

Der Rothaarsteig als Marathonlauf



Ehrlich, und nicht nur weil es meine Heimatgegend ist, es war gigantisch schön.

Eine perfekt organisierte Laufveranstaltung, super tolles Wetter mit kalter Witterung aber strahlendem Sonnenschein, über die Höhen des Sauerlandes mit herrlicher Fernsicht und eine Trailstrecke, die man sich nicht schöner vorstellen kann.

Ich habe mir den Lauf gut eingeteilt, bin zwar zügig aber doch nicht so schnell gelaufen, so dass mir noch genügend Zeit zum fotografieren und schauen geblieben ist. Das ein-oder-andere kleinere Schwätzchen war auch noch drin, da auch recht viele Holländer vertreten waren.

Ca. 3 km nach dem Start ging es steil den Berg rauf, da bin ich gleich gegangen (den Fichtelgebirgs-lauf hatte ich noch in guter Erinnerung). Dann ging es in Etappen immer weiter hinauf. Besonders gut waren die Erholungsphasen nach den Anstiegen, also auch für nicht so erfahrene Bergläufer sehr gut geeignet.



Die Halbmarathonläufer sind eine Stunde später gestartet und einige Kilometer war die Strecke gleich. Da war doch einiges los und überholen etwas schwieriger. Auf dem Rothaarsteig selbst dann ging es immer auf und ab (wirklich genial zu laufen). Die Versorgung war eins-a. Es gab immer Wasser, Tee, Iso und Cola, zudem Äpfel, Bananen und Energieriegel.

Die Strecke war sehr gut ausgeschildert. An neuralgischen Abbiegepunkten stand immer ein Streckenposten und mitten im Wald eine Gruppe, die jeden Läufer mit einer La-Ola-Welle begrüßt hat.

Bis zu km 29 habe ich einiges dokumentiert, dann habe ich die Kamera weggepackt und bin gerannt. Ab da ging es dann auch wieder bergab oder aber im Tal mit leichten Wellen geradeaus. Ich habe dann so viele Läufer überholen können, die anfangs an mir vorbeigeprescht sind....

Start und Ziel waren identisch, eine tolle Halle, ein Kuchenbuffet, Currywurst, Pommes.....es gab wirklich viel.

Also, alles in allem ein besonderer Lauf !

17.10.2011, Michael Hench