

42. RCT-Crosslauf „Schmalzstullenlauf“

Mein letzter Schmalzstullenlauf war genau vor 10 Jahren, damals bin ich die 20 km (Zeit 2h:07min) gelaufen.

Obwohl ich aktuell vielleicht alle 3 Wochen zum Laufen komme, hatte ich große Lust, wieder den Crosslauf der Ruder-Club Tegel am Schwarzen Weg am Tegeler See an der Malche mitzumachen. Das Wetter sollte gut werden, auch Cornelia, Kai, Marcus und Carsten hatten sich angemeldet, was will man/frau mehr ?



Also ging es am 13. November 2022 um 11 Uhr los beim Hauptlauf über 10 km.



Immer wieder erstaunlich, wie der Veranstalter es schafft, die gesamte Wettkampfstrecke im Wald sauber zu harken, grobe Stolperfallen (Wurzeln) mit Kreide zu kennzeichnen, Hut ab.

Die ersten 6 km waren noch sehr human, kleine Hügelchen, mehr nicht. Ab ca. km 6 wurde es dann aber deutlich crossiger mit den Höhepunkten ab km 9. Die letzten Meter waren dann bereits die Laute vom Start/Ziel hörbar, es ging nur noch bergab.

Unser Kai war natürlich wieder der Schnellste (Zeit 44min:30sec, 25. Gesamtplatz von 225 Finishern !!), gefolgt von Carsten (50:23), Cornelia (54:41) und mir (1h:10min). Marcus war bereits nach 35min:18sec am Ziel, ist jedoch die 5,1 km gelaufen. Deshalb war er auch auf unserem Gruppenfoto leider nicht mehr drauf.



Zur Belohnung gab es eine Medaille, Kuchen, warmen Tee und – natürlich – Schmalzstullen.

War ein tolles Rennen, hatte mich unheimlich gefreut, wieder zusammen einen Wettkampf zu bestreiten, MEHR DAVON !

gez. Andreas Manzel