

## Crosslauf in Bergedorf

„Das gibt’s doch gar nicht! Ich glaub, ich muss meine Trainingspläne überdenken.“ Schleswig-Holsteins Landestrainer Lauf, Ralf Lederer, schüttelte ungläubig den Kopf. Soeben hatte Kim Rehberg (18 Jahre) beim „Bergedorf-Cross“, zugleich die offiziellen Crosslauf-Landesmeisterschaften von Hamburg, über 3.100 Meter die gesamte hanseatische Elite düpiert und mit großem Vorsprung das Ziel erreicht. Und das, obwohl er seit Monaten kein Lauftraining mehr absolviert.

Doch Stunden vorher, am Frühstückstisch der Lauf-Familie Rehberg, stand ein Start noch gar nicht fest. Gleich auf mehreren Radiosendern wurden die Verkehrsnachrichten verfolgt. Aber Rehbergs sind winter-erfahren, kamen gerade aus dem Schweden-Urlaub zurück, bei dem sie mit wesentlich mehr Schneemassen konfrontiert wurden. Da wurde bei minus zwanzig Grad „sogar“ das Training eingestellt. Zwar sagten einige Rönnauser ab, doch das Trainer-Ehepaar Carmen und Jost sowie Kim, Maya (15) und Kjell (12) machten sich auf den Weg – und kamen ohne große Probleme in Hamburg an.

Zunächst zeigte der jüngste Rehberg-Spross der Konkurrenz die Hacken. Nach 2.060 Metern und 7,47 Minuten hatte er über 40 Sekunden Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Im Ziel riss er vor Freude die Arme hoch und hatte nur eine Sorge: „Bekomme ich jetzt meine Bratwurst?“ Die bekam er selbstverständlich und konnte dabei zusehen, wie sein Bruder Kim über 3.100 Meter ein Höllen-Anfangs-Tempo vorlegte. Nach der ersten von drei zu absolvierenden Runden hatte er bereits einen respektablen Vorsprung erlaufen. Zwar kamen die Gegner in der zweiten dichter auf, doch in der Schlussrunde legte Kim nochmals zu und stellte den alten Abstand wieder her. 10,10 Minuten brauchte er für die anspruchsvolle doch trotz des Schnees gut zu laufende Strecke. „Bei Schnee macht es mir am meisten Spaß zu laufen. Da bin ich besonders motiviert“, berichtete Kim, der sich zuletzt dem Gleitschirmfliegen und dem Volleyball gewidmet hat.

Zum Schluss war „Speed-Cross“ angesagt. Eine Runde über 1.020 Meter war zu laufen. Alle Altersklassen zusammen. „Da gibts kein taktieren. Das ist volle Pulle speeden von Anfang an“, tönte es über die Lautsprecher. Und dann ging es bei fetziger Musik auf die Piste. Und auch Maya setzte die Siegesserie der Rehbergs fort. Zwar nur mit kleinem Vorsprung vor der ein Jahr älteren Nadja Lekic (Halstenbek), aber es reichte: Nach 3,15 Minuten erreichte auch sie als Erste das Ziel. Carmen Rehberg war zufrieden: „Das war ein gutes Schnelligkeits-Training für die Cross-Landesmeisterschaften und anschließend für unseren ersten Saisonhöhepunkt, die Deutschen Cross-Meisterschaften.“