



Vergangenen Sonntag fand der zweite Lauf des Rothaus-Bulls-Cup in Adenau am Nürburgring statt. Bei niedrigen Temperaturen und wenig Sonnenschein ging es für viele Athleten auf die stellenweise matschige, etwa 3km lange Rennstrecke.

Die konditionell und fahrtechnisch fordernde Runde startet gleich einmal mit einem hammerharten Berg. In der Startphase wird dieser auf Asphalt bezwungen, in den weiteren Runden geht es jedoch deutlich steiler einen Waldtrail hinauf. Oben angekommen geht es zunächst rasant hinab, ehe man in einen etwas wurzeligen Downhill einfährt. Nach einem kurzen Flachstück geht es hinab zur Bachdurchfahrt und den Gegenanstieg, der nur wegen der speziellen Anti-Rutschmatten fahrbar war. Nach diesem anstrengenden Uphill geht es in flowigen Wurzeltrails Richtung Ziel. Zwischendrin geht es immer wieder kurze Rampen hinauf, die einen nur schlecht zur Ruhe kommen lassen. Die letzten Meter vorm Ziel sind auf einem flachen und breiten Schotterweg mit Highspeed zu bewältigen.

Im Eliterennen durfte ich wieder aus der ersten Reihe starten. Am Asphaltberg konnte ich mich an die Spitze des Feldes setzen, doch gegen Ende des Berges musste ich einige Mitstreiter passieren lassen.



Gerrit Rosenkranz, der frisch gebackene Vater seines Sohnes Felix, konnte sich durch seine neu erworbenen Vaterpflichten nicht optimal auf das Rennen vorbereiten. Trotzdem setzte er sich nach kurzer Zeit an die Spitze und zog einsam seine Kreise. Dahinter folgte mit Samuel Rosenkranz, Jannik Lambert und Alexander Gläser eine Dreiergruppe. Meine Beine fühlten sich in dieser Phase schon nicht sonderlich gut an und auch im weiteren Rennverlauf änderte sich daran nichts.



## 2. Lauf des Rothaus-Bulls-Cup in Adenau



Zu allem Übel rutschte mir die Sattelstütze immer weiter runter, sodass ich letztendlich einen kurzen Stop machen musste um das Problem zu beheben. In der darauf folgenden Runde kam ich in einem Downhill zu Fall und meine Motivation war gänzlich verschwunden. Doch je länger das Rennen dauerte, desto besser liefen meine Beine. In den letzten Runden konnte ich noch einige Fahrer einholen und auf Rang 7 finishen.



## 2. Lauf des Rothaus-Bulls-Cup in Adenau



Das Rennen gewann, wie zu erwarten, Gerrit Rosenkranz. Gleich dahinter landete sein Cousin Samuel auf Rang 2. Das Podium komplettierte Jannik Lambert.

Mein Teamkamerad Lukas Holtkamp fuhr ein hervorragendes Rennen und überquerte die Ziellinie als 9. Er hatte im vergangenen Jahr sein Trainingspensum reduziert und ist erst seit dieser Saison wieder im normalen Trainingsalltag!



## 2. Lauf des Rothaus-Bulls-Cup in Adenau



Weitere Infos und Ergebnisse zum Rothaus-Bulls-Cup findet ihr hier!

Nächste Woche findet der dritte Lauf des Cups in Büchel statt. Dort wurden zu Jahresbeginn bereits die Cross-Meisterschaften des Landesverbandes Rheinland-Pfalz ausgefahren. Schon viele Jahre starte ich bereits beim dortigen Rennen. Hoffentlich läuft es dann wieder etwas besser für mich.

Ein Bericht folgt natürlich wie immer in unserem Blog!

