

Am Himmelfahrtstag zog es Stefan Losch zusammen mit Sven Block bei der Suche nach einem schönen Trainingswettkampf nach Hagen, wo die 50. Auflage des Hagener Volkslaufs stattfand, ein anspruchsvoller Lauf ganz alter Schule, wie die Veranstaltungszahl und der Zusatz "International" schon vermuten ließ. Der Lauf ist scheinbar im westlichen Ruhrgebiet zu Unrecht gänzlich unbekannt, worauf auch die Herkunft der allermeisten Teilnehmer schließen ließ. Dabei sogar seit einiger Zeit mit elektronischer Zeitmessung, wenn auch bei der Finisherzahl (HM: 125, 10km: 145) diese nicht erforderlich gewesen wäre, zumal die Strecken auch nicht vermessen waren. Neben den beiden Hauptläufen waren zudem noch Schülerläufe und ein Jedermannlauf über 6km im Angebot.

Schönstes Wetter begrüßte die Teilnehmer beim gemeinsamen Start von 10km- und Halbmarathonläufern um 10:00 Uhr. Nach dem Startschuss und einer Einführungsrunde um die Sporthalle ging es auf geschotterten Wirtschaftswegen und schon relativ schmalen und leicht abschüssigen Pfaden im Wald und über Wiesen bis ins Tal bei Kilometer 5, wo die 10km-Läufer nach rechts abzweigten.

Vom tiefsten Punkt der Strecke mussten dann in 2 Etappen ca. 300 Höhenmeter bis zum höchsten Punkt bei etwa Kilometer 13,5 überwunden werden. Beim ersten langen Anstieg, bei dem eine größere Vatertags-Wandergruppe gefühlt im Slow-Motion-Tempo überholt wurde, hätte man das angebotene Bier samt Gehpause schon nur zu gerne angenommen. Anschließend konnte man es ab und zu wieder laufen und den Blick etwas in die Landschaft schweifen lassen, aber nach der Wasserstelle bei km 11 ging es nach einer scharfen Rechtskurve wieder kontinuierlich bergauf. Die letzten Kilometer mit phantastischem Blick auf Hagen konnten dann fast "Schuss" auf einer neu asphaltierten Straße gerannt werden.

Stefan belegte am Ende den 2. Platz im Gesamteinlauf in 1:26:42 Stunden (20,9 km). Kurz vor dem höchsten Punkt konnte er den zuvor Zweitplatzierten überholen und sich dabei auch den Angriffen von hinten des später Drittplatzierten erwehren, Trainingslauf hin oder her. Sven lief mit dem ganzen Vivawest-Marathon in den Beinen 1:55:47 Stunden. Im Ziel gab es eine kleine, aber schöne Erinnerungsmedaille für alle Teilnehmer. Pokale bekamen nur die Erstplatzierten der Läufe, gedruckte Urkunden nur die Altersklassensieger. Ganz klassisch halt. Insgesamt weist der landschaftlich wirklich schöne Lauf übrigens fast 90 kummulierte Höhenmeter mehr als der Röntgenlauf-Halbmarathon auf!

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Fotostrecke Westfalenpost](#)

