

7. Balkantrassen Marathon

Nicht lang schnacken, Kopp in Nacken



Den obigen Spruch liest man an der Verpflegungsstelle beim Bottroper Herbstwaldlauf und an den musste ich jetzt denken als ich nach einem Marathonlauf im Januar suchte. Die Motivation zu einem Marathonlauf im Januar ist nicht einfach. Mir steckt noch der Heidesee Marathon im Dezember in den Knochen. Damals kam ich bei nasskaltem Wetter total erschöpft ins Ziel und ich überlegte, ob ich in meinem Alter nicht langsam mal mit dem Marathon laufen Schluss machen sollte. In diesem Jahr starte ich bereits in der M75 und die Laufzeiten werden immer länger. In meine Überlegungen kam dann eine Anfrage von meinem Lauffreund Volkmar Henke, ob wir nicht zusammen beim Balkantrassen Marathon in Opladen starten sollten. Er musste verletzungsbedingt zwei Monate aussetzen und sucht nun den Wiedereinstieg. Er will mich abholen und wir könnten zusammen dorthin fahren. Nun ja, das ist doch wohl ein Angebot, welches man nicht ablehnen kann. Also siehe Überschrift.

Start um 8 Uhr

Wir sind beide dreifach geimpft und haben uns am Vorabend noch vorsichtshalber getestet. Pünktlich um 6:45 Uhr fährt Volkmar bei mir zu Hause vor und ich kann meine Ausrüstung in seinem Kofferraum verstauen. Nach 50 Minuten kommen wir am Pendlerparkplatz am Bahnhof in Opladen an. Die Rahmenstartzeit ist hier zwischen 6 und 10 Uhr. Wir haben uns mit dem Veranstalter Detlef Klatt für 8 Uhr verabredet und schon bald taucht er mit Stirnlampe in einer Gruppe auf. Er ist mit

Wolfgang und Kerstin schon seit einer Stunde unterwegs. Bald kommt auch Michael vorbei. Wie immer in kurzer Hose und T-Shirt. Nun das Wetter ist für den Januar nicht schlecht. Zurzeit sind es 8 Grad und es ist, entgegen der Vorhersage trocken, doch die Sonne lässt sich heute nicht sehen.

Ich kenne die Strecke bereits aus dem Oktober. Damals war es die 4. Auflage heute findet der Lauf bereits zum siebten Mal statt. Detlef organisiert mehrere Laufveranstaltungen im Kölner Raum und hat einen festen Teilnehmerkreis gefunden. Ich weiß, dass er viel Liebe und Sorgfalt in seine Veranstaltungen steckt. Auch heute hat er wieder die Strecke perfekt markiert. Im Vorfeld haben wir eine Mail erhalten, in der die Strecke ausführlich mit Fotos beschrieben war. Zusätzlich konnte man sich noch eine App mit dem Streckenverlauf herunterladen.



5 Runden

Die Runde beträgt 8 Kilometer und muss also fünfmal durchlaufen werden. Zusätzlich wird in den Runden 1 bis 4 noch der Parkplatz belaufen, sodass man genau die Marathondistanz erreicht.

Die Trasse beginnt direkt am Ende des Parkplatzes und wir laufen für 1,8 km auf der breiten Trasse. Dann biegen wir ab und laufen über kurze Straßenabschnitte wieder in kleinere Wege. Diese sind zum Teil befestigt und auch schon mal etwas holperig, aber immer mit interessanten Ausblicken. An Bauernhöfen, Wiesen und Feldern

vorbei geht es dann wieder hoch zur Trasse. Dort laufen wir nun wieder zurück zum Bahnhof. Auf den letzten 1,8 km begegnen wir jetzt wieder unseren Mitläufern. Volkmar und ich haben beschlossen zusammen zu laufen. Wir wollen die Steigungen walken und mit einem moderaten Tempo beginnen. Die Sollzeit beträgt hier 8 Stunden, da haben wir keinen Stress.

Das ist heute mein erster Start in der M75 und Volkmar muss auch nach zweimonatiger Zwangspause wieder vorsichtig starten. Wir haben uns länger nicht gesehen und entsprechend viel zu erzählen. Volkmar peilt inzwischen den 600sten Marathon an. Außer Australien hat er alle Kontinente belaufen. Da kann ich aus seinem großen Erfahrungsschatz viel lernen.

Auf der Begegnungsstrecke kommen uns viele Bekannte entgegen. Arno und Andreas sind heute genauso dabei wie Anja und Klaus Peter. Anja richtet den Wildschwein Marathon in Köln Brück aus. Da könnte ich auch mal starten.



Zu meiner großen Freude ist auch Pater Tobias heute dabei. Da kann ich mich gleich mal für die Übersendung mit Widmung seines Buches „Der Marathon Pater“ bedanken. Volkmar möchte dieses Buch auch gerne haben und in der nächsten Runde hat Tobias tatsächlich schon das Buch dabei. Schnell hat er noch eine Widmung auf der Strecke verfasst und schon hat Volkmar auch das Buch für seine Sammlung. Es ist sehr empfehlenswert und ich habe es innerhalb von 4 Tagen verschlungen. Auf fast 200 Seiten berichtet er hier über sein Leben und seine Läufe mit einigen Fotos. Der Preis beträgt 18 Euro und der Erlös wird noch einem guten Zweck zugeführt.

Leichter Gegenwind

Nun jetzt wird aber nicht gelesen, sondern gelaufen. Wir genießen die schönen Aussichten und freuen uns, dass wir gut vorankommen. Beim Rückweg auf der Trasse spürt man einen leichten Gegenwind. Merkwürdigerweise hat man auf dem Hinweg den Rückenwind wohl nicht bemerkt. Also Kopp in Nacken und weiter. Die Trasse führt über die alte Bahnverbindung zwischen Opladen und dem Bergischen Land. Die Bahnverbindung wurde eingestellt und aus dem Schienenstrang wurde ein Rad- und Wanderweg.

Volkmar hat mich nach vorne geschickt aber an der Verpflegungsstelle holt er mich wieder ein. Ich nehme meinen Fotoapparat mit und mache ein paar Fotos von der Strecke. Als ich dann wieder Pater Tobias treffe kann ich sogar ein gemeinsames Foto für meine „Hall of Fame“ machen.

Bald sind wir dann schon in der letzten Runde und Volkmar schickt mich wieder nach vorn. Glücklicherweise erreiche ich das Ziel und nur wenige Minuten später ist auch Volkmar am Auto. Wir stärken uns mit gesalzenen Kartoffeln und Cola. Zufrieden gratulieren wir uns zum geglückten Einstieg in das Jahr 2022. Auf der Rückfahrt überlegen wir bereits, wo wir im Februar wieder starten könnten. Auch da gibt es ein größeres Angebot.

Nachdem ich meine Laufzeit mit einem Beweisfoto an Detlef übermittelt habe, erhalte ich als Bestätigung postwendend eine schöne Urkunde

