten aller unterschiedlichen Disziplinen. Die Einlaufrunde, seit Jahr und Tag gleich. Und natürlich an die unverwechselbare Stimme des Stadionsprechers.



Doch die Leichtathletikabteilung des TSV Pfungstadt kann mehr: da wäre zum einen der Stadtlauf, der auf Strecken bis 7,8 km auch den Freizeitsektor anspricht sowie natürlich der Adventscross, über den es auch heute zu berichten gilt. Und berichtenswert ist das Ereignis allemal, denn wieder einmal maß sich die (über)regionale Elite auf den unterschiedlichen Strecken über Stock und Stein. Taktische Gewieftheit wurde ebenso demonstriert wie technisches Können. Dass die Teilnehmerzahlen nicht höher sind, liegt nicht etwa an Organisation, Stimmung oder Attraktivität der Laufstrecke, sondern viel eher daran, dass der gemeine Volksläufer die kraftraubende Konditions- und Koordinationsübung des Geländelaufs beinahe in Gänze scheut. Mehr Mut! Werden doch gewaltige Trainingsreize wie auch Naturerlebnisse verpasst.

Die Crosslaufsaison ist dennoch in vollem Gange. Allein in der Region konnte bereits die letzten drei Wochen querfeldein gelaufen werden. Auf Dieburg folgten Wiesbaden und Darmstadt. Die Formstände waren bis heute also zum Großteil bereits geklärt; einige Duelle warteten auf ihre Fortsetzung.

Den Anfang machten – bereits um 9:20 Uhr – die Walker und Nordic Walker über 6500 m sowie 10 Minuten später der Fitnesslauf über 3 Runden. Dann konnte ab kurz nach 10 das große Crossspektakel losgehen.

Die Jüngsten machten den Beginn. Über 1400 m wurden erst die Jungen, eine viertel Stunde später dann die Mädchen der U10 und U8 auf die Strecke geschickt. Pepe Schulz vom ASC Darmstadt war in der U10 der Schnellste (6'07), Ruben Schäfer (EKS Pfungstadt, 7'37) in der U8. Bei den Mädchen liefen Jana Lewandowski vom TuS Griesheim (6'51) und Anne Grabosch vom SSC Hanau-Rodenbach (7'10) vorneweg.

Es folgten die etwas älteren, die Kinder der U12 nahmen in derselben Reihenfolge 1620 m unter die Füße. Während bei den Kleinsten teils noch Unsicherheit herrschte und Gewissheit in den Gesichtern der Eltern am Streckenrand gesucht wurde, wurden hier schon Nägel mit Köpfen gemacht. Der Sprint vom Start weg – wie bei Crossrennen üblich – beeindruckte und war sicher schneller als so manch alter Hase. Am schnellsten liefen Jonas Helfrich (LG VfL/SSG Bensheim, 6'09) und Meret Joeris (MTV Bad Kreuznach, 6'18).

Dann folgten schließlich die Mittelstreckenrennen über 3160 m. Zunächst der Frauen und weiblichen Jugend, dann der Männer und männlichen Jugend. Von Beginn an vornweg lief Julia Pieper vom TV Waldstrasse Wiesbaden, die durchweg einen souveränen Eindruck machte und nach und nach ihre Verfolgerinnen durch ihr Tempodiktat loswurde. Am längsten folgen konnte eine alte Bekannte: Veronika Ulrich (TSG Ehingen), mittlerweile in der W45 startend, ist nimmermüde und will es eine weitere Saison lang wissen. Beibehalten hat sie ihr Understatement, noch vor dem Lauf meinte sie, sie müsse ihre alten Knochen mal wieder bewegen und wolle „nur nicht Letzte werden“! Dahinter folgte, in der W40 startend, Alexandra Rechel (Sparkasse Darmstadt) auf Rang drei. Am Ende lag Julia mit 11'44 Laufzeit 9 Sekunden vor Veronika und 14 vor Alexandra. Lena Ritzel (VfL Marburg), noch in der U18 startend, blieb als Vierte über 12 Minuten (12'05).

Die Mitteldistanz der Männer war eine klare Sache: früh schon konnte sich Ruben Zillig von der LG VfL/SSG Bensheim absetzen, und das, obwohl die Konkurrenz keinesfalls als schwach zu bezeichnen wäre. Wie bereits letzte Woche in Darmstadt konnte er seine derzeit starke Crossform unter Beweis stellen. Schon in der nächsten Woche stellt er sich den harten Tatsachen: in Jügesheim will er über vermessene 10 km unter 31 Minuten laufen. Danach werden das nächste große Ziel die deutschen Hallenmeisterschaften (über 1500 m) sein. Und dann? Die Auswahl ist groß, festgelegt hat er sich noch nicht. Eine weitere Mittelstreckensaison wäre ebenso vorstellbar wie die Hindernisse. Und irgendwann soll es auf die Langstrecke gehen.

Dahinter lieferten sich mit Jon Grandpierre (Wiesbadener LV) und Aaron Bienenfeld von der LG Offenbach, die sich von den weiteren Verfolgern nach und nach absetzen konnten, zwei U20er ein heißes Duell um den zweiten Gesamtplatz. Schließlich war es Jon, der das bessere Finish hatte. Nach Rubens 9'39 folgte Jon nach 9'46 und

Aaron nach 9'49. Doch Aaron zog positive Bilanz, hatte er sich doch im Verlauf der Jahre in Pfungstadt verbessert – sowohl von der Zeit als auch im Vergleich zur Konkurrenz. Auch dahinter ging es eng zu, insbesondere um Rang 4, den sich schließlich der Mittelstreckler Benjamin Becker (9'53, TV Waldstraße Wiesbaden) mit einer Sekunde vor Patrick Berlejung (ABC Ludwigshafen) sicherte.

Anschließend wurden zwei weitere Jugendläufe ausgetragen, hier mit beiden Geschlechtern zeitgleich. Zunächst lief die U14 1620 m, bevor es bei der U16 über 2940 m zur Sache ging.

In der U14 war Max Grabosch vom SSC Hanau-Rodenbach mit 5'21 der schnellste. Robin Schüßler vom TV Trebur hatte mit 5'47 schon eine größere Lücke reißen lassen müssen. In der weiblichen Jugend setzte sich Finja Schierl (ASC Darmstadt) mit 6'19 durch. Und auch in der nächsthöheren Jugendklasse waren die jungen Männer schneller als die jungen Frauen: Lars Hinüber (10'45, ASC Darmstadt) siegte im Gesamteinlauf, Anna Schösser (12'09) von der HTG Bad Homburg war schnellste weibliche Starterin.

Dann das Intermezzo der Cross-Sprints über 800 m, bevor die Männer Langstrecke über 7780 m den Crosstag beendete. Sprint kann hier wortwörtlich genommen werden, denn von Zurückhaltung fehlt hier jede Spur. Auch interessiert die Konkurrenz nicht wie auf den längeren Querfeldeinstrecken. Man gibt „einfach von Anfang bis Ende Alles“. Am besten konnten dies Lorena Keil (TV 1897 Rendel e. V.), die sich mit 2'24 knapp gegen Maïke Nehring (2'25, TV Groß-Gerau) durchsetzen konnte und Oskar Schwarzer (2'04, TV Groß-Gerau), der sich als sechzehnjähriger gegen alle anderen, älteren, durchsetzen konnte.

Als Zwischenwort sei erwähnt, dass auch beim Adventscross ein Integrationsbeitrag geleistet wurde. Denn was eignet sich besser für ein Miteinander als der Sport? Im Laufen schon gängige Praxis, könnten sich andere Sportarten eine Scheibe abschneiden. Denn Integration ist wichtig und muss möglichst mit Ankunft in Deutschland begonnen werden. Heute hieß das speziell, dass es den pfungstädter Flüchtlingen möglich gemacht wurde, kostenlos zu Starten.

27 Jugendliche und junge Erwachsene aus Syrien, die erst seit 3-4 Wochen bei uns sind, haben sich angemeldet. Und hatten ihren Spaß! Zeitweise erweckte es aber den Anschein, dass eine interne Sprintwertung ausgetragen wurde, denn meist wurden die ersten 200 m haste was kannste im Vollsprint zurückgelegt, um anschließend Großteile der Strecke gehend zurückzulegen. Das plötzliche Stehenbleiben sorgte im dichten Feld teils für gefährliche Situationen. Dass viele Sponsoren Kaffee und Kuchen für die Gruppe zur Verköstigung nach dem Laufen spendeten, wurde dafür umso überschwänglicher aufgenommen.

Doch natürlich geht es auch anders: Insbesondere im Langstreckenrennen spielten zwei Läufer Hauptrollen, die Deutschland noch nicht allzu lange als ihre Heimat bezeichnen. Zunächst war es Alamo Damy Sambata, der in Hergershausen auf liebenswürdige Weise aufgenommen wurde und schon bei einigen Volksläufen für

Aufsehen sorgte, der dem Feld vorneweg lief. Ihm folgten Ruben Zillig und David Kidane von der LG VfL/SSG Bensheim. Auch David ist erst seit 11 Monaten in der Bensheimer Trainingsgruppe mit dabei und kommt vier Mal die Woche zum gemeinsamen Training. Dazwischen ist der Alltag, laut Trainer Stephan Rapp, der heute selbst ein starkes Rennen zeigte, „sehr chaotisch. Am einen Tag muss er zum Bäcker, am nächsten zum Metzger.“ – der Sport schafft Konstanz. Und dort ist er auf einem sehr guten Weg. Denn zusammen mit Ruben holte er zunächst Alamo ein, dann ließen sie ihn stehen. Am Ende siegte David (25'50) mit einer Sekunde Vorsprung vor „Tempomacher“ Ruben. Alamo folgte nach 26'12 auf Rang drei.

Dahinter hatte sich zunächst eine neun(!)köpfige Verfolgergruppe gebildet, aus der Björn Dollmann (27'00), der zwar noch für den USC Mainz startet aber bereits mit der starken Waldsträßer Truppe trainiert, dann nach ca. 3,5 der fünf zu absolvierenden Runden davonlief. Mit Abstand versetzt folgten dann Stephan Rapp (27'09, LG VfL/SSG Bensheim), Stefan Hinze (27'17, SSC Hanau-Rodenbach), Sebastian Bienert (27'20, LG Bad Soden-Sulzbach-Neuenhain) und Jan Ascher (27'21, TV Trebur).

Insgesamt wieder eine sehr runde, in gewohnt hervorragend organisierter Art stattfindende, Veranstaltung, die zu Recht viele Teilnehmer anlocken konnte.