

## **BSV-Wald- und Crosslaufserie 2018/2019**

Auch in diesem Winter, der wieder keiner war, fand die allseits beliebte Wald- und Crosslaufserie an 8 Terminen in ganz Hamburg statt.

Kurz- Mittel- und Langstrecke wurden angeboten auf der Horner Rennbahn, in der Sülldorfer Kiesgrube, zweimal im Volkspark, im Stadtpark, im Tangstedter Forst, im Bergedorfer Gehölz und zum Abschluss im Niendorfer Gehege.

Am erfolgreichsten schnitt dabei wieder Anke ab, die fünfmal auf der Langstrecke an den Start ging und alle Läufe in ihrer Altersklasse gewann.

Alle folgenden Läufer waren ebenfalls auf der Langstrecke unterwegs, also ca.10 km: Michael war siebenmal dabei und erreichte in der Endabrechnung den 18. Platz, Frank E. trat sechsmal an (10. Platz), Thomas und Andreas jeweils fünfmal (Platz 8 und 29) und Olaf gewann sogar die Bronzemedaille bei sechs Starts.

Mario trat als einziger unserer Sportgemeinschaft auf der Mittelstrecke an und kam am Ende der Serienwertung auf den 10. Platz seiner Altersklasse.

Ich selbst war sechsmal auf der Kurzstrecke dabei und erreichte den 10. Platz.

In der Mannschaftswertung wurde die SG Deutsche Bank 21. von 39 Mannschaften, allerdings in der Sonderwertung M50 und älter wurde der 6. Platz von 27 Mannschaften erreicht!

Außerdem waren noch Gesche, Petra, Lothar, Peer, Philipp und Nils manchmal dabei, kamen aber nicht auf die mindestens 5 Läufe für die Serienwertung.

Frank Rowedder

Abschließend noch zwei Berichte von Frank Ehrenberg:

### **5. Crosslauf der BSG HEK auf der Horner Rennbahn am 03.11.2018**

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich an diesem Samstag unsere Laufwütigen zum Start der Crosslaufserie des BSV Hamburg auf der Horner Galopprennbahn. Ca. 660 Betriebssportler (und einige Vereinsläufer) nutzten die perfekten Bedingungen für einen gelungenen Saisonauftakt. Auf jeden Fall war es ein Tag, an dem man wieder etwas Galopp Feeling erschnuppern durfte. Nein, nicht den Duft von Pferdeäpfeln, sondern vielmehr wurde man im Startbereich vom Duft frisch gebackener Waffeln eingenebelt. Lecker ☺ . Und nach dem Start halt vom Duft breitgetretener Tretmienen. Überhaupt nicht lecker ☹ .

Nachdem im letzten Jahr viele Teile der Laufstrecke mehr oder weniger unter Wasser standen, waren in diesem Jahr die Wege wieder wie in den Jahren zuvor und somit gut zu belaufen. Und auch die Strecke selbst war in diesem Jahr wieder entsprechend an die normale Länge von ca. 3.100, 6.300 bzw. 9.400 m angepasst.

Nach jahrelanger Abstinenz vom Laufen in unserer Sportgemeinschaft konnten wir an diesem Samstag Peer Paulsen wieder in unserer Truppe begrüßen. Er hatte zur Unterstützung seinen Sohn dabei, den wir ggf. auch noch zum Laufen überreden ☺ .

Auf den nachfolgenden Strecken waren von uns folgende „Rennpferde“ erfolgreich:

Kurzstrecke (ca. 3.100 m): Petra Bartels (22:20 min.), Nils Thorborg (15:06 min.), Philipp Zempel (18:23 min.), Frank Rowedder (20:38 min.)

Mittelstrecke (ca. 6.300 m): Peer Paulsen (27:41 min.), Mario Wolff (35:55 min.)

Langstrecke (ca. 9.400 m): Gesche Keim (52:45 min.), Thomas Voß (41:39 min.), Olaf Keim (42:33 min.), Michael Herrmann (51:24 min.), Frank Ehrenberg (53:30 min.), Andreas Pohlmann (55:26 min.)

## **7. Crosslauf der BSG Siemens bzw. 44. BSV-Crosslauf im Bergedorfer Gehölz am 23.02.2019**

Du meine Herren, was war das für ein „Zittern“ am heutigen Samstag. Nein, nicht wegen der errungenen Laufergebnisse, sondern wegen Beate. Die „bessere Hälfte“ von Frank R. hatte sich mit aufgemacht, uns bei dem Berglauf mit anzufeuern. Die Sonne war zwar ordentlich am Scheinen, aber es war kurz nach Mittag im Bergedorfer Gehölz halt doch recht frisch bzw. kalt und so war Beate fix am „Zittern“.

Statt der angekündigten 50 Höhenmeter pro Runde (3.280 m), waren es lt. Info vor dem Start (Kurzstrecke um 13:30 Uhr) dann plötzlich 75 HM. Nun denn, dreimal pro Runde bergauf und natürlich bergab ließen die „Pumpe“ dann ordentlich in Wallung kommen.

Ich hoffe bei jedem dortigen Lauf immer noch, dass oben auf den drei „Höhen“ irgendwann mal kleine „Gipfelkreuze“ aufgestellt werden. ☺

Die Strecke selbst führte einerseits über neu angelegte Wege, aber andererseits wieder über die schmalen „Wurzel“-Pfade durch den Wald. Viele hochstehende Wurzeln waren Gott sei Dank farblich markiert. Ein vorausschauendes und vorsichtiges Laufen war für alle oberstes Gebot. Aus Sicherheitsgründen hatte man an der abschüssigsten Stelle wieder einen Rettungswagen stationiert. Gut jedoch, dass alle gesund über die Runden bzw. Stolperfallen gekommen sind.

Unsere „Bergläufer“ waren wie nachfolgend erfolgreich:

Kurzstrecke (3.280 m): Nils Thorborg (16:44 min.), Frank Rowedder (21:58 min.)

Mittelstrecke (6.560 m): Mario Wolff (41:39 min.),

Langstrecke (9.840 m): Anke Hennecke (45:08 min.), Peer Paulsen (47:38 min.), Olaf Keim (48:00 min.), Frank Ehrenberg (58:18 min.), Andreas Pohlmann (58:33 min.)

Frank Ehrenberg