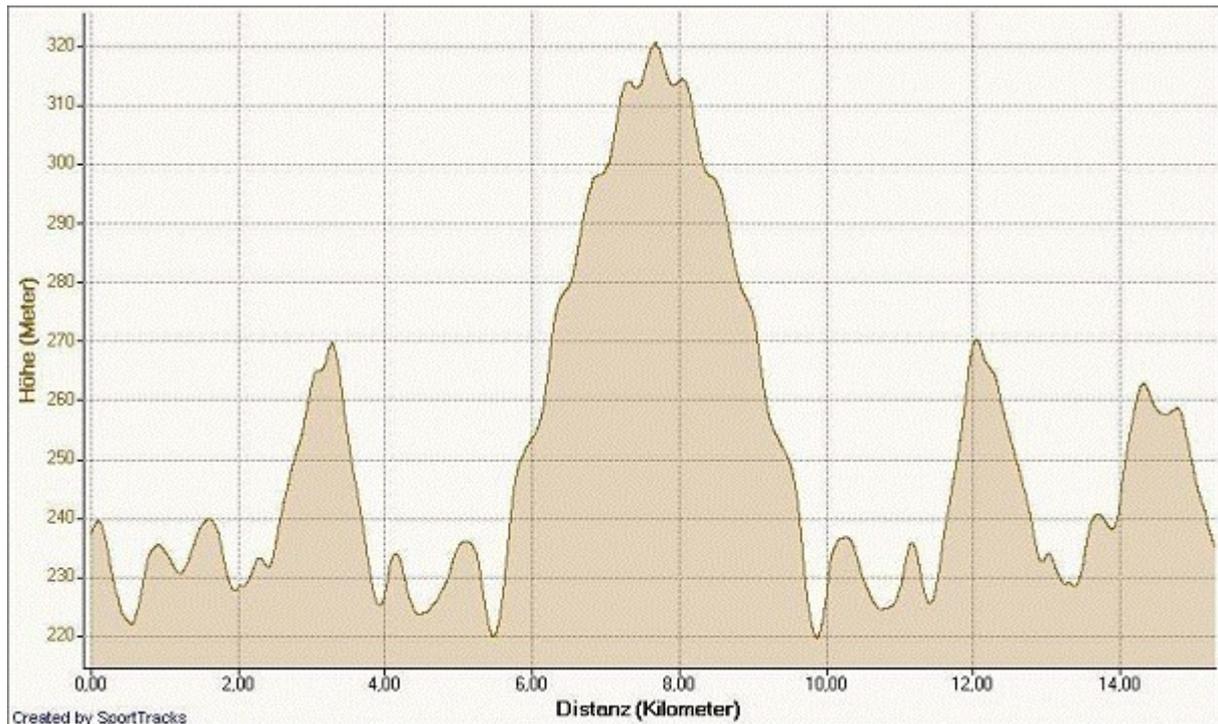


# Möhnesee-Pokal-Lauf, ein Erlebnis

Von Wolfgang Seebacher

Vor einigen Tagen erhalte ich eine Email von meinem Lauffreund Uwe mit einem link auf die Seite der LG Deiringsen. Dort wird auf einen Lauf zum Möhnesee-Pokal am 12.6. in Günne hingewiesen. Uwe fragt „Was machst Du am Samstag?“ und „Wie wär's hiermit?“ sowie der Suggestivfrage „Einen 30er?“. Er weiß genau, dass er damit mein Interesse geweckt hat. So wie Uwe bin ich nämlich seit einiger Zeit ein Freund der Landschaftsläufe. Wenn's ein wenig bergig wird, umso besser. Bei ersten Betrachten des Streckenprofils verschlägt es mir allerdings fast die Sprache, und das will schon was heißen: Peak reiht sich an Peak, und so sieht die Strecke aus:



Auf was lässt Du Dich da ein? Du bist wegen einer starken Erkältung zwei Wochen nicht gelaufen, hast gerade wieder angefangen, und dann das? Wer mich allerdings kennt, weiß, dass ich keine Scheu vor derartigen Herausforderungen habe.

Das Startgeld von 8 EUR für einen 30er ist allemal reizvoll, wo gibt es denn sonst noch preisgünstige Läufe?

Eine kleine Hürde – im wahrsten Sinne - gilt es zu überwinden, bevor ich meine Teilnahme in trockenen Tüchern habe: Die beste Ehefrau der Welt möchte just am gleichen Tag mit mir eine Veranstaltung in Unna besuchen. Nach intensiven Beratungen finden wir einen Kompromiss: Sie fährt nach Unna, ich fahre mit Uwe nach Günne. Auf der Hinfahrt gehen wir die Strecke vom Profil her immer wieder durch und kommen zu dem Ergebnis, dass mit einer vernünftigen Einteilung der Parcours zu bewältigen ist. Leider beginnt es zu regnen, Landregen nach westfälischer Art.

Der Ort des Geschehens ist leicht zu finden, das Heinrich-Lübke-Haus in Günne, ein Kongreß- und Tagungszentrum der KAB Deutschland. Heinrich Lübke? Heinrich Lübke? Mancher wird sich fragen, da war doch was? Richtig, er war Bundespräsident von 1959 bis 1969.

Wir sind rechtzeitig eingetroffen, so dass wir die Anmeldeformalitäten in aller Ruhe erledigen können. Noch ein Schankerl: Der Veranstalter erhebt keine Nachmeldegebühr, ebenfalls sehr läuferfreundlich.

Dieter Schenzer, der „Rennleiter“, informiert uns über die Eigenschaften der Strecke, alles ist ok, nur für den immer stärker werdenden Regen kann er natürlich nichts. Die Strecke ist als Wendepunktkurs zweimal zu durchlaufen, Verpflegungspunkte befinden sich am höchsten Punkt und im Start-/Zielbereich. Mehr ist aus Gründen des Naturschutzes nicht möglich. Angesichts des Regens erscheint uns das ausreichend zu sein, aber bei intensiver Sonneneinstrahlung?

Ich nehme sicherheitshalber zwei Wasserfläschchen mit. Unser Gepäck mit Wechselwäsche und Duschzeug können wir in den Umkleidekabinen des hauseigenen Schwimmbades unterbringen. Dort befinden sich auch die Duschkmöglichkeiten.



Uwe und ich vor dem Start mit Regenschutz

Wir, das sind insgesamt ca. 40 Läuferinnen und Läufer, stellen uns dem Starter. Uwe reiht sich in der vorderen Abteilung ein, während ich mich zusammen mit Helmut, einem Laufbekannten vom Trail-Run, weiter hinten aufhalte. Der Start verläuft problemlos, kein Wunder bei dieser überschaubaren Läuferzahl.

Der Kurs führt zunächst hinab zum asphaltierten Uferweg, am Ufer entlang bis zum ersten Highlight, dem ersten Waldweg hinauf zum ersten Peak. Er zweigt vom Weg ab und verläuft trailig bergan. Posten weisen uns ein, lächeln uns zu. Nach diesem ersten Haken kann ich bergab Tempo aufnehmen. Ich fühle mich wohl und entspannt, der Regen ist unter dem Blätterdach des Waldes kaum zu merken.

Ich erreiche wieder den Rundkurs, auf dem es sich nun auf einem welligen Stück bis Kilometer fünf ganz gut laufen lässt. Wiederum begrüßen uns Posten, die uns auf das steilste Stück der Strecke leiten. Der erste Teil des auch hier sehr trailigen Abschnitts – glücklicherweise habe ich meine Trailsschuhe angezogen – geht mäßig bergauf, nach einer kleinen Rechtskurve meinst Du aber, schnurstracks zum Himmel hoch zu laufen. In der ersten Runde geht das ja noch, aber was wird in der zweiten Hälfte passieren?

Ich erreiche Kilometer sechs, noch anderthalb Kilometer bis zu Gipfel. An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass der Kurs vorbildlich kilometriert ist. Praktischerweise ist die Strecke so vermessen, dass die Kilometerangaben für Hin- und Rückweg an der gleichen Stelle sind. Du bist also immer sehr gut informiert.

Langsam und gefühlvoll trabe ich bergauf, da kommt mir Uwe entgegen. Er hat natürlich den Wendepunkt längst hinter sich gelassen und jagt bergab. Ein kurzes Hallo, ich höre nur „Wie Brauckstraße“.

Ich erreiche den höchsten Punkt. Hier gibt es Erfrischungen. Es geht wieder bergab. Mir gelingt es, mein Tempo merklich zu erhöhen. Gemeinsam mit Helmut und zwei weiteren Läufern erreiche ich den Uferweg, wir laufen zurück. Leider muss ich nach einiger Zeit abreißen lassen, aber was soll's, mir geht es gut, ich genieße Lauf und Landschaft. Glücklicherweise ist wegen des schlechten Wetters wenig Publikum unterwegs. Ausweichmanöver sind somit nicht erforderlich. Uwe begegnet mir, er ist schon in der zweiten Runde, wiederum ein kurzes Hallo, wir trennen uns.

Etwa bei Kilometer 13,5 zweigt der Kurs vom Uferweg ab, um dann als Rundkurs an Start und Ziel vorbei bei Kilometer 1,5 wiederum in die Wendepunktstrecke einzumünden. Beim Durchlauf an Start und Ziel werde ich von Dieter begrüßt. Kurze Trinkpause, ich verschwinde wieder im Wald.

Die Belastung ist bei mir jetzt doch zu spüren. Eigentlich fühle ich mich noch gut, aber der immer häufigere Blick zu meiner Super-High-Tec-GPS-Uhr zeigt, dass meine Geschwindigkeit stetig abnimmt. Macht nix, rede ich mir ein.

Uwe treffe ich ein drittes Mal. Er hat den Wendepunkt längst hinter sich gelassen. Klasse, das deutet auf eine Super-Endzeit hin. Und es regnet immer noch.

Ich beginne nun, zumindest die Steigungen hinauf zu gehen. „Komm gut durch“, ruft mir ein Läufer zu, „ich kenne die Strecke auch, hammerhart“. Dem kann ich uneingeschränkt zustimmen.

Zum zweiten und letzten Mal laufe ich zum Wendepunkt, trinke ausgiebig und begeben mich auf den Heimweg. Nachteil gegenüber der ersten Runde: Ich benötige mehr Zeit, oder positiv: ich genieße die Natur.

Glücklich und zufrieden erreiche ich das Ziel. Uwe ist in einer Superzeit bereits geduscht und umgezogen, er empfängt mich im Ziel. Das hast Du gut gemacht, Uwe.

Da sich das Teilnehmerfeld weit auseinander gezogen hat und die Zielankünfte tröpfelnd sind, ist im Duschbereich ausreichend Platz. Ich genieße nun den gewollten, warmen Regen von oben.

Wir gönnen uns eine leckere Bratwurst und fachsimpeln mit anderen Finishern. Es herrscht eine angenehme, freundschaftliche Atmosphäre.

Bei der Ausgabe der Urkunden stelle ich fest: Erster in meiner AK. Dafür erhalte ich von Dieter eine wunderschöne Sporttasche. Und als wir nach Hause fahren, scheint doch tatsächlich die Sonne.

Ich finde, diese Veranstaltung, die außer dem 30er noch eine 5er und einen 15er sowie einen 15er (Nordic)Walking beinhaltet, hat mehr LäuferInnen verdient. Vielleicht wird der eine oder andere durch diese kleine Laufgeschichte animiert, im nächsten Jahr mitzumachen.