

Mein Neuanfang

Nach fast fünf Monaten „Abstinenz“ wollte ich mal sehen, wie weit meine Kondition reicht. Und da es sich bekanntlich in Gesellschaft besser läuft, meldete ich mich für den 10 Stunden-Nachlauf im Thüringischen Apfelstädt an. In dieser Zeit erhoffte ich mir, einen Marathon zu schaffen.

Am Samstagmorgen, als ich mir die Anfahrt auf dem Routenplaner noch einmal anschauen wollte, wurde ich stutzig, da der Lauftermin 26. Mai bereits am Freitag war, nicht wie gedacht Samstag/Sonntag. Zutiefst enttäuscht telefonierte ich mit Ewald, der dort auch angemeldet war, weckte ihn aus dem Tiefschlaf, ja, ich hatte den Lauf verpasst.

Aber Ewald hatte gleich die Idee: Lauf doch den Ruhrschleifen-24/12 oder 6 Stundenlauf, Beginn 18 Uhr. Aber das ist doch ein Trail, meinte ich, aber Ewald meinte, 50 Hm in einer Runde seien doch nicht so viel, und außerdem war es eine Benefiz-Veranstaltung zu Gunsten der Stiftung Kinderherz, und er sei dort auch angemeldet.

Gesagt, getan, ich war wieder glücklich. Eine Nachmeldung war noch möglich, und da die 4,6 Kilometer lange Runde tatsächlich sehr trailig war, entschied ich mich für den 12 Stundenlauf, der am Sonntagmorgen um 6 Uhr startete, und nicht in der Dunkelheit am Samstagabend.

Das ganze Event spielte sich auf der Sportanlage in Arnsberg Bruchhausen ab. Hier gab es reichlich Platz und auch genug Parkraum in unmittelbarer Nähe. Wer mag, darf hier auch kostenlos zelten oder das Wohnmobil stellen und natürlich auch Toiletten und Duschen nutzen.

Ich bin ja schon viele 24 oder 12-Stundenläufe gelaufen, die waren aber meistens fast ganz flach. Aber diese Runde hatte es in sich. Es ging ständig auf und ab, und die 50 Hm summierten sich.

Dafür bekam man aber Natur pur geboten. Gleich zum Anfang ging es mit Stufen über die Ruhrbrücke, dann durch einen Bahntunnel zum ersten steilen Anstieg. Es gab schöne Singletrails mit Blick auf die Ruhr. Neben Schotterpisten wechselte es zwischen wurzeligen Wald-, Feld- und Wiesenwegen, es lag auch mal ein Baum auf der Strecke, Asphalt war die Ausnahme. Von oberhalb der Runde konnte man herrliche Weitblicke über die Weiten des Sauerlands erhaschen. Und große blühende Wiesen tauchten alles in ein Meer aus Farben. Und über uns strahlend blauer Himmel.

Beim Start war es eisekalt, und Bodennebel waberten auf der Wiese, doch mit jeder Stunde stieg das Thermometer.

Für sein Startgeld wurde man über die gesamten 24 Stunden exzellent gepflegt.

Zum breiten Grundangebot kamen immer wieder neue Leckereien hinzu.

Da ich meine neue Hüfte noch schone, bin ich die meiste Zeit gewandert, nur zwischendurch ein bisschen gejoggt, aber es hat Spaß gemacht und ich hielt ohne Schmerzen 12 Runden, also 55,2 Kilometer durch.

Ewald, der ja schon eine Nacht zuvor gelaufen war, finishte mit stolzen 50,6 Kilometern.

Die Siegerehrung war kurz und bündig, und jeder Teilnehmer bekam eine hübsche

hölzerne Erinnerungsmedaille.

Eine schöne Veranstaltung, klein aber fein, mit viel Herzblut und einem super Orga-
Team.