

„Im Verlauf des Rennens wurde ich immer sicherer“

Klaus Eckstein über Erfolg im Crosslauf

OSTERCAPPELN. Triathlet Klaus Eckstein (LC Nordhorn) ist kein ausgewiesener Crossläufer. Zu den Landestitelkämpfen im Crosslauf war er nach Osterkappeln angereist, um sich in den Dienst seiner Mannschaft M40/45 zu stellen. Am Ende wurde er Landesmeister seiner Klasse M45. Klaus Eckstein über ...



Landesmeister im Crosslauf seiner Altersklasse: Klaus Eckstein vom LCN. Foto: Abel

... seine Vorbereitung auf den Crosslauf.

Ich trainiere durchweg auf flachen asphaltierten Strecken, weil mein Hauptaugenmerk auf Straßenläufen und Triathlon-Wettkämpfen liegt. Mit dem ungewohnten Gelände kam ich jedoch trotzdem gut zurecht. Vielleicht liegt es daran, dass ich in den Wintermonaten bereits viele Kilometer gesammelt, aber auch Wert auf das Krafttraining im TTZ Bad Bentheim gelegt habe.

... seine Renneinteilung.

Auf dem ersten Teilstück, wo die hügelige Strecke besonders verschlammte war, ging ich verhalten an und ließ die Spezialisten ziehen. Im Verlaufe des Rennens fühlte ich mich auf dem rutschigen Untergrund immer sicherer. Außerdem beflügelte es natürlich, wenn man die Konkurrenten von hinten einsammeln kann.

... seinen Trainingsumfang in der Woche.

Im Durchschnitt steht bei mir jetzt im Winter fünfmal Lauftraining, zweimal Schwimmtraining, zweimal Radtraining zu Hause auf der Rolle und einmal Krafttraining auf dem Programm.

... die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Mit einem guten „Zeitma-

nagement“ und flexiblen Trainingszeiten ist das eigentlich kein Problem. Da ich oft alleine trainiere, kann ich mir aussuchen, ob ich es beispielsweise frühmorgens oder spätabends durchziehe. Hinzu kommt, dass meine Frau Nadine selbst aktiv ist und als Sportlehrerin entsprechendes Verständnis hat. Auch unsere Kinder sind sportbegeistert und freuen sich beispielsweise schon jetzt auf die Schülerläufe der Nordhorner Meile.

... seine nächsten Wettkämpfe.

Als nächste Wettkämpfe habe ich einige Straßenläufe in unserer Region geplant. Im Sommer steige ich dann in die Triathlonsaison ein.

... seine sportlichen Ziele für dieses Jahr.

Sowohl bei den Landesmeisterschaften im Straßenlauf, als auch im Triathlon möchte ich vorne mit dabei sein. Im Herbst werde ich bei den deutschen Marathon-Meisterschaften in München starten.

Aufgezeichnet von Hartmut Abel