

Bericht über den Willinger Panoramalauf über die 33 km Distanz am 27.06.2010 von Gerhard Banschbach

Zusammen mit Bruno Ziegler, der die 10 km Distanz laufen will, fahre ich gegen 08.00 Uhr nach Willingen.

Bereits beim Start um 10.00 Uhr am Willinger Lagunenbad ist es sehr heiß. Da ich seit dem Rennsteig-Halbmarathon am 08. Mai 2010 mit anschließender Laufpause wegen 2-fachem Umknickens des linken Fußes nur Läufe von max. 10 km Länge absolviert hatte und wegen der zu erwartenden größeren Hitze, habe ich mir für heute einen langsamen Trainingslauf mit Fotografieren vorgenommen.



Der Start – Es geht los in Richtung Mühlenkopfschanze.

Über den „Kalbesnacken“ bewegen wir uns bis ins Weltcup Örtchen Stryck. Von hier wird es langsam ernst. Mit einem imposanten Blick auf die Weltcup-Schanze ruft der erste kleinere Berg. Am „Waschkump“ geht es weiter durchs wunderschöne Strycktal. Ein geschnörkelter Bachlauf und saftig grüne Wiesen sind immer mal einen Blick wert. Nach dem zweiten und etwas längeren Berg – ca. 600 m – verlasse ich die 10 km Strecke und begeben mich auf Jochen Behles Spuren. Auf der Skilanglauf Strecke geht es über kuptiertes Gelände bis in die Gemarkung Usseln.



Von hier laufe ich über einen sehr schönen Höhenweg, mit wunderbarem Panorama von oben auf den Anlaufurm der Mühlenkopfschanze, zum Ortsteil Stryck und weiter bis zur Biathlonanlage des Olympiastützpunktes Willingen. Mit



es bergab. Vorbei an der „Diemelquelle“ verläuft die Strecke bis an einen der schönsten Ausblicke im Hochsauerland - der

schöner Aussicht auf



„Schönen Aussicht“. Von hier geht es über den leicht abschüssigen Weg weiter. Nochmals Zeit zum Kräftesammeln! Am „Unterstellpilz“ verlasse ich die 21 km Strecke. Jetzt heißt es „Der Berg ruft“!



Die längste Steigung führt mich auf den Höhenzug des „Rothaarsteiges“. Die Anstrengung lohnt sich! Die „Willinger Hochheide“ ist wohl der schönste Fleck dieses 33km Laufes. Man





nennt sie nicht ohne Grund das skandinavische Sauerland. Nach einer großen Schleife auf der Heide geht es weiter über den Höhenzug. Vorbei am „Lütkefeld“ über die „Große Grube“

begebe ich mich über befestigte Wege allmählich auf den Rückweg.

Am Schlechtwetterunterstand „Der zweite Pilz“ erwartet mich ein schöner Singletrail. Nochmals vorbei an der Schanze (siehe mit



ausgestrecktem Arm erstelltem Foto) und den letzten zwei kleinen Bergen empfängt mich ein



wunderschöner Blick auf Willingen und dessen Wahrzeichen das „Viadukt“.

Kurz vor dem Ziel kommt von Hinten ein Läufer aus Witten, mit dem ich zusammen noch ein Schlussspurt hinlege und mich anschließend über den erfolgreichen Lauf freue!

Mein Streckenfazit: Eine landschaftlich schöne, sehr anspruchsvolle Strecke mit allen Raffinessen. Schwer aber auch besonders schön!.

Offizielle Streckenlänge:	32,55 km	Höhenmeter:	564 hm
Meine Messungen:	33,61 km	Höhenmeter:	626 hm

Quelle für detaillierte Streckenbeschreiben: <http://www.willinger-panoramalauf.de> von Jörg Stremme