



Am vergangenen Sonntag fand der vorletzte Lauf der Rennserie im sauerländischen Grafschaft statt. Bei durchwachsenen, aber dennoch trockenen Wetterverhältnissen, zeigte sich die Strecke ohne Veränderungen zum Vorjahr eher einfach. Die Gastronomie und der Start- und Zielbereich waren wieder einmal im schönen Vereinsheim der DJK Grafschaft untergebracht. Hier der Kurzbericht...

### Zur Strecke:

Zunächst verliefen die Hobby und Lizenzstrecke gleich. Direkt nach dem Startschuss ging es eine breite Schotterstraße hinauf, die nach einigen hundert Metern in einen engen, verwinkelten Singletrail münden sollte, der bereits vor vielen Jahren als Slalom für die Nachwuchssichtung genutzt wurde.

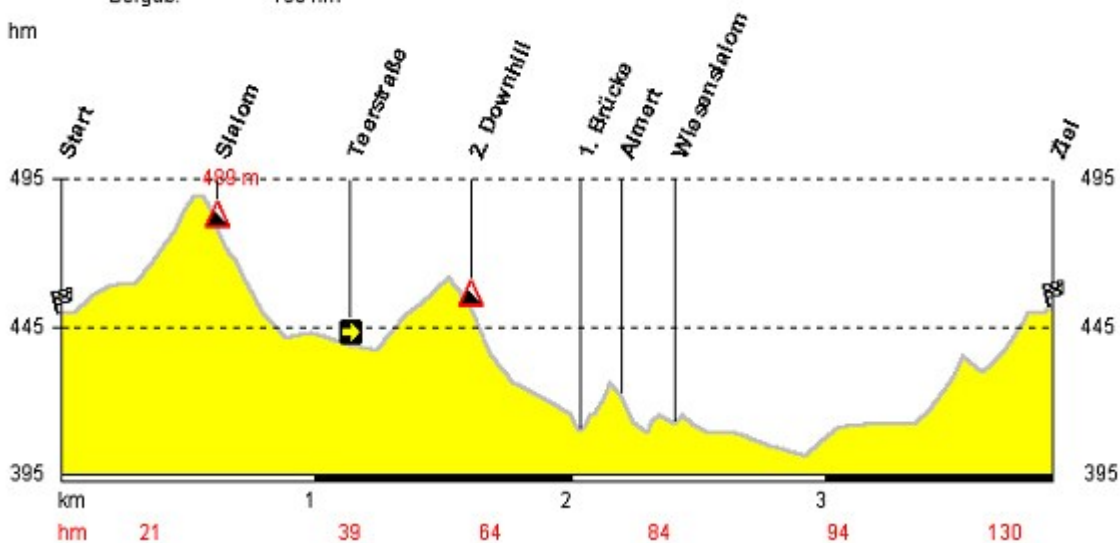
Anschließend fand man sich in einer rasanten Wiesenabfahrt wieder, an dessen Ende man in einer 90° Kurve auf einen Asphaltabschnitt abbog.

Dieser führte an einen längeren Schotterberg mit unangenehmer Steigung, der die Muskeln zum Weinen brachte. Dann folgte ein High-Speed-Stück welches an einer extra Schleife für die Lizenzklassen endete. Diese beinhaltete den steilsten Anstieg der Strecke, ehe es nach einer kurzen Rampe wieder auf einem Flachstück Richtung finalem Anstieg ging. Dieser ließ den Fahrern, Runde um Runde, noch einmal das Laktat in die Beine schießen.

Die meisten Abfahrten waren mit zusätzlichen Hindernissen gespickt, um das Tempo etwas „rauszunehmen“ und den technischen Anspruch zu erhöhen.

Auch wenn die Runde eher einfach zu fahren ist, bringt sie die Fahrer konditionell extrem an ihre Grenzen. Wer auf den flachen Abschnitten „die Beine hochnimmt“, um sich etwas auszuruhen, verliert sehr schnell wertvolle Sekunden auf seine Mitstreiter.

Distanz: 3,88 km  
Bergauf: 138 hm  
Bergab: 138 hm



Im Eliterennen der Herren setzten sich gleich zu Beginn die Favoriten **Gerrit Rosenkranz**, **Sebastian Szraucner** und **Ben Zwiehoff** vom Rest des Feldes ab.

Im Verlauf des Rennens musste Szraucner seine beiden Kontrahenten ziehen lassen. Zwiehoff, der eigentlich noch in der U23 Klasse startet, gewann nach einem harten und spannenden Rennen im Schlusssprint gegen Rosenkranz und feiert somit seinen zweiten Elite-Sieg.



Mein Rennen endete mit Platz 7 in der U23 Klasse. Damit kann ich eigentlich nicht zufrieden sein, da ich mich in den letzten zwei Trainingswochen jedoch sehr schlecht gefühlt habe, war die Tagesform sicherlich noch eine der Besseren.

Sieger wurde der Niederländer **Robbert de Nijs** vor Lokalmatador **Anselm Wüllner** und **Alexander Gläser**. Erfreulicherweise übernahm ich erneut das Leadertrikot und darf es nun im Finalrennen tragen.



Das Frauenrennen dominierte **Stefanie Dohrn** nach belieben. Sie gewann nach vier Runden vor der Niederländerin **Britt van den Boogert**.

Das Podium komplettierte **Maren Flender**.

Schnellster Hobbyfahrer des 88 Minuten Marathons war **Fabio Neumann** vom RSC Plettenberg. Erste in der



Frauen-Hobby-Klasse wurde **Yasmin Wassmer**.

Die kompletten Ergebnisse findet ihr auf der Homepage der Zeitmessung Time & Voice.

Die lange Saison und damit auch der NRW-Cup neigen sich dem Ende. Viele Fahrer freuen sich deshalb auf das letzte Rennen der Serie am 29.09. in Remscheid und die anschließende, wohl verdiente Pause. Meldungen sind bis zum 15.09. möglich. Wie immer werden wir auch wieder vor Ort sein und berichten!

Für mich geht es nächsten Sonntag nach Bad Salzig. Dort werde ich, im Rahmen der Landesverbandsmeisterschaften Rheinland-Pfalz, meinen ersten Marathon für diese Saison bestreiten.

