

Anne Handrich läuft in super Zeit zu Bronze

Leichtathletik Deutsche Meisterschaften Cross / Tolle Bedingungen für Läufer und Zuschauer

Von Sven Handrich

Ohrdruf • Im thüringischen Ohrdruf wurden die diesjährigen Deutschen Meisterschaften (DM) im Cross des Deutschen Leichtathletik-Verbandes durchgeführt. Bei hervorragenden Bedingungen begann der Wettkampf am vergangenen Wochenende bei strahlendem Sonnenschein. Er war in mehrere Läufe unterteilt.

Im ersten Lauf ging für den Landesverband Sachsen-Anhalt Anne Handrich vom TSV Rot-Weiß Zerbst an den Start. In ihrem Lauf über 5,2 km starteten die Altersklassen (AK) W45, 50, 55, 60 und älter. Außerdem starteten die Männer-AK ab M60 bis M75.

Die große Anzahl der Läufer machte es notwendig, vom Start weg ein hohes Tempo anzuschlagen. Nach zirka 200 m verengte sich die Laufstrecke, so dass eine Einordnung im ersten Drittel des Feldes notwendig war. Die anspruchsvolle Laufstrecke war unterteilt in Abschnitte, deren Untergrund im Streckenverlauf häufig wechselte. Zahlreiche Kurven verlangten wiederholt Tempowechsel. Die Cross-Strecke verlief an einem Hang mit erheblichen Unebenheiten. Nach kurzen Anstiegen folgten zusätzlich



Anne Handrich und ihr Mann Sven freuen sich über die erreichte Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften. Foto: privat

errichtete Hindernisse, die aus Fichtenstämmen an vier Stellen innerhalb des Rundkurses angeordnet waren. Mehrfach folgten Gräben mit und ohne Wasser sowie sandige Abschnitte.

Die dadurch entstandenen Anforderungen verlangten eine kluge Renneinteilung auf den insgesamt vier Runden. Die Richtungswechsel innerhalb einer Runde machten es den Läufern nicht leicht, die Anzahl der Runden mitzuzählen. Dies führte teil-

weise zu Disqualifikationen.

Auf einigen Abschnitten mit betoniertem Untergrund war zur Überdeckung gehäckseltes Holz aufgebracht. Dies war notwendig, um den Läufern die Nutzung von Cross-Spikes zu ermöglichen.

Nach der zweiten Runde hatte sich Handrich eine vordere Platzierung unter den ersten zehn Frauen erlaufen. Auf den nächsten zwei Runden konnte sie ihre Platzierung weiter verbessern. Die Konkurrenz innerhalb ihrer AK

war erheblich. Es gab wiederholt Positionskämpfe zwischen den Teilnehmerinnen. Dies war für die Zuschauer wegen der Streckenführung auf allen Abschnitten des Kurses gut einsehbar. Sie konnten innerhalb einer Runde problemlos das Feld beim Vorbeilaufen dreibis viermal beobachten, ohne dass der eigene Standort wesentlich verändert werden musste.

Am Ende der dritten Runde belegte Handrich innerhalb ihrer AK den dritten Platz. Diesen konnte sie gegen die Konkurrenz mehrerer Teilnehmerinnen bis ins Ziel verteidigen. Platz drei bis acht in der W45 trennten am Ende 56 Sekunden.

Handrich erreichte bei ihrer vierten Teilnahme an DM ihre bisher beste Platzierung. Die Bronzemedaille ist der verdiente Lohn für die vielen hundert Trainingskilometer auch über die Wintermonate hinweg. Die Trainingsvorbereitung hatte sich bereits bei den Hallenlandesmeisterschaften 2012 als richtig gut gezeigt. Dort war der Hallenlandesrekord über 3000 m nur knapp verfehlt worden. Die Laufzeit auf der Cross-Strecke von 22:53 min auf 5,2 km ist für einen solchen Kurs ganz hervorragend.