

### Ein Weltrekord und zwei persönliche Erfolge



Noch längst nicht so von Deutschen überrannt wie der Venloop ist der Zeven-Heuvelen-Loop in Nijmegen, eine weitere holländische Kultveranstaltung, die 1984 mit knapp 500 Teilnehmern ihren Anfang nahm und der größte und schnellste 15km-Lauf der Welt ist. Und er macht seinem Namen (sieben Hügel) erstaunlicherweise alle Ehre. Die 15km-Strecke ist weitaus weniger als der ebenso lange Silvesterlauf von Werl nach Soest über die B1.

**Markus Uhlendahl** hatte **Stefan Losch** diesen Lauf zum Geburtstag geschenkt, und so machten sich beide am Sonntagmorgen kurz vor 10.00 Uhr auf nach Holland. Von einem P+R Parkplatz im Norden von Nijmegen ging es dann per Shuttle-Bus problemlos zum Veranstaltungsgelände. Etwas Suche erforderte die Ausgabe der Startunterlagen, aber ansonsten war alles sehr gut organisiert. Zahlreiche Tiefgaragen fungierten als Umkleiden, die Kleiderbeutel konnten in Startnähe abgegeben werden, und vor den zahlreichen, gut über die Straßen verteilten Dixi-Klos gab es nicht die sonst üblichen Riesenschlangen.

Bei knackigen 5°C und strahlend blauem Himmel fiel exakt um 13.00 Uhr der Startschuss, und abertausende Läuferinnen und Läufer machten sich alleine in der 1. Startwelle auf den Weg. Am Ende sollte es über 20.000 Finisher geben. Stefan und Markus starteten mit Meldezeiten unter 60 min. aus dem blauen Block direkt hinter dem Eliteblock, standen dort aber mehr im Mittelfeld. Wegen der Fülle brauchte es einige Zeit, um seinen Rhythmus zu finden, und immer war eine große Traube an Läufern in unmittelbarer Nähe - man fühlte sich an die großen Stadtmarathons erinnert. Abgesehen von den sieben Hügeln ging es aber die ersten 5 Kilometer tendenziell bergan und die letzten 5 Kilometer tendenziell bergab, so dass ein verhaltener Start nicht unbedingt die schlechteste Option war.

Stefan wollte nach langer Wettkampfabstinenz den Lauf primär genießen, eine Zeit unter 60 Minuten sollte es aber schon sein und insgeheim erhofft war eine 3:50er Pace (mit diversen Zipperleins, dem aktuellen Trainingsstand und einem Eisenspeicherwert von 32 schon eine Herausforderung). Markus war zuletzt auch nicht wirklich schnell unterwegs und sah sich eher bei 1:06 Stunden. Für beide endete der Lauf sehr zufriedenstellend. Stefan erreichte mit 57:16 Minuten (Platz 438 gesamt, 17. M50) seine heimliche Wunschzeit, und Markus war in 1:03:54 Stunden (Platz 1642, 189. M45) auch deutlich schneller unterwegs als gedacht. Beide werden sich aber über einen schönen Muskelkater morgen freuen dürfen.

## 18.11.18 - Zevenheuvelenloop

Geschrieben von: Stefan Losch

---

In ganz anderen Sphären war die Elite unterwegs. Nach 2010 fiel der Weltrekord über 15km erneut in Nijmegen, trotz der nicht so flachen Strecke. Bei 41:04 Minuten steht er nun, erzielt von Joshua Cheptegei (Uganda). Schon bei km 5 konnten die Pacer nicht mehr folgen, und auf dem letzten Kilometer lief er sage und schreibe 2:27 min/km. Richard Ringer kam in 43:40 Minuten auf Platz 4. Die ersten 3 Frauen liefen 47er Zeiten.

Die Stimmung konnte zwar nicht ganz mit Venlo mithalten, aber an der Strecke, die in einer großen Schleife in Richtung Südsosten aus Nijmegen heraus durch ein bewaldetes Gebiet (alle Straßen breit genug und asphaltiert) führte, standen auch an den abgelegeneren Streckenteilen zahlreiche Zuschauer. Nach dem Lauf ging es für beide natürlich noch in die Innenstadt für das obligatorische Hollandgedeck, Fritten und Frikandel speziaal.

Am Vorabend startete übrigens schon die Zevenheuvelennacht über 7 Kilometer. Vielleicht eine Idee für ein langes Wochenende in Holland mit Lauf-Doppelpack.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [TV-Zusammenfassung \(NL\)](#) | [Laufreport](#)

