

## Cross Neukirchen (GER)

Autor: Joëlle Flück

Am Freitag 3.2. reiste eine Schweizer Delegation bestehend aus U23- und CISM-Athleten zum Ländervergleichswettkampf nach Neukirchen (nähe Düsseldorf). Unter den Athleten befand sich auch Joëlle Flück, welche zwar nicht am Länderkampf teilnahm, sondern bei den Frauen am Cross der Asse startete. Weiter dabei waren auch die zwei Rekruten Adriano Engelhardt und Raphael Frei, welche die Schweiz im U23-Feld vertraten. Auch unser Gasttrainingsathlet Jonas Raess (TV Unterstrass) wollte seine Form im Feld der männlichen U20 testen und sich mit den besten Läufern aus Deutschland und Norwegen messen.

Trotz der grossen Kälte und dem Schnee verlief die Reise ziemlich problemlos. So konnten wir dann bereits einen Tag vor dem Rennen die Strecke besichtigen. Die Strecke war pickelhart, schneefrei und mit sehr vielen Strohballhindernissen ausgestattet. So konnte die Crossrunde mit normalen Laufschuhen oder mit Crossschuhen mit eher kurzen Nägeln gelaufen werden. Obwohl die Strecke super schnell war, waren die Bedingungen alles andere als optimal. Das Thermometer zeigte Minusgrade an, bei denen ein Normalsterblicher nicht einmal mehr das Haus verlässt;-)

Jonas wurde von den vier als erster auf die Strecke geschickt. Er machte seine Sache sehr gut und zeigte ein couragiertes Rennen. Am Schluss konnte er sogar noch einmal zulegen. Es resultierte der 7. Rang im international gut besetzten Feld der Junioren.

Um 13.50Uhr fiel dann der Startschuss zum Frauenrennen. Für Joëlle ging es in erster Linie darum, ein gutes Rennen zu zeigen im Hinblick auf die Selektionen für die FISU Cross WM. Zum anderen hatte sie jedoch noch eine Rechnung offen im Cross, denn sie musste in Lausanne mit Atemproblemen das Rennen aufgeben. So wollte sie unmöglich wieder einen Asthmaanfall riskieren und ging eher verhalten ins Rennen. Zu ihrem Erstaunen hatten es die anderen Frauen jedoch auch nicht so eilig und so war sie weit vorne im Feld anzutreffen. Obwohl sie das Gefühl hatte, nie in den 6.Gang schalten zu können kam sie als 7. Frauen nur 4 Sekunden hinter Verena Dreier (Cross-EM Team-Medaillengewinnerin) ins Ziel. Auch mit der Zeit von 17:49 für den 5.1km-Crosslauf konnte sie zufrieden sein. In den 6.Gang muss sie dann erst an der Cross SM schalten...

Zu guter Letzt waren dann unsere zwei Rekruten Raphael Frei und Adriano Engelhardt an der Reihe. Sie mussten eine 7.7km lange Strecke bewältigen und dies zusammen mit den Elite-Männern. Keine leichte Aufgabe für die beiden im international gut besetzten Rennen. Adriano lief sehr gut und konnte von Runde zu Runde mehr aufdrehen. Etwas anders lief es Raphi. Er bekundete Mühe und war im Ziel ziemlich ratlos über seine Leistung. Trotzdem war es für beide eine Erfahrung mehr, die sie mit auf ihren weiteren Weg nehmen können.

Am Sonntag traten wir dann schon wieder die Heimreise an. Um 8 Uhr wollten wir mit dem Bus losfahren. So versammelten sich um 6.30Uhr einige CISM und U23 Athleten beim Eingang für ein 40-minütiges „Footing“. Auch Joëlle war mit dabei und dachte sich, dass ein lockeres Footing mit den Männern kein Problem sein sollte.

Schon von Anfang an war dann das Tempo nicht sehr locker und nach 26 Minuten stellte sich dann auch noch heraus, dass die 40 Minuten-Runde gar keine Runde war. Kreuz und quer suchten sie dann den Heimweg, wobei die einen nicht mehr dran glaubten, dass sie die Jugendherberge irgendwann wieder zu Gesicht bekamen. Das Tempo wurde immer mehr angezogen. Bei ca. 4min10 pro Kilometer entstand folgender Wortwechsel: R.F. aus B. zu J.N. aus B.: „Du, machst du no?“ J.N.: „Neei, mir ligt d Zunge o scho am Bode, aber mir döörfe üs nüt la amerke, mir hei e Frau derbiii!“ Nach gut 60 Minuten und 14km stand das Läufergrüppchen mehr oder weniger erholt wieder vor der Jugi und die Abfahrt verzögerte sich um zehn Minuten.

Dank wenig Verkehr auf der Autobahn verlief die Heimreise sehr zügig und wir trafen am frühen Nachmittag wieder in Zürich ein (und Adriano am Abend in Locarno).

Ganz herzlichen Dank gilt den Betreuern, welche für uns optimale Bedingungen schufen, trotz der eisigen Kälte!