Am vergangenen Sonntag wurden, rund um das Firmengelände des Körperpflegeartikelherstellers Sebapharma, die Landesverbandsmeisterschaften von Rheinland-Pfalz im XCM ausgetragen. Die Fahrer konnten beim sebamed Bike Day zwischen Kurz- (28 km, 670 HM), Mittel- (40 km, 960 HM) und Langstrecke (60 km, 1600 HM) wählen.

Die Starts verzögerten sich leider ein wenig, da Unbekannte die Wegweiser an einigen Abzweigungen entfernt hatten. Nachdem alle Probleme beseitigt waren, wurden zuerst die Langstrecken-Fahrer auf die vom Regen aufgeweichte Strecke geschickt. Nach einer kurzen neutralisierten Phase aus dem Austragungsort, ging es direkt zu Beginn einen langen Anstieg hinauf, bei welchem man bereits einen Großteil der Höhenmeter absolvierte. Die Favoriten **Gerrit Rosenkranz** und **Matthias Frohn** konnten sich schon früh absetzten.

Ich befand mich in der Verfolgergruppe auf den Plätzen drei bis fünf, ehe mir eine Scherbe gegen Ende des Berges einen Plattfuß bescherte. Zu allem Übel gab meine Pumpe den Geist auf, sodass ich bis zum ersten Verpflegungspunkt schieben musste. Nachdem mein Bike wieder einsatzfähig war, begann ich meine Aufholjagd nach ca. 20 Minuten Standzeit. Glücklicherweise kamen meine Beine relativ sanft zurück in den Renn-Rhythmus, denn die nächsten Kilometer waren ziemlich flach. Nach dem zweiten Verpflegungspunkt

ging es wieder abwärts in Richtung Tal. Dort angekommen, musste man nur noch kurze aber dafür knackige Anstiege bewältigen. Die letzten Reserven raubte einem hierbei der Schluss-Berg mit einer Steigung von 23%.

Auf den letzten Kilometern fasste sich Rosenkranz ein Herz und distanzierte seinen bisherigen Begleiter. Mit einer Fahrzeit von 02:20:48h erreichte er das Ziel als Sieger, mit 30 Sekunden Vorsprung vor Frohn. **Erik Hühnlein** konnte sich ebenfalls aus der ersten Verfolgergruppe lösen und wurde ungefährdeter Dritter. Mein Rennen endete nach extrem harter Aufholjagd auf Rang 28. Mit meiner Leistung bin ich sehr zufrieden und die Form gegen Ende der Saison scheint nun auch wieder zu stimmen.

Bei den Damen gewann die Vorjahressiegerin **Bettina Dietzen** nach 02:54:38h. Zweite wurde, mit 22 Sekunden Rückstand, die gegen Ende immer stärker werdende **Steffi Hadraschek-Jochem**. Das Podium komplettierte **Christiane Cohsmann**. Rosenkranz und Dietzen konnten sich mit ihren Leistungen nicht nur den Tagessieg, sondern auch den Landesverbandsmeister-Titel sichern.

Die Mitteldistanz gewann **Christoph Kreis** vor **Martin Wende** und **Luca Buschmanns**.

Auf der Kurzstrecke konnte sich **Björn Tränckner** gegen **Dominik Hoffmann** und **Miguel Heidemann** durchsetzen.

Alle Ergebnisse findet ihr auf der Homepage der Zeitmessung br-timing.

Für Gerrit Rosenkranz war dies der letzten Formcheck vor seinem Worldcup-Debüt im norwegischen Hafjell. Hierfür drücken wir ihm die Daumen!

Nach meinem Pech habe ich mich kurzerhand entschlossen, am kommenden Wochenende beim VulkanBike Eifel-Marathon in Daun zu starten. Hoffentlich dann ohne Defekt…

PDF