Sonntag, 27. September 2009

„Gemeines“ im Hochsauerland
29. Hochsauerland-Waldmarathon

Trotz seiner langen Tradition wird der Hochsauerland-Waldmarathon wohl nur den wirklich eingefleischten Marathon-Fans ein Begriff sein, obwohl er gar nicht so weit von Melsungen entfernt liegt. Ca. 90 Minuten Anfahrtszeit muss man über über die A44 und die Bundesstraße über Brilon nach Bestwig-Föckinghausen einplanen, wenn man bei diesem schönen Landschaftslauf dabei sein möchte.

Walter Thein hatte Frank Dietrich Anfang September dazu überredet, mit ihm zu diesem kleinen Marathon im Hochsauerland zu fahren. Der Hintergrund: Walter plante, seinen 52. Marathon zu seinem 52. Geburtstag auf Mallorca zu laufen und dazu fehlte ihm noch der 51. Marathon, der im Vorfeld noch absolviert werden musste.

Start und Ziel dieser Veranstaltung liegen mitten im Wald in der kleinen Siedlung Föckinghausen bei Bestwig, die nur über eine kleine Nebenstraße zu erreichen ist. Natur pur wird hier groß geschrieben.

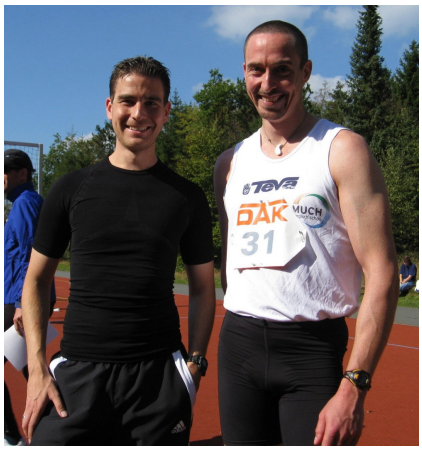
Vor dem Start: Frostige Temperaturen bei strahlendem Sonnenschein

Neugierige Zuschauer am Streckenrand

Angeboten werden neben dem Marathon auch noch andere Strecken, wie Halbmarathon, 10km, Kinderläufe und Walking, so dass eigentlich für jeden etwas dabei ist. Die Teilnehmerzahlen sind nicht sehr groß, aber da alle auf der gleichen Strecke unterwegs sind, ist man selten alleine. Dass diese Veranstaltung schon ihre 29. Auflage erlebt, merkt man an allen Stellen, denn auch wenn es sich um eine kleine Veranstaltung handelt, so ist die Organisation hervorragend und professionell.

Dass die Strecke nicht ganz einfach ist, hatte Walter schon im Vorfeld bei seiner Internetrecherche festgestellt, denn immerhin waren 417 HM zu überwinden. Was er aber nicht bedacht hatte war, dass die Marathonstrecke aus einer Halbmarathonstrecke besteht, die 2x zu durchlaufen war und jede Runde 417 HM hatte und somit die Gesamtsumme 834 HM betrug! Das stellte beide hocherfreut fest, als sie vor Ort die Streckenbeschreibung genauer studierten.
Die Halbmarathonstrecke besteht aus einer Runde, auf der insgesamt 3 größere Anstiege bewältigt werden müssen. Die erste „Gemeinheit“ wartet gleich bei Kilometer 1, wenn man die ersten ca. 100 HM hinauf zum „Gemeinheitskopf“ bewältigen muss. Besonders auf der 2. Runde ist dies ein einprägsames Erlebnis, wenn man hier dank der durch Kyrill entstandenen Freifläche die wärmenden Sonnenstrahlen genießen darf. Danach geht es auf festen Wegen im steten Wechsel bergauf bergab. Eine Wendepunkt und eine kleine Schleife sorgen dafür, das man seine Mitläufer immer mal wieder zu Gesicht bekommt und auf der 2. Runde ist man dann noch zusätzlich mit den Halbmarathonis und 10km-Läufern unterwegs. Verpflegungspunkte und Einweiser gibt es genug, so dass man bestens versorgt und ein Verlaufen unmöglich ist.

Walter und Frank hatten großes Glück, dass sich an diesem letzten September-Wochenende das Wetter von seiner besten Seite zeigte. Strahlender Sonnenschein bei anfänglich frostigen Temperaturen von 4 °C sorgten für eine tolle Atmosphäre schon vor dem Start. Während des Laufes wurde es dann immer wärmer, so dass man nach dem Zieleinlauf die Sonne in vollen Zügen genießen konnte.



Frank mit dem Zweitplatzierten

Walter im Endspurt...

...und nach dem Zieleinlauf

Die Ergebnisse unserer beiden Marathonis können sich auch sehen lassen: Walter lief nach einem kurzen Endspurt nach 3:30:50 h auf dem 1. Platz der M50 und dem 4. Gesamtplatz ins Ziel. Frank benötigte 2:58:33 h und konnte damit unter den 37 Teilnehmern den ersten Platz in der Gesamtwertung belegen. Angesichts der schweren Strecke waren beide mit ihren Zeiten hochzufrieden.

Da die Anreise aus Melsungen kurz und ein Nachmelden am Wettkampftag kein Problem ist, ist diese Veranstaltung für jeden ideal, der im Herbst nochmal einen schönen Lauf in einer anderen Umgebung absolvieren möchte.

Frank Dietrich