

LEICHTATHLETIK | Im Herbst wird Cross gelaufen

Der Herbst ist bekanntlich die Jahreszeit der Crossläufe, quer durchs Gelände über Hügel und Laubhaufen. Für uns Leichtathleten ist diese Korrelation absolut passend. Schließlich steht zu Beginn jeder Wintersaison das Ausdauer- und Grundlagentraining auf dem Programm. Wir müssen also gerade jetzt viel laufen, um uns auf die heiße Wettkampfphase in der Halle gezielt vorzubereiten.

Los ging es im Oktober mit der Premiere des 1. O-SEE Trailruns im Zittauer Gebirge. Das Event ist eine aus der Taufe gehobene Kooperation zwischen den Triathleten von O-SEE Sports und den Leichtathleten der HSG Turbine Zittau. Zusammenfassend können wir auf einen sonnigen und super organisierten Herbsttag zurückblicken, der allen Trail- und Crossläufern nicht nur einiges an Ausdauer abverlangte, sondern diese auch mit traumhaften Aussichten in das Lausitzer Gebirge belohnte. Einen ausführlichen Bericht von Dr. Klaus Schwager, dem unserer Ansicht nach absolut nichts hinzuzufügen ist, findet ihr auf der Seite von O-SEE-Challenge (<https://www.o-see-challenge.de/blog/erfolgreiche-premiere-des-o-see-ultratrail-am-19.10.2019-im-zittauer-gebirge>).

Von den 31 teilnehmenden HSG-Läufern (steigerungsfähig!) liefen einige als Altersklassensieger über die Ziellinie: Tim Fritsch über 500 Meter, Lucas Eifler über 900 Meter, Paula Marschner und Jan Zrzavy über 3,4 Kilometer, Emma Rothe und Marc Pohling über 6,1 Kilometer und Michael Mau über den 25-Kilometer-Trail.

Klein aber fein war das Aufgebot der Trainingsgruppe von Matthias Aust 14 Tage später bei den Ostsächsischen Crossmeisterschaften in Freital. Mit Gold für Paula Marschner und Emma Rothe sowie zwei dritten Plätzen für Bennet Hänisch und Jan Zrzavy konnten die vier HSG-Läufer*innen absolut überzeugen. Marc Pohling musste bei seinem ersten überregionalen Lauf mit starker Konkurrenz noch etwas Lehrgeld zahlen, konnte sich aber mit einem 8. Platz gut behaupten.

Bereits eine Woche danach zog es eine größere Schar Zittauer Leichtathleten zu den Sächsischen Crossmeisterschaften nach Bautzen. Unser Lauf-Ass Paula Marschner bestätigte ihre Begeisterung für schnelle Zeiten und siegte souverän vor ihrer Konkurrenz vom LV90 Erzgebirge.

Ergebnisse O-SEE Trailrun und Crossläufe der HSG Turbine am 19.10.2019 in Oybin

Kids 500m

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Scholz, Marlene	2013	WK U8	02:17	2	2
Scholz, Selma	2015	WK U8	03:40	12	12
Fritsch, Tim	2012	MK U8	01:57	1	1
Renner, Carl	2012	MK U8	02:02	3	3

Kids 900m

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Lindner, Sophie	2010	WK U10	04:10	3	3
Reimann, Lara	2011	WK U10	04:20	7	7
Blankschän, Mena	2011	WK U10	05:00	12	12
Eifler, Lucas	2010	MK U10	03:46	1	1
Schwarzbach, Florian	2010	MK U10	04:10	6	6
Tietze, Matteo	2011	MK U10	04:43	12	12
Tröbs, Fynn-Luca	2011	MK U10	05:09	13	13
Todorov, Samuel	2010	MK U10	05:14	14	14

Kids 1,3k

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Goldberg, Leni	2008	WK U12	05:43	4	4
Ziehlke, Vanessa	2008	WK U12	05:46	6	6
Teuber, Elina	2009	WK U12	06:08	8	8
Niegisch, Oskar	2008	MK U12	04:39	3	3
Renner, Louis	2009	MK U12	05:09	6	6
Musial, Anton	2009	MK U12	05:22	8	8

Cross 3,4k

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Spittler, Viola-Maria	2006	WJ U14	18:09	3	5
Jauch, Elena	2007	WJ U14	18:42	4	7
Will, Lara	2007	WJ U14	21:51	6	10
Marschner, Paula	2005	WJ U16	14:45	1	1
Zrzavy, Jan	2004	MJ U16	13:46	1	3
Hänisch, Bennet	2005	MJ U16	15:34	3	6

Cross 6,1k

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Rothe, Emma	2003	WJ U18	30:04	1	2
Marx, Sandra	1988	Frauen W30	35:31	3	13
Teuber, Antje	1979	Frauen W40	31:04	1	3
Bräutigam, Andrea	1968	Frauen W50	34:43	1	7
Pohling, Marc	2002	MJ U18	26:49	1	5
Köhler, Jens	1981	Männer M35	29:32	3	11

XTERRA Trail 25k

Name	Jahr	Altersklasse	Zeit	Platz AK	Platz ges.
Mau, Michael	1973	Männer M45	02:29:07	1	9

Ergebnisse Ostsächsische Meisterschaften Cross (U12-U16) und Windberg-Cross am 03.11.2019 in Freital

W14

Marschner, Paula 05 1,5 km 5:59 min 1. Platz

M14

Hänisch, Bennet 05 2 km 7:38 min 3. Platz

M15

Zrzavy, Jan 04 2 km 7:34 min 3. Platz

WJ U18

Rothe, Emma 03 2 km 8:42 min 1. Platz

MJ U18

Pohling, Marc 02 3 km 12:25 min 8. Platz

Ergebnisse Landesmeisterschaften Cross am 09.11.2019 in Bautzen

W14

Marschner, Paula 05 2 km 8:14 min 1. Platz

M14

Hänisch, Bennet 05 2 km 7:57 min 8. Platz

Ufer, Jason 05 2 km 8:29 min 13. Platz

M15

Zrzavy, Jan 04 2 km 7:40 min 6. Platz

Mannschaft MJU16

Zrzavy – Hänisch – Ufer 24:05 min 4. Platz

WJ U18

Rothe, Emma 03 4 km 19:21 min 8. Platz LG Neiße

MJ U18

Pohling, Marc 02 4 km 16:49 min 16. Platz LG Neiße

W45

Wolf, Carola 72 6 km 39:26 min 6. Platz LG Neiße

W50

Bräutigam, Andrea 68 2 km 10:14 min 4. Platz LG Neiße

Mannschaft Seniorinnen W30-W45

Kranich – Budig – Wolf 1:39:57 min 1. Platz LG Neiße