

Dankeschön entschädigt für fast alles

LEICHTATHLETIK Zufriedene Teilnehmer beim 43. Nordwestcross – Waldläufe besser als Hallen-Training

VON KATHRIN KRAFT

GRAFSCHAFT – Einen Haufen Fünftklässler an einem Sonntagmorgen aus dem Bett und zum Laufen in den Barkeler Busch zu bekommen, ist ein ehrenwerter Erfolg. Den dürfen sich Christina Pommerenke und Kirsten Ommen auf die Fahnen schreiben. Die beiden Sportlehrerinnen der KGS Wittmund hatten 31 Schüler aus zwei Sportklassen mobil gemacht und damit einen der beiden 1000-Meter-Läufe beim 43. Nordwestcross fast im Alleingang gefüllt.

„Das hat gar nicht so viel Einsatz gekostet“, gab Kirsten Ommen zu, immerhin seien die Schüler der Sportklasse von Haus aus für Bewegung zu haben. „Diejenigen, die krankheitsbedingt nicht kommen konnten, waren auch wirklich traurig“, erklärte ihre Kollegin Christina Pommerenke. Sie motivierte ihre Schüler, feuerte an, tröstete, verteilte nach getaner Arbeit Müsliriegel und dankte vor allem den Eltern, die ihre Kinder am Morgen des 2. Advents in den Wald begleitet hatten.

Ideales Wintertraining

Dass ein Crosslauf etwas besonderes ist – vor allem dieser – darin waren sich die meisten Teilnehmer einig. „Cross ist Natur, man macht sich dreckig – es ist die ideale Art des Wintertrainings“, beschrieb Orga-



Mit ein bisschen Unterstützung an der Strecke fällt alles etwas leichter: Gabriel Monien, Sieger in 16:05 Minuten über 4865 Meter, vor dem Verfolgerfeld um den späteren Zweiten Malte Abraham (17:06).

BILDER: KATHRIN KRAFT

nisator Andreas Fieger vom TSR Olympia Wilhelmshaven. „In meinen Augen ist das viel besser, als in der Halle auf der Bahn zu laufen.“ Die Bedingungen seien perfekt gewesen, nahe am Gefrierpunkt, ein wenig matschig, aber nicht zu nass. Leider habe er immer geholfen, anstatt selbst zu laufen.

Janno Meenken, der knapp

geschlagene Vierte über die 4865 Meter vom DSC Oldenburg, hob noch weitere Vorzüge hervor: „Die Strecke ist uneben und damit eine gute Übung für die Stabilität. Außerdem gibt es im Wald immer wieder kleine Steigungen – so was gibt es bei keinem Straßenlauf.“ Da war es kein Wunder, dass die Starter auch weitere Anfahrten aus dem Ol-

denburger Raum oder Ostfriesland in Kauf nahmen, um an der 43. Auflage des Crosslaufs teilzunehmen.

Klein und kuschlig

Andreas Fieger und sein Mitorganisator vom TuS Glarum, Rainer Becker, freuten sich über zahlreiche positive Rückmeldungen und herzli-

che Dankesworte. Das entschädigte für Aufwand und technischen Ärger. „Bis halb neun hab ich noch gedacht: Warum mach' ich das eigentlich?“, gab Fieger zu. Doch mit jedem Lauf und jedem freundlichen Wort konnte er Aufwand, fehlende Helfer und streikende Drucker besser verkraften.

→@ Alle Ergebnisse unter www.nordwestcross.de

AM STRECKENRAND

Für große Augen und Gänsehaut bei so manchem Zuschauer sorgte **ANTONIO SANCHEZ BENITEZ**. Der Spanier ging für den Leichtathletikclub der Universität Cordoba an den Start. Zunächst wurde er im luftigen Outfit Dritter über den 4865-Meter-Lauf, anschließend startete er auch noch über die 9740 Meter und wurde auf dieser Distanz Zweiter. Vielleicht lag die Verbesserung aber auch daran, dass er im zweiten Lauf einen Pullover trug.



Antonio Sanchez Benitez

☆
Einen vollen Tag beim 43. Nordwestcross hatte **SANDRA JUNGE**. Die Athletin und Trainerin der Sparte Triathlon/Duathlon im TSR Olympia Wilhelmshaven war zunächst als Helferin im Einsatz, später dann ging es für sie selbst auf die Strecke.

Die-9740-Meter-Strecke absolvierte die engagierte Athletin in 1:12:18 Stunden – stets mit einem Lächeln auf den Lippen und ganz dem 2. Advent angemessen mit weihnachtlichem Haarschmuck.



Sandra Junge

☆
Eine La-Ola schon gleich zu Beginn gab es für **GABRIEL MONIEN**. Der 19-jährige Athlet des DSC Oldenburg setzte sich gleich nach dem Start des 4864-Meter-Laufs an die Spitze des Feldes und gab diese Position auch bis ins Ziel nicht mehr her. Er war einer von neun Athleten des Oldenburger Vereins, aber im Vergleich zu vor drei Jahren der einzige Sieger. Bei der 42. Auflage im Jahr 2019 gab es bei zehn DSC-Startern drei Sieger zujubeln.



Gabriel Monien
BILDER: KATHRIN KRAFT



Für den TuS Oestringen im 1000 m-Lauf am Start: Anna (Jahrgang 2016) und Malte Piotrowski (Jg. 2014).



Im Hauptlauf war der Wilhelmshavener Norbert Richter (Startnummer 203) nach 1:06:22 Stunden im Ziel.



Spende für die Weihnachtsaktion: Rainer Becker