

Crosslauf



Von Erwin Fladerer

Blicken wir zunächst in die Geschichte, dann entdecken wir den Querfeldeinlauf von 1912 bis 1924 als olympische Disziplin. Bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften war die Disziplin Crosslauf bzw. Waldlauf im Jahr 1913 erstmals im Programm. Der Start erfolgte in Dresden am Fuße der Carolabrücke als Mannschaftslauf. Vom Start bis ins Ziel mussten die Mannschaften gemeinsam laufen. Der Lauf fand in Anwesenheit des Sächsischen Kronprinzen statt, der der Siegermannschaft den Ehrenpreis des Sächsischen Königs überreichte. Als Sieger über die 3,8 Kilometer lange Strecke ging der Fußballklub Dresdensia in 12:45 min. hervor.

Querfeldeinlauf - Waldlauf - Crosslauf

Mit diesen Bezeichnungen erlebte der Laufsport in der noch minderen Zahl von Straßenläufen die Blütezeit. 1962 ertönte auf der Schillerwiese der Startschuss zur ersten dreiteiligen Crosslaufserie in Göttingen. Frauen waren noch nicht am Start. Seit 50 Jahren gibt es auch den Rennsteiglauf in Thüringen, Europas größter Crosslauf mit nahezu 20.000 Meldungen im Jubiläumsjahr 2023. Legendär mit dem Spruch: Das schönste Ziel der Welt ist in Schmiedefeld! So wird es auch am 25. Mai 2024 von den Startorten Oberhof, Eisenach und Neuhaus in das gemeinsame Ziel wieder sein.

Seit 1971 wird der Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld durch den Teutoburger Wald ausgetragen. Der Start befindet sich in unmittelbarer Nähe des über die Grenzen Ostwestfalens hinaus bekannten Hermannsdenkmals. Auch schon über 50 Jahre hat der Lidingöloppet in Schweden östlich von Stockholm mit Zehntausenden von Hobbyläufern einen großen Zulauf.

Infolge der immer größer werdenden Dominanz von Cityläufen ging der Anteil von Crossläufen bis heute stetig zurück. Oder man bezeichnet es eben anders, denn in der Natur zu laufen hat nach wie vor großen Stellenwert. Es boomt geradezu, wenn man es einen Trail nennt.

Cross oder Trail?

Querfeldeinlauf, also ein „Feld-, Wald- und Wiesenlauf“, am besten mit natürlichen Hindernissen, kuptiertes Gelände. Damit sind wir



schon recht nah an den heutzutage beliebten Trails. Wo ist der Unterschied? Während die Abgrenzung zu den reinen Bergläufen und zu den mit künstlichen Hindernissen gespickten Obstacles sehr eindeutig ist, haben Crossläufe und Trails viele Gemeinsamkeiten. Und schon mancher Veranstalter hat seinen Cross- oder Waldlauf in einen Trail umgetauft. Trails nehmen oftmals auch kürzere Distanzen in

ihr Programm, sie tendieren aber grundsätzlich zu längeren oder gar Ultrastrecken. Bei Crossläufen geht die Strecke kaum über die zehn Kilometer hinaus. Gewöhnlich hat die Mittelstrecke eine Länge von etwa drei Kilometer, die Langstrecke bis maximal zehn Kilometer.

Wer läuft Cross?

Die Weltmeister kommen nun auch aus Kenia und Äthiopien. Doch nicht alle Topläufer auf der schnellen Asphaltpiste nehmen heu-

te die Herausforderung Crosslauf an. In den letzten Jahrzehnten aber gehörten diese Titel für die besten Läufer dazu. So trugen sich in Deutschland Christoph Herle, Edmundo Warnke, Konrad Dobler, Günter Zahn, oder 3000 Meter Hindernis Weltmeister Patriz Ilg regelmäßig in die Siegerlisten ein, oft auch mehrmals in den Mannschaftswertungen mit



ihren damals dominanten Vereinen des LAC Quelle Fürth, VfL Waldkraiburg oder ASC Darmstadt. Reinhard Leibold aus Fürth und Dr. Anton Gorbunov aus Kelheim gehören zu den ältesten in Bayern noch lebenden Crosspionieren mit deutschen Crosslauf Meistertiteln.

Aktuell wurden die Deutschen Crosslaufmeister im November 2023 im saarländischen Perl ermittelt. Die Bayerischen Titelträger waren im Frühjahr Raphael Joppi und Hanna Bruckmayer (LG Telis Finanz Regensburg). Bei den Seniorenklassen aber liest man seit Jahren oft genug die gleichen Namen, was die Wertigkeit der lang gedienten Läufer unterstreicht.

Die olympische Crosslauf-Renaissance findet nicht statt

Nach exakt 100 Jahren Pause sollte der Crosslauf bei den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris wieder sein Comeback feiern. Die World Athletics planten eine Rückkehr des Crosslaufes in das Olympische Programm. Zur erhofften Aufnahme des Crosslaufes ins Olympische Programm, symbolkräftig 100 Jahre nach dem letzten Olympischen Crosslauf ebenfalls in der französischen Hauptstadt, kam es nicht.

Deutsche Crosslauf-Meisterschaften 2024 im münsterländischen Riesenbeck

In dem großzügigen Pferdesportzentrum von Olympiasieger Ludger Beerbaum finden die Wettkämpfe am 23. November 2024 statt.

Crosslauf - der Toplauf

Beste Trainingswerte und ein lange Tradition in Deutschland

Laufschule von bester Qualität

Koordination und Kraft bestimmen die wesentlichen Merkmale, dazu die Fähigkeit von Rhythmuswechseln. Dafür sorgen die natürlichen Hindernisse eines kuptierten Geländes. Studien ergaben, dass der Belastungsanspruch eines Crosslaufes 30 Prozent über dem eines flachen Straßenlaufes liegt.

Crosslauf-Tipps

- Augen auf und auf den Boden schauen
- Bergauf die Schrittlänge verkürzen
- Bergab mit langem Schritt ziehen
- Jedes Bein sollte bei Sprüngen oder großen Schritten über Hindernisse abwechselnd als Sprung- und Lande Bein benützt werden. Gefahr der einseitigen Überlastung
- Als Training lohnt ein Fahrtspiel

Dort finden die Läufer ideale Bedingungen für die Durchführung einer großen Meisterschaft vor, angefangen bei einer abwechslungsreichen Laufstrecke, über die Ausstattung der Reithalle und große Parkplätze bis hin zu einem Hotel direkt am Gelände ist eine Infrastruktur vorhanden, die für den Crosslauf nur ganz selten anzutreffen sein dürfte. Die Bayerischen Meisterschaften wurden nach Kemmern/Ofr am 28. Januar 2024 vergeben.

Typische Crossläufe in Bayern

- Olympiaberg Crosslauf München/Obb
- Karpfenweiherlauf Möhrenndorf/Mfr
- Minicrossolauf in Pfeffenhausen/Ndb
- Maintal Cross Kemmern/Ofr
- Wintercross Goldbach/Ufr
- Winterlaufserie Augsburg/Schw
- Waldnaab Cross Falkenberg/Opf

Abenteuer Spielplatz Natur Für Kinder ein Paradies

Kinder, die mit dem Laufsport begonnen haben, sollten Crossläufe regelmäßig in ihr Trainings- und Wettkampfprogramm einbauen. Sie sind eine außergewöhnlich gute Laufschulung für spätere Vorhaben.

29. Juni 2024 KidsCrosslauf in Bergkirchen
 29. Juni 2024 Minicrossolauf in Pfeffenhausen
 13. Juni 2024 Landshuter Firmenlauf Speedwaystadion Ellerswühl
 25. Oktober 2024 Landshuter Nachtlauf Sportzentrum Ost

25 km für die Kleinsten (über ist ein Ehrenmal als Begleitung erlaubt) und ca. 4 km für die Großen.
 Ganz wichtig: Es gibt keine Zeitmessung! JEDER IST EIN GEWINNER!

29. Juni 2024
 www.minicrossolauf.de



Was ist ein Fahrtspiel?

Wenige kennen es, doch manche bauen das Spiel mit der wechselnden Geschwindigkeit ganz unbewusst in ihr Training ein. Das „Fahrtlek“ stammt aus Schweden und findet vornehmlich auf einem leicht profilierten Gelände statt. Dabei läufst du in einem ruhigen bis mittleren Dauerlauf zwischendurch kurze Strecken in einem höheren Tempo. Es hat keine Planung, sondern orientiert sich oft am Gelände und nach Lust und Laune. Für die Länge der intensiven Abschnitte wählst du topografische Ziele: den nächsten Hügel, bis zum nächsten Baum oder bis zur nächsten Kreuzung. Dein Körper lernt dabei, auf wechselnde Belastungsintensitäten zu reagieren.