

Spannende Rennen in der Suppenschüssel

Anspruchsvolles Crossrennen bereits in der achten Auflage

Bei der Suppenschüssel geht es nicht etwa um Küchengerät, sondern eine landschaftliche Besonderheit: die 100 m breite und 40 m tiefe Mulde im Leonhard-Eißnert-Park, die außerdem einen Höhenunterschied von bis zu 5 m aufweist, ist den Ortsansässigen als „die Suppenschüssel“ bekannt. Diese eignet sich, wenn Schnee liegt, hervorragend zum Rodeln – oder auch zum Crosslaufen. So entstand die Idee, um diese herum einen Lauf auszurichten, der sich heuer bereits zum achten Mal jährt!

Die Bedingungen waren in diesem Jahr zum Crosslaufen perfekt: es wechselten Schneefall, der für einen anspruchsvollen Untergrund sorgte, und Sonne ab. Die Aussage „In der zweiten Runde wusste ich, dass es heute hart wird!“ konnte wieder einmal von den meisten Teilnehmern unterschrieben werden. Genau dafür kommt man zur Suppenschüssel! Diese ist nämlich weiterhin laut Veranstalter ein idealer Rhythmusbrecher. Diese Eigenschaft wird Jahr für Jahr kultiviert, indem sich die Strecke auf der Mittel- und Langstrecke viele Male durch die Mulde schlängelt. Hin und her und her und hin.

In diesem Jahr wurden diese Schlenker etwas länger gezogen, sodass in sehr engen Kurven nicht nur Kondition, sondern ebenso läuferisches Geschick gefragt war. Hinweg fielen dafür erstmals Heuballen, die zwar bestellt waren, aufgrund des Schneefalls aber nicht abgeholt werden konnten: das Fahrzeug der Stadt wurde für Streuarbeiten benötigt. Dennoch musste im Mittel- und Langstreckenrennen einmal gesprungen werden, weil Björn Kuttich – eigentlich „nur“ für die Zeitnahme eingeteilt – einen Baumstamm einbaute und damit die Björn-Kuttich-Schikane schuf. Während die Läufer Runde um Runde ihren Rhythmus anpassen mussten, freuten sich die Fotografen über die perfekte Fotoposition.



Der Crosssprint

Los ging es aber traditionsgemäß Punkt 12 Uhr mit dem Sprintrennen über ca. 800 Meter über eine verkürzte Runde: noch wurden die Schlenker durch die Suppenschüssel ausgelassen

und nur einmal durch die Mulde gesprintet. Zu den lediglich sieben Voranmeldungen stießen viele Kurzentschlossene hinzu, sodass den Zuschauern ein schönes Rennen geboten werden konnte.

Von Beginn an stürmte Aaron Bienenfeld vorneweg. Dem Offenbacher, der seit diesem Jahr für den SSC Hanau-Rodenbach startet, versuchte sein Vereinskamerad Jannik Trunk zu folgen, bevor wiederum schnell eine Lücke klaffte. Dahinter sprinteten Andreas Heimes (TV Waldstraße Wiesbaden) und Andy Dyrtz (TV Rheinau 1893) etwas zu schnell los, sodass sich in der Suppenschüssel ein spannender Vierkampf um Rang 3 entwickelte: Markus Heidl (Laufenhilft.de) und Andreas' Vereinskamerad Ralf Möllers hatten aufgeschlossen.

Und während es vorne eine klare Sache war, die Aaron nach 2:40 min und 10 Sekunden Vorsprung auf Jannik als Sieger beendete, sicherte sich Markus im Sprint Rang 3 vor Andreas, Ralf und Andy.

Im Gegensatz dazu war das Sprintrennen bei den Frauen leider nur sehr schwach besetzt. Viktoria Mancho (SSC Hanau-Rodenbach) hatte keine Konkurrenz und siegte nach 3:46 min auf Gesamtrang 10. Der zweite Platz ging an die Schülerin Matilda Mende (4:35 min) von der LG Mörfelden-Walldorf.

Das Schülerrennen

Wie alle Rennen an diesem Tag gestaltete sich auch das Schülerrennen als sehr spannend, sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen. Gelaufen wurden hier zwei verkürzte Runden, also zwei Mal die Sprintrunde.

Es entwickelten sich zwei Dreikämpfe: vorne liefen Tristan Kaufhold, Tom Zukrowski (beide SSC Hanau-Rodenbach) und David Griesar (TV Seeheim), die von den drei erstplatzierten Mädchen Chiara Kaiser (SC Steinberg), Elena Sigl (SKG Ober-Ramstadt) und Charlotte Uherek (SSC Hanau-Rodenbach) verfolgt wurden.

Bei den Jungen war es schließlich der leichtfüßig laufende Tristan, der sich zunächst vom alles gebenden David und dann auch von Tom lösen konnte. Tom konnte seinen zweiten Platz verteidigen und lief nach 10:09 min 16 Sekunden hinter Tristan und 17 Sekunden vor David als zweiter ins Ziel.

Bei den Mädchen blieb es gar noch länger spannend. Erst nach der zweiten Durchquerung der Suppenschüssel schien das Rennen entschieden, das schließlich Chiara nach 10:40 min vier Sekunden vor Elena und weiteren sechs Sekunden vor Charlotte gewann.

Die Mittelstrecke

Dann war es Zeit, die Suppenschüssel voll auszunutzen und alle Schlenker mitzunehmen: bei der Mittelstrecke wurden über ca. 4000 m drei große Runden gelaufen.

Wieder war es Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach), der von Beginn an die Führung übernahm und diese stetig ausbaute. Nach vierwöchiger Zwangslaufpause im Dezember wollte sich Aaron mit dem heutigen Crosslauf wieder an die Spikes herantasten, um für die hessischen Hallenmeisterschaften nächste Woche gut gerüstet zu sein. Sein Alleingang endete heute nach 14:10 min und einem großen Vorsprung.

In der Verfolgung: seine beiden Vereinskameraden Jannik Trunk und Fabian Sposato, die sich lange ein spannendes Duell lieferten, bevor sich Jannik entscheidend absetzen konnte und schließlich mit acht Sekunden Vorsprung zweiter vor Fabian (15:31 min) wurde. Als vierter konnte „Flatrate“-Starter – für den Preis von zwei Rennen können in Offenbach alle drei Rennen gelaufen werden – Martin Schneider (TV Waldstraße Wiesbaden), der nach einem hervorragenden Frankfurt-Marathon wieder immer besser an die gute Form anknüpfen kann,

sich als letzter Mann noch der schnellsten Frau erwehren. Die Frauen waren nicht nur schnell unterwegs, sie zeigten auch ein Rennen mit Hochspannung bis zum Schluss!

Es war zunächst Veronika Ulrich, die ganz in der Nähe wohnt und auch den Hinweg zum Warmlaufen nutzte, jedoch für die TSG Ehingen startet, die von Beginn an die Führung übernahm. Dahinter folgten drei Frauen von Spiridon Frankfurt, Tania Moser, Katharina Rach sowie Iris Rautenberg, die sich kurzfristig zum Nachmelden entschieden hatten, Elena Glüber vom LT Speeketze Marbach und Melanie Konstanze Buhtz vom Offenbacher LC, die bis kurz vor dem Rennen noch Startnummern ausgegeben hatte. Iris hielt sich zu Beginn des Rennens zurück und lag zunächst nur auf Rang fünf, lief dann aber immer weiter nach vorn. Dabei trug sie weder Spikes noch Trailsschuhe, sondern lief mit ganz normalen Laufschuhen.

Mit Eingang der Schlussrunde lag Veronika vor Iris und Tania, die wiederum von Elena und Katharina verfolgt wurden. In der Suppenschüssel wurde Veronika dann von Iris eingeholt, gab aber keinesfalls auf, sondern hielt dagegen. Mit dem Ziel in Sicht verpokerte sich die erfahrene Athletin dann aber, weil sie im Eifer des Gefechts vergaß, dass noch ein Rechtsschlenker zu laufen war und den Zielspurt zu früh ansetzte. Schließlich war es so Iris, die sich nach 17:29 min ihren ersten Sieg in der Suppenschüssel sicherte. Veronika folgte nach 17:39 min als zweite vor Tania, die sich nach 17:56 min den dritten Stockerlplatz sicherte. Elena lief nach 18:13 min auf Rang vier, Katharina folgte auf Rang fünf (18:29 min).

Die Langstrecke

Schon wurde es Zeit für die Langstrecke. Über die ca. 8000 m lief diesmal niemand vorneweg, es bildete sich eine große Führungsgruppe – was wieder ein spannendes Rennen bedeutete. Die Zuschauer konnten sich heute über viele Laufduelle freuen. Sechs Runden waren dabei zu absolvieren.

Abwesend waren in diesem Jahr die deutschen Crossmeister der vorangegangenen zwei Jahre. Die SG Wenden hatte in Offenbach ihr Vereinsinternes Qualifikationsrennen für die Team-Europameisterschaften ausgetragen. Weil 2016 der Titel aber nicht verteidigt werden konnte, wurde sich wohl der Weg gespart. So war der Weg frei für ein packendes Regionalduell.

Zunächst noch in einer Fünfergruppe mit Pasquale Totaro, der dann aber abreißen lassen musste und schließlich nach 33:13 min als sechster ins Ziel einlief, bildeten Björn Kuttich (TuS Griesheim), Sebastian Bienert (LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain), Andreas Heimel (TV Waldstraße Wiesbaden) und Markus Heidl (Laufenhilft.de) lange Zeit eine Vierergruppe, die mal enger – in den Kurven der Suppenschüssel – und mal weiter – separiert beispielsweise von der Björn-Kuttich-Schikane – zusammenlief.

Die erste erfolgreiche Attacke setzte schließlich Björn während der fünften Durchquerung der Suppenschüssel. Zwar startet Björn mittlerweile für den TuS Griesheim, ist seinem früheren Verein aber noch eng verbunden – wie nicht zuletzt das Mitwirken in der Zeitnahme deutlich macht. Nachdem er eine Lücke gerissen hatte blieb ihm gar nichts anderes übrig, als alles daranzusetzen, sich den Heimsieg zu holen, so lautstark wurde er von allen Seiten angefeuert. Es gelang! Nach 31:50 min konnte er sich als Sieger feiern lassen.

Dahinter konnte sich Sebastian (31:59 min), der in der letzten Woche wegen einer Bronchitis hatte pausieren müssen, noch mit einem starken, langgezogenen Endspurt den zweiten Platz vor Andreas (32:01) sichern. Markus blieb Rang vier vor dem sein eigenes Rennen machendem Ralf Möllers (TV Waldstraße Wiesbaden).

Bei den Frauen war es Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt), die das Rennen dominierte. Weil vor allem der Wind beim Aufwärmen noch für Frösteln gesorgt hatte, startete sie warm eingepackt,

entledigte sich dann aber Runde um Runde mehr von ihren Schichten. Sie siegte nach 34:10 min als Gesamtsiebte.

Hinter ihr gab ihre Vereinskameradin Hanna Rühl nach langer Verletzungspause ihr Wettkampfcomeback und zeigte gleich ein starkes Rennen. Obwohl sie vergessen hatte, „was ich vor Wettkämpfen immer esse“, lief sie routiniert wie eh und je und verlor auf Tinka lediglich 48 Sekunden. Auf Rang drei lief Veronika, die nach ihrem heißen Duell auf der Mittelstrecke kurz zuvor noch müde war. Sie hatte heute eigentlich in Karlstadt 15 km laufen wollen, sich wegen der Witterungsverhältnisse aber gegen die Fahrt entschieden.

Und dann, wenn flugs alle Absperrbänder beseitigt wurden, kehrt wieder Stille ein, in der winterlichen Suppenschüssel. Sie freut sich sicherlich auf das nächste Jahr, wenn sie vielen begeisterten Läufern wieder Schweißperlen auf die Stirn treiben kann. Wir freuen uns darauf!