



Direkt hinter der niederländischen Grenze an der A3 befindet sich der kleine Ort s'Heerenberg, der einen großartigen Lauf auf die Beine stellt. Vor 24 Jahren gestartet als kleiner Volkslauf mit 300 Teilnehmern, gehen heute über 3.000 Teilnehmer an den Start. Neben der Hauptdistanz von 15 Kilometern gibt es noch Strecken über 7,5 km und 1 km. Bekannte Größen der Laufszene wie Paula Radcliffe und Haile Gebrselassie gaben sich hier in der Vergangenheit schon ein Stückchen. Vielleicht könnte man sagen, dass der Montferland Run der kleine Bruder des Zevenheuvelenloops in Nijmegen ist. Die Streckencharakteristik ist sehr ähnlich - beide Läufe warten für Holland untypisch mit einigen Höhenmetern auf. Der Montferland Run führt durch die hügelige Landschaft des Montferlander Waldes und geht durch die Orte Stokkum, Beek und Zeddam. Nur ein kurzes Wegstück ist nicht asphaltiert.

Die vier TUSEMer Silke Niehues, Cathrin und Markus Uhlendahl sowie Stefan Losch machen sich am Sonntagmorgen zeitig um 9.00 Uhr auf den Weg nach Holland, Johannes Kruse musste mit Laufverbot leider passen. In s'Heerenberg angekommen wurden sie zum Parken in ein Gewerbegebiet geleitet. Zu Fuß ging es dann 15 Minuten bis zum Meldebüro im Ortskern, wo Teilnehmer aus dem Ausland ihre Startunterlagen abholen mussten. Anschließend blieb mehr als genug Zeit, sich mit den Örtlichkeiten vertraut zu machen. Warm halten konnte man sich in einem der beiden großen Kleiderzelte in Start- und Zielnähe. Bei knackigen 1 °C war die Wahl einer angemessenen Bekleidung nicht einfach. Die meisten (schnelleren) Läuferinnen und Läufer bevorzugten Langarmshirt, kurze Hose und Handschuhe, eine Kopfbedeckung war auch von Vorteil.

Der Startschuss für den Hauptlauf fiel um 12.00 Uhr. Die Startaufstellung erfolgte nicht in Blöcken nach Meldezeit, es gab aber Schilder mit Richtzeiten zur Orientierung. Und auch wenn sich nicht alle Läuferinnen und Läufer danach richteten, hielt sich das Überholen nach dem Startschuss in Grenzen und nach ca. 500 Metern hatte man seinen Schritt gefunden. Vorne ging derweil die Post ab, die ersten 43 Plätze sollten mit Zielzeiten unter 50 Minuten aufwarten.

Stefan ging das Rennen vorsichtig an, im Rennverlauf hangelte er sich von Gruppe zu Gruppe vorwärts und die letzten 5 Kilometer wurden fast eine Minute schneller absolviert als die vorangegangenen 5km-Abschnitte. Nach 58:05 Minuten überquerte er auf Platz 114 von 2142 Finishern die Ziellinie. Damit belegte in der Altersklasse 45-55 den 12. Platz und wurde sogar zweitschnellster Deutscher des Tages. Die Zeit lag im Rahmen des momentan zu Erwartenden,

viel schöner aber war, dass ihm das Rennen sehr viel Spaß machte und Motivation für den Aachener Winterlauf in 2 Wochen brachte.

Silke Niehues, die schon im Vorjahr an gleicher Stelle unterwegs war, kam nach 1:03:01 Stunden guter Dinge in Ziel (Platz 265 gesamt) und hatte den Lauf ebenfalls genießen können. Sie war damit sogar schnellste Deutsche und konnte wie 2018 in der Altersklasse Seniorinnen 45+ den 3. Platz, der mit etwas Preisgeld dekoriert ist, belegen.

Markus Uhlendahl, der in diesem Jahr länger wegen Problemen mit der Achillessehne pausieren musste, war mit seinem Wettkampfeinstieg und der Zeit von 1:05:29 Stunden (Platz 347 gesamt, 77. M45-55) auch richtig zufrieden.

Erstmals im TUSEM-Trikot unterwegs konnte Cathrin gleich mit einer neuen Bestzeit aufwarten. Für sie blieb die Uhr nach 1:20:52 Stunden stehen, das bedeute Platz 1483 im Gesamtranking und Platz 105 in der W45+.

Anzumerken bleibt noch, dass der Streckenrekord sowohl bei den Männern von 42:25 auf 42:13 als auch bei den Frauen von 48:32 auf 47:28 verbessert wurde. Vor der Heimreise gab es dann im "Snackpalast" das typische Hollandgedeck oder Appelgebaak und einen kurzen Besuch im Supermarkt. Trotz der unmittelbaren Nähe zur Grenze stellen die deutschen Teilnehmer, ganz anders als in Venlo, die absolute Minderheit. Ein echter Geheimtipp also noch, im nächsten Jahr gerne wieder!

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Video von der TV-Übertragung](#)