

Mein erster Regenmarathon!

Insgesamt 1.150 Starter starteten trotz starker Regengüsse beim Monschau-Marathon 2011



(Fotos zur Verfügung gestellt von Thomas Wenning) Nach 5 Jahren mal wieder einen Marathon laufen - zum Geburtstag hatte mir Johannes Becher, mein sonntäglicher Laufkollege in Essen, diesen besonders gepriesenen Landschaftsmarathon geschenkt. Irgendwie war dann dieses Wochenende viel zu plötzlich da! Ganz im Gegensatz zu früher hatte ich überhaupt keine Laufziele - zumindestens wusste ich gar nicht welche möglich wären. Es sollte eigentlich nur ein lockerer, etwas längerer Trainingslauf werden, um sich - vielleicht - auf den einen oder anderen Herbstmarathon vorzubereiten.

Ein Hotel, 300 Meter vom Start entfernt und mit dem bezeichnenden Namen „Zur Jägersruh“, war das Ziel am Vorabend, denn das Örtchen Konzen, von dem aus der Rundkurs gestartet wird, ist von Essen ca. 2 Stunden entfernt. Abends wurde mir dann plötzlich klar, dass dies nach 5 Jahren wieder der erste Marathon für mich sein sollte - ja, solange hatte ich wegen verschiedener gesundheitlicher und beruflicher Umstände keinen Marathon mehr bestritten. Komischerweise hatte ich nicht die Spur von „Lampenfieber“ in der Nacht zuvor oder am Morgen, viel eher konnte einem schnoddrig kalt werden, bei den ständigen Regenfällen, die ab 6:30 über den Anhöhen der Eifel niedergingen. Nur das kurze Stück zum Anmeldebereich machte uns in den normalen Klamotten klatschnass - na das konnte ja wirklich lustig werden (...)

Schnell disponierte ich Ausrüstung und Kleidung um: die Füße und der Schrittbereich sowie Achselhöhlen wurden ganz dick mit HIRSCHTALG eingeschmiert, ich zog ein Paar kurze Rennsocken an und darüber als zweite Lage einen langen Kompressionsstrumpf, um jedes Rutschen im Schuh auszuschließen. Gott sei dank hatte ich mir den robusten Trail Shoe von Adidas mitgenommen, denn schließlich mussten die

14.08.11 - Monschau Marathon

Geschrieben von: Seegenschmiedt

Marathonis mindestens 750 Höhenmeter in z.T. schwierigem Gelände zurücklegen. Am Oberkörper hatte ich die Brustwarzen abgeklebt; ich trug ein sehr straffes Singlet und darüber als zweite Lage mein TUSEM Vereins-Shirt - E war und blieb das einzige an diesem Tag ! Durch die zwei Lagen war ich später gegen den scharfen auskühlenden Gegenwind geschützt, der mit Wolken und Nässe aus dem Westen kommend über die Hohe Venn uns scharf und böig ins Gesicht blies. Mein roter Buff auf der Stirn sollte eigentlich den nassen salzigen Schweiß von den Augen fernhalten, aber schon nach wenigen Minuten war dieser Sinn überflüssig geworden, denn heftige Schauer begleiteten uns praktisch vom Start weg über den gesamten Lauf hinweg.



Der Monschau Marathon gilt als anspruchsvoller Landschaftslauf, aber auch als ein besonderes Erlebnis für Körper und Geist: Einmalige Mittelgebirgslandschaften, historische Altstädte und Burgen, kleine einsame Gehöfte, malerische Bachtäler und das Fleckvieh auf den saftig-grünen Weiden; dazu kommt ein sehr engagiertes Publikum, das an zahlreichen Stellen trotz heftigen Regens die Strecke säumte.

Der START am Dorfplatz in Konzen, wo auch Anmeldung, Umkleide und vieles mehr zu finden sind, erfolgte pünktlich um 8:00 Uhr. Gleichzeitig mit den Marathonis starteten zahlreiche Staffeln, die die Strecke in 4 Etappen zurücklegen mussten. Schnell gewöhnten wir uns an den prasselnden Regen, der an eine lauwarme Morgendusche erinnerte; doch von allen Seiten spritzte es durch den Aufprall der vielen Hundert Füße auf dem nassen durchweichten Boden. Schnell war der Körper bis hinauf zum Gesäß mit Spritzflecken übersät. Besonders heftig wurde der Regen bei der Durchquerung der wild romantischen Stadt MONSCHAU mit seinen herrlichen Fachwerkhäusern. Die Stadt wurde an diesem Tag aber nicht nur von dem Flösschen RUR durchzogen, sondern auch von zahlreichen Sturzbächen in den Strassen.

Nach diesen ersten 7,5km (Holzbrücke über die Rur) steigt die Laufstrecke plötzlich steil an - eine erste harte Herausforderung (Anstieg ca. 300m) auf dem völlig aufgeweichtem und rutschigen Untergrund. Hier bewährten sich meine robusten Trailshuhe hervorragend. Ich versuchte erst gar nicht zu joggen, sondern verfiel gleich in meinen „strammen Bergschritt“ der einen viel besseren Vorwärtstrieb mit wesentlich geringerem Aufwand ermöglichte. Am Ende hat man weit mehr Puste gespart als mancher Läufer, der ca. 20 - 30 Meter gewonnen hat, aber völlig ausgepumpt die Höhe erreicht. Nach dem Erklimmen der Höhe konnte man nur phasenweise als Läufer den herrlichen Blick in das regenverhangene Rurtal ahnen; in den dicht bewaldeten Höhen ringsum hingen die grauen wasserschweren Wolken fest.

Im kleinen Dörfchen WIDDAU waren unermüdliche Fans unterwegs und applaudierten den „nassen Waschlappen“, die auch noch etwas zu trinken begehrten und beim Durchlaufen die Helfer nass spritzten. Das tat aber der guten Laune der exzellenten Helfer überall an der Strecke keinen Abbruch. Sie schützten sich z.T. mit Gummistiefeln und grauen gummierten Mänteln oder Plastikplanen vor dem Dauerregen

Erreicht man das HÖLDERBACHTAL bei KM 12 bis 14 hat man die stärkste Steigung vor sich. Mit der gleichen „Bergschritt-Technik“ konnte ich dort zahlreiche Läufer überholen. Aber der MONSCHAU-MARATHON ist sowieso nicht für Bestzeiten ausgelegt außer für sich selbst - im Vordergrund steht immer das NATURERLEBNIS, und das hinterließ bei mir viele tiefend nassen Eindrücke; es war mir schließlich egal, wie tief die Pfützen waren, den in den Schuhen stand ohnehin während des gesamten Laufes ein mehr oder minder hoher Wasserspiegel. Erstaunlicherweise hat ich am Ende des Tages keine einzige Blase, dafür aber zwei „Wasserfüsse“ mit Furchen und Falten. Bei KM 19 ist dann die Höhe erreicht, die in mehreren sanften Hügeln auf und ab führt (ca. 500 - 600 Höhenmeter); hier schlug uns ein schneidiger Wind entgegen, der einseits die Kleider etwas trocknete, aber auch gleichzeitig frösteln ließ - trotz allem zeigten sich die Wiesen und Sträucher im schönsten sommerlichen Farbenkleid, nur die Sonne fehlte - im übrigen den ganzen Tag - bei diesem Naturerlebnis.



Am BRATHER HOF bei KM 21 (an der Bundesstraße B258) hatte ich dann die erste Hälfte relativ gut überstanden (1:45:25); die zweite Hälfte wird eigentlich als leichter beschrieben und so hoffte ich meinen Laufplan gut einhalten zu können, denn ich hatte insgesamt einen 5:00

Minuten-Schnitt pro Kilometer eingeplant und eine Endzeit von ca. 3:30 Stunden. Interessanterweise gesellte sich der 3:29 Zugläufer ganz einsam zu uns, ohne von einem Pulk von Nachläufern begleitet zu sein - zu unterschiedlich ist das Laufverhalten bergauf und bergab, um eine einheitliche Strategie zu ermöglichen.

Bis zum KM 26 lief bei mir und Johanne alles nach Plan (2:10 Stunden), doch dann machte sich bei mir ein heftiger Schlag mit wohl leichtem Bluterguss in die linke Wade durch ein Fahrradpedal vor 3 Wochen bemerkbar. Ein heftiger Krampf trat plötzlich im Unterschenkel auf ! Kurzes Stehenbleiben und ein paar Minuten reines Gehen brachten mir etwas Erholung; danach reduzierte ich das Tempo auf konsequent auf 5:20 - 5:30 Minuten pro Kilometer und ging fortan alle stärkeren Steigungen im Schritt-Tempo; damit hatte ich dann zwar auch Johannes verloren und die angepeilten 3:30 Stunden kamen außer Reichweite, dafür aber trat das motivierende Element „des Ankommens“ mehr und mehr in den Vordergrund.

Ab dem GUT HEISTERT mit Pension und Restaurant war die sich langsam beruhigende Wettersituation eine Erleichterung. Beim Ort KALTERHERBERG wurde einem im Gegensatz zum Namen ein warmer und herzlicher Empfang bereitet; das schlechte Wetter - gibt es das in der Eifel überhaupt ? - hielt Klein und Groß nicht davon ab, Getränke zu reichen und den nimmermüden durchweichten Läufern herzlich zu applaudieren. Die dort verabreichte COLA gab mir dann auch wieder einen leichten Schub und Schwung nach Vorne und auch auf den weiteren Streckenabschnitten griff ich an diesem Tag gerne zu dem „braunen Saft“. Besonders auffallend in dem Ort ist der wunderschöne EIFELDOM bei KM 30, der den kulturellen Hintergrund des Gebietes schön repräsentiert.

Von dem schön gelegenen Ort ging es dann wieder auf z.T. sehr matschigem Untergrund in das schattige RURTAL hinab, man überquert dabei eine alte Steinbrücke, passiert das Gut REICHENSTEIN und unterläuft das große gemauerte VIADUKT und erreicht schließlich beim Hotel LEYLOCH wieder einen Getränkestand. Am östlichen Rand von MÜTZENICH führt die Strecke dann immer weiter bis hin zu dem eindrucksvollen Monschauer Heckenland. Die durchgehend wechselnden Anstiege und Abfälle in diesem Streckenabschnitt sind weniger heftig als vorher und so rollte ich mit meinem leicht reduzierten Tempo gleichmäßig weiter bis KM 39, wo das Hotel BELLEVUE erreicht wird; von da ging es angenehm abwärts zur ROCHUSMÜHLE und weiter zum TROISDORFER WEIHER.

Nachdem man den letzten kurzen und steileren Anstieg bei KM 41 erreicht hat, sieht man bereits die Kichenspitze von Konzen und ahnt nun, dass das Ziel wohl bald erreicht wird; die „magischen Flügel“ schwingen sich auf und begleiten einen mit freudigem Gefühl und Stolz bis ins Ziel; doch der erneut einsetzende heftige Regen hatte im Zielbereich die wohl sonst vollen Zuschauerreihen gelichtet und den Beifall gedämpft. Am Schluss standen für mich 3:42:06 zu

14.08.11 - Monschau Marathon

Geschrieben von: Seegenschmiedt

Buche - eigentlich nichts Besonderes ! Und doch auch für mich ein erster Marathon nach langer Pause mit Erfolg zu Ende gelaufen. Am anschließenden Rummel im Läuferzelt nahmen Johannes und ich nicht mehr teil - wir suchten unser Auto, trockene Kleider und die heimische BADEWANNE, wo wir die Natureindrücke noch mal im heißen Dampf nachwirken lassen konnten.

Interessanterweise hatte ich am nächsten Morgen KEINE SCHWEREN BEINE - treppauf und treppab, nur in meiner linken Wade merkte ich noch einen festern „Stein“ im Muskel. Im Resümee ein zwar sehr nasses, aber doch gelungenes Come Back für mich bei einem sehr eindrucksvollen Landschaftsmarathon, den ich vielleicht in den nächsten Jahren bei schönerer Witterung nochmals wiederholen möchte.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Fotos Runner's World](#)