

### Susanne gewinnt 14. Rennbahn-Crosslauf



Heute ging ich beim 14. Rennbahn-Crosslauf in Mülheim a.d. Ruhr über die 8,3 km an den Start. Dieser Lauf war gedacht um zu schauen, wo ich nach fast 4 Monaten Wettkampfpause aufgrund einer Verletzung (Nervenwurzelentzündung) stehe. Insgesamt waren 4 Runden zu laufen. Man lief größten Teils auf der Pferderennbahn, eine kurze Passage mit sehr weichem Sand – Kieselsteine – insgesamt war das “Geläuf” sehr weich, daher durfte man das Rennen nicht zu schnell angehen.

Auf den ersten 800 m lief ich erst mal an 3. Position hinter Claudia Jäkel (TuS 08 Lintorf), danach überholten wir die bis dahin führende Läuferin. Die weiteren 5,2 km lief ich schön hinter Claudia Jäkel, da mir das Tempo nach langer Wettkampf-Abstinenz sehr entgegen kam um in meinem Körper rein zu hören (ob es in dem noch vor Wochen verletzten Bereich zwickt oder nicht). Glücklicherweise tat mir nichts weh und ich fühlte mich noch relativ frisch und habe daher

## Rennbahn-Crosslauf

Samstag, den 10. Dezember 2016 um 18:02 Uhr

---

die bisher Führende überholt und vorsichtig das Tempo verschärft mit dem Gedanken, dass sie wieder ran laufen könnte. Mit den Metern vernahm ich, dass der Abstand zwischen mir und ihr immer größer wurde, daher habe ich auf der letzten Runde noch etwas Tempo gemacht.



Die letzten 400 m, die parallel zu der Zielgeraden der Pferderennbahn verliefen, musste man über sehr weichen Sand und über 2 Heuballen-Reihen ins Ziel laufen. Diese letzten Meter taten richtig weh. Ich konnte noch die 2 Hindernis-Reihen ohne Fußberührung überspringen und die Freude war bei mir umso größer, als ich als 1. Frau die Ziellinie überquerte. Auf den letzten 2,3 km konnte ich einen Vorsprung von 28 Sekunden auf die 2. Platzierte heraus laufen und erreichte eine Zeit von 37:38 min. Die Plätze 2. belegte Claudia Jäkel (38:06 min) und den 3. Platz Britta Falkenstein (38:53 min).

Ergebnisse unter <http://my4.raceresult.com/53666/results?lang=de>