

Gelungene Premiere am Schloss Cappenberg

Marathonpremieren locken mich immer. So wurde ich auf den 1. Gottfried-Marathon am Schloss Cappenberg aufmerksam. Obwohl Schloss Cappenberg nur 60 km von meinem Heimatort entfernt liegt, war ich bisher noch nie dort. Es gehört zu Selm im Kreis Unna und kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Die ehemalige Burg war eine der ältesten und bedeutendsten in Westfalen.

Schnell wird auch klar, woher der Marathonlauf seinen Namen ableitet. 1122 gründete Gottfried II an seinem Stammsitz auf dem Cappenberg das erste Prämonstratenser Stift im deutschsprachigen Bereich. Das 900jährige Jubiläum nutzt nun Pater Tobias, um die Läufer­schar nach Cappenberg einzuladen.

Immer noch zwingt die Coronapandemie zu einigen Auflagen. So ist die Teilnehmerzahl auf 150 begrenzt und der Start erfolgt in einem Zeitfenster von 7 bis 11 Uhr. Ein Mundschutz ist mitzuführen und die Abstand- und Hygieneregeln einzuhalten. Neben der Marathon- und Ultradistanz von 52,5 km wird auch ein 10,5 km Lauf sowie ein Halbmarathon angeboten. Da ist das Teilnehmerlimit schnell erreicht und der Lauf ausgebucht. Da ich mich frühzeitig angemeldet habe bin ich dabei.

Am Sonntagmorgen mache ich mich um 6:30 Uhr auf den Weg nach Cappenberg. Nach 45 Minuten erreiche ich problemlos mein Ziel und kann direkt am Start- und Zielbereich parken.

Das Startgeld beträgt hier 15 Euro und kann nun vor Ort gezahlt werden. Dafür erhält man eine Urkunde und Medaille und kann sich an den Verpflegungsstationen mit Wasser, Cola, Bananen und Apfel Stücke versorgen. Die Runde beträgt 10,5 km und muss für den Marathon 4mal plus Ausgleichsstrecke durchlaufen werden.

Wer Pater Tobias kennt weiss, dass er den Erlös aus dem Lauf einem wohltätigen Zweck zuführt. Heute ist das die Cappenberger Gottfried-Stiftung und die Cappenberger Kath. Kindertageseinrichtung St. Johannes.

Der Start erfolgt individuell und die Strecke ist mit Sprühkreide und Flatterband gekennzeichnet. Das Zeitlimit beträgt 7 Stunden. Die Zeitnahme erfolgt über Screenshot bzw. über ein Foto der Laufuhr.



Gleich treffe ich mit Gerd Junker und Christoph Wenzel zwei der üblichen Verdächtigen. Auch Tobias ist vor Ort, um nach dem Rechten zu sehen. Er ist selbst Mitglied im 100 MC und hat sichergestellt, dass alle Regeln eingehalten werden. Sofort sehe ich das Schloss, welches heute als Museum dient und mit seiner Parkanlage und den angrenzenden Wäldern zu einem beliebten Ausflugs- und Naherholungsgebiet gehört.

Dies nutzen wir jetzt auch für unsere Laufrunde. Mit 5 Grad und einem frischen Wind ist es auf der Strecke noch etwas ungemütlich. Aber die Sonne ist bereits da und wird die Temperatur noch auf 15 Grad treiben.

Nach 4,5 km erreiche ich die Verpflegungsstelle, welche auf einem Bauernhof eingerichtet ist. Hier steht auch ein Krankenwagen bereit, um eventuell erste Hilfe zu leisten. Ich begnüge mich mit einem Schluck Wasser und laufe gleich weiter. Die Strecke führt fast ausschließlich über Asphalt und weitgehend an der Straße entlang. Es gibt auch etliche Steigungen und am Ende wird meine Uhr 666 Höhenmeter anzeigen.

In der zweiten Runde höre ich schon fröhliche Stimmen, und schon bald ziehen Ralph, Birgit und Arno vorbei. Das hätte mich auch gewundert, wenn sie sich die Premiere hier hätten entgehen lassen.



War es in der ersten Runde noch ziemlich einsam, kommen nun vermehrt die 10er und Halbmarathonläufer vorbei. Diese sind etwas schneller unterwegs, haben aber auch immer noch Zeit für einen Gruß.

Auch Eva Gaszek ist wieder schnell unterwegs und fragt nach einem Termin für den nächsten Heideseer Marathon. Nun da ist aktuell noch nichts geplant.

Mit der zweiten Runde ist die Hälfte geschafft und man kennt mich nun schon an den Verpflegungsstellen. Ich trenne mich von meiner Laufjacke und bevorzuge jetzt eine dünne Laufweste. Auf den sonnigen Abschnitten ist es schon deutlich wärmer. Doch der Wind bläst immer noch kräftig. Zum Glück kommt er auch manchmal von hinten und schiebt dann sogar. Ich kann die Strecke jetzt gut einschätzen und gebe in den Gefällstrecken etwas Gas.

Am Schloss muss ich bei der Runde um die Stiftkirche aufpassen, denn hier geht es über ein grobes Kopfsteinpflaster. Aus der Kirche dringt feierlicher Orgelklang und erinnert mich daran, dass heute Sonntag ist.

An der Verpflegungsstelle versorge ich mich mit Cola und Banane, und dann geht es in die letzte Runde. Bald mache ich vor mir einen Läufer aus, der anscheinend schwächelt. Immer wieder wechselt er in den Walkingschritt doch sobald er mich hört, gibt er wieder Gas. Na, das Spiel gefällt uns beiden und macht uns doch schneller, als wenn wir allein unterwegs wären. Es geht bis ins Ziel und am Ende ist er 50 Meter vor mir.

Nach 5:51:12 habe ich mal wieder das Ziel erreicht und es gibt neben dem Beifall eine Medaille und Urkunde. Kaffee und Kuchen werden günstig angeboten. Auch

hier geht der Erlös an die Gottfried-Stiftung. Ziel ist es für eine Woche ein Zirkuszelt für die Kindertageseinrichtung zu ermöglichen.

Ich unterhalte mich noch ein wenig mit Tobias. Er will in zwei Wochen in Paris starten. Endlich sind auch wieder die großen Cityläufe möglich. Trotzdem war auch der Gottfried Marathon für mich ein schönes Lauferlebnis. Die 42,195 km müssen ja überall geschafft werden.

Zufrieden fahre ich nach Hause. Schön, dass ich bei dieser gelungenen Premiere dabei sein konnte. Herzlichen Dank an alle welche diesen Lauf ermöglicht haben.

