

Crosslauf zum Formaufbau

Zusammengestellt von Stefan Schewiola (Lauftreff TuS Aurich-Ost)

In vielen Sportarten wird zu Beginn der dunklen Jahreszeit der Winterschlaf eingeläutet. Nicht so im Laufsport - dort geht genau jetzt der Aufbau für die neue Saison los. Der Wechsel von Sommer zu Winterzeit ist auch der Beginn für die Crosslaufsaison. Der letzte große Herbstmarathon in Frankfurt hat gerade den Zieleinlauf geschlossen, da setzen sich die Läufer andere Herausforderungen. Und auch die Veranstalter von Volksläufen stellen sich auf diese Situation ein: Sie veranstalten Crossläufe.

Was ist ein Crosslauf ?

Der Crosslauf ist eine britische Erfindung. Die ersten Veranstaltungen sollen vor etwa 150 Jahren stattgefunden haben. Damals ging es von einem Dorf zu anderen. Um das Ziel zu erreichen, mussten die Teilnehmer über Felder laufen, Bäche überspringen, über umgestürzte Bäume springen und Berge erklimmen.

Für Crossläufe gibt es keine Vorschriften

Heutzutage gehen Crossläufe über Rundstrecken. Dabei wird gelaufen, was das Gelände zu bieten hat. Oftmals werden natürliche Hindernisse wie Bäche, Sträucher, auf dem Boden liegende Bäume und kleine Hügel durch Strohballen oder Hürden ergänzt. Gelaufen wird beispielsweise im Wald, auf der Wiese oder auf einer Pferderennbahn. Der Phantasie der Streckenplaner sind keine Grenzen gesetzt.

Die Langstrecke liegt dabei um die zehn Kilometer - die Mittelstrecke bei drei Kilometern. Extrem lieben es beim Crosslauf die Briten: einige der Veranstaltungen ähneln von ihrem Charakter eher einem Überlebenstraining als einem Lauf.

Was bringt uns eigentlich das Crosslaufen ?

Diese Art der Fortbewegung schult vor allen Dingen unsere Koordination. Beim Springen, Hüpfen, Ausweichen wird genau der Zweck erfüllt, der auch unter dem Begriff "Laufschule" bekannt ist.

Als nächstes ist es gut für unsere Kraftausdauer. Durch die veränderte Belastung und dem im Vergleich zur Straße viel höheren Kraftaufwand verändert sich auch etwas in unseren Muskeln: Der Sauerstofftransport nimmt zu und der Läufer ermüdet nicht mehr so bald. Von dem Kraftzuwachs profitiert man auch im Sommer bei den Bahn- oder Straßenläufen, denn der Schritt wird länger und die Übersäuerung tritt später ein.

Außerdem wird unsere mentale Härte trainiert. Wenn es bei Tiefschnee darum geht, mit festem Tritt einen Berg hinauf zu rennen oder bei einem Fahrtspiel im Gelände das Tempo zu variieren, ist ein eiserner Wille gefragt.

Die richtige Bereifung

Witterungsbedingt können die Straßenlaufschuhe im Schrank bleiben. Jetzt sind Schuhe gefragt, die den Widrigkeiten des Winterhalbjahres und den Elementen des Crosslaufs - Schlamm, Schnee, Eis, nasses Laub, Pfützen - trotzen.

Als Schuhe stehen zwei Arten zur Auswahl: Trail-Running-Schuhe mit grobem Profil und relativ viel Gewicht für das Training. Sie sollen das Umknicken verhindern und vor nassen Füßen schützen. Dafür verwenden die Hersteller hochwertiges Material wie Gore-Tex. Der Trabuco H2O (Asics), der Response TR (Adidas) Extrol II Trail (Puma) oder der Grid Shadow (Saucony) sind die derzeit aktuellen Modelle für den Einsatz im Gelände.

Für Wettkämpfe sind Spikes zu empfehlen. Damit ist der Halt im tiefen Geläuf noch besser. Jedoch ist die Dämpfung bei weitem nicht so gut wie den Trainingsschuhen, weshalb sich ein Training mit Spikes nicht empfiehlt.

Zu empfehlen ist auch eine starke Schnürung der Schuhe, da es bei tiefen Schlammpassagen schnell passieren kann, dass das Schuhwerk im wahrsten Sinne des Wortes "auf der Strecke" bleibt.

Crossläufe in Deutschland / Ostfriesland

Auch wenn Deutschland in Sachen Crosslauf eher ein Entwicklungsland ist, bieten sich dem interessierten Läufer viele Startmöglichkeiten.

Auch in Ostfriesland werden wie folgt einige Crossläufe angeboten.

Über die Homepage des Lauffreff TuS Aurich-Ost www.lauftreff-aurich.de, auf der Seite "Volksläufe 2004", kann man sich teilweise direkt zum Veranstalter linken lassen.

Crossläufe 2004 in Ostfriesland (Angaben ohne Gewähr !):

17.01. **Neuer Termin:** Wirdumer Crosslauf Tjücher - See, Marienhaf

31.01. [Auricher Crosslauf der LG Ostfriesland, Aurich - Wallinghausen](#)

14.02. Cross-Lauf Harlingerland, SC Dunum, Esens, Schafhauser Wald

21.02. [Ostfriesland - Cross des SV Holtland, Heseler Wald, Silbersee](#)

29.02. [Nord-West-Cross, Schortens, Barkeler Busch](#)

06.03. Cross-Meisterschaften Leer, Julianenpark

25.04. Volkscrosslauf / Walking / Wandern "Rund um Thülsfelder Talsperre"

06.11. Emdener Wall-Lauf, Wallanlagen

28.11. [Uplengener Adventslauf, Remels - Hollsand](#)

Weitere Crosslauf-Veranstaltungen finden Sie zeitgerecht auf den Terminseiten von www.klaus-michalski.de

[Zurück zur Startseite](#)