

Gold und Silber für Silke und Silvia in Nütterden

Bei den diesjährigen NRW Meisterschaften im HM standen Silvia Michalka und ich dieses Jahr für den Tusem an der Startlinie in Nütterden. Dazu gesellte sich auch Ralph Michalka, der allerdings nicht in der Meisterschaftswertung lief, im Rahmen des Euroruns aber im selben Lauf startete.

Nütterden ist ein kleines Dörfchen in Nähe der niederländischen Grenze (jedenfalls zeigte mein Handy mir schon die berühmte sms...) und dieses Jahr das zweite Mal in Folge Ausrichter der NRW Meisterschaften. Waren im vergangenen Jahr nur 21 Meisterschaftsläufer am Start, kamen dieses Jahr über 60 Läufer zusammen. Nach den vergangenen 4 Wochen mit Dauerregen und kühlen Temperaturen (ich bin schon durchaus in langen Shirts und Hosen gelaufen), kam der Sommer pünktlich zum Start zurück. Das Thermometer zeigte bei der Ankunft um 9:30 Uhr schon satte 22° C an und bis zum Start um 11 Uhr ging die Temperatur noch etwas in die Höhe. Egal, die Bedingungen sind ja bekanntlich für alle gleich...

Nach dem Start um 11 Uhr ging es ca. 1,5 km über wellige Straßen, teils durch die pralle Sonne, teils im kühlen Schatten, ehe es ab da bis km 3 recht steil in den Wald hoch und anschließend, nach Passieren des Wendepunktes, wieder auf schotterigen Waldwegen zurück ging. Es folgte eine Runde durch das Dorf, eine Runde über die neue Tartanbahn des Ortes und dann auf Wirtschaftswegen mit Gegenwind zum weiteren Wendepunkt, ehe es von dort zurück zum Start und in die zweite Runde ging. Schon nach dem ersten Waldanstieg war klar, dass dies keine Bestzeitenstrecke ist und die zunehmende Hitze kostete gerade in der zweiten Runde viel Kraft. Das Schöne an Wendepunktstrecken ist der ständige Kontakt zu den Mitläufern, und wir riefen uns gegenseitig regelmäßig die noch zu laufende km zu.

Erster Tusemer des Tages wurde Ralph, der mit einer Zeit von 1:30:53 21. im Gesamteinlauf wurde und 4. in seiner AK M45. Dahinter lief ich als 6. Frau und 1. W45 (1:32:09) ein, ehe Silvia das Trio mit 1:39:08 als 11. Frau und 2. W50 komplettierte.

Weitere Infos: [Veranstalter](#) | [TAF-Timing](#)