

Knapp 100 Läufer und Walker gingen bei der 19. Auflage des Rhein-Herne-Kanal-Marathons auf den 7,1 km langen Rundkurs. Was besonders zu erwähnen ist: gleich 34 mal wurde heuer die Ultra/Marathondistanz bewältigt, ein Rekord!

Vor dem Start hatte der Nikolaus für die Teilnehmer einige Geschenke im Sack. Neben der klassischen Sammlermedaille gab es einen großen Schoko-Weihnachtsmann und zudem ein Schlauchtuch mit Veranstaltungsmotiv, was gut ankam. Dass die Läufer selbst viel zu naschen mitgebracht haben, war ebenfalls eine feine Sache. Die verbrauchten Kalorien mussten halt auch wieder aufgefüllt werden.

Bei anfangs recht milden 8 Grad und wenig Wind ging es dann auf die Strecke am Kanal. Durch den Regen der vergangenen Tage war der Uferweg stellenweise etwas matschig oder aber größere Pfützen mussten umlaufen werden. Das war aber egal, denn schnelle Ergebnisse gab es trotzdem.

Den Ultramarathon entschied der aus Straßburg angereiste Rai Qi für sich in guten 4:08:42 Stunden. Bei den Damen hatte Nele Eggelsmann von FunVorRun Witten nach 5:20:44 Stunden die Nase vorn. Beim Marathon hatte Bodo Abenhardt vom 100 MC in 3:28,18 Stunden erneut die schnellsten Beine, die weibliche Konkurrenz entschied Eva Gaszek von den LSF Münster mit 4:21,41 Stunden für sich. Den Halbmarathon gewann zum ersten Mal Willi Alders vom SV Haldern Laufftreff mit einer Zeit von 2:33,47 Stunden. Kira Hermann (ohne Verein) übertrumpfte die Männer und war in 1:50:17 Stunden die schnellste Frau.

Allen Läufern und Walkern herzlichen Glückwunsch zu Ihren Leistungen. Am 23.03.2025 wird am Kanal die dann 20. Auflage des RHKM bei hoffentlich bestem Wetter gefeiert. Kommt gut über die Tage!

Veranstaltungsberichte

- [Bericht von Ralf Schuster \(TC Kray\)](#)
- [Bericht von Werner Kerkenbusch \(VfL Bergheide\)](#)

Impressionen

08.12.24 - 19. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

Geschrieben von: Michael Scheele / Stefan Losch

