

# 8. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

## Paris – Hannover – Essen



Was haben diese drei Städte gemeinsam? Nun in allen kann man heute die Marathonstrecke laufen. Essen liegt für mich mit Abstand am günstigsten und auch die Kosten sind deutlich geringer. Also entscheide ich mich für den Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon. Der findet nun auch schon zum achten Mal statt und ich war immer dabei.

Michael Scheele vom TUSEM Essen richtet hier eine schöne Laufveranstaltung aus und hat diese im Laufe der Zeit immer weiter perfektioniert. Inzwischen hat er eine feste Fangemeinschaft gefunden, welche hier gerne mitläuft. Angeboten werden Strecken zwischen 7,1 und 50 km. Da eine Runde 7,1 km beträgt muss man für die Marathondistanz 6 Runden absolvieren.

### 53 Teilnehmer am Start

Die Startzeit ist zwischen 9 und 11 Uhr. Ein Frühstart ist auf Wunsch auch möglich. Das Startzeitfenster ist der Pandemie geschuldet. Zwar laufen heute Nacht fast alle Beschränkungen aus, aber keiner weiß so richtig wie es weitergehen wird. Bei wieder steigenden Zahlen kann sich alles schnell ändern.

Ich mache mich am Sonntagmorgen auf den kurzen Weg zur Prosperstraße. Nachdem wir in der letzten Woche mit 20 Grad den Frühling begrüßen konnten, kam zum ersten April der Winter wieder zurück. Gestern gab es noch eine dünne

Schneeschicht, aber heute ist es mit minus 2 Grad sonnig. Als ich um 8 Uhr auf den Parkplatz am Freibad ankomme treffe ich sofort Ralf und Birgit. Sie sind auch Dauergäste hier. Insgesamt werden heute 53 Teilnehmer dabei sein. Zu meiner großen Freude sind auch 11 Mitglieder des VfL Bergheide am Start. Da hat sich die Werbeaktion von Michael bei der „Speck weg Aktion“ gelohnt. Ein Startgeld gibt es hier nicht, eine kleine Spende zur Deckung der Unkosten wird aber gerne angenommen. Damit mir nicht kalt wird mache ich mich gleich auf die Runde. Sofort geht es über die Brücke hinab zum Kanal. Die Strecke ist zum großen Teil gut befestigt und kann problemlos belaufen werden. Bis auf die Brückenabschnitte ist sie flach. Nach 3,5 km läuft man über die Osterfelder Brücke wieder auf der anderen Kanalseite zurück zum Ausgangspunkt. Obwohl die Strecke somit immer eindeutig ist, hat Michael sie zur Sicherheit mit Pfeilen gekennzeichnet.



### **Endlich gibt es wieder einen Fototermin**

Am Parkplatz hat sich inzwischen eine größere Gruppe eingefunden, sodass noch ein Fototermin möglich ist. Inzwischen sind mit Andreas, Jürgen, Danny und Karl weitere Stammgäste eingetroffen. Michael begrüßt alle kurz und freut sich über die gute Resonanz. Das ist doch eine Bestätigung für seine großartige Arbeit. Er selbst muss sich verletzungsbedingt immer noch mit Walken begnügen, allerdings will er heute möglichst die Marathondistanz schaffen.

Ich versorge mich noch aus meinem Kofferraum und mache mich auf die zweite Runde. Jetzt begleitet mich mein Vereinsfreund Reinhard. Wir kennen uns schon seit 30 Jahren und haben 1998 die 100 km in Biel zusammen geschafft. Wie schön, dass

wir heute mal wieder einige Kilometer zusammen laufen können. Reinhard begnügt sich mit einer Runde.

Schon bald werden wir von meinem Sohn Dennis überholt. Er wird heute die Halbmarathondistanz angehen. Es soll für ihn ein Test für den Vivawest Marathon in Gelsenkirchen am 22.05. werden. Mit Gelsenkirchen und Duisburg sind nun auch wieder größere Veranstaltungen im Revier geplant.

Inzwischen wärmt die Sonne etwas und ich kann meine Handschuhe im Auto lassen. Gefühlt sind es aber immer noch nur 0 Grad. Bald kann ich auch Bernd Neumann begrüßen. Bernd veranstaltet auch einige Marathonläufe, aber heute läuft er mal auswärts. Dann sehe ich meinen Namensvetter aus Aurich. Er hatte gesundheitliche Probleme, aber heute reicht es schon wieder für einen Halbmarathon.



### **Aprilwetter mit Schneegriesel**

Nach der zweiten Runde treffe ich Vereinsfreundin Gudrun Stockmann mit ihrer Laufgruppe. Sie haben ihre übliche Sonntagsrunde heute mit dem RHK Marathon verbunden, denn hier kann man ja auch die Unterdistancen laufen. Danny Haesters läuft aber die Marathonstrecke und wird sich den Gesamtsieg holen.

Für die dritte Runde beschließen Gudrun und Karin mich noch weiter zu begleiten, das ist mir sehr recht. Bei netter Unterhaltung vergeht die Zeit doch viel schneller. Gudrun war gestern bei der Winterlaufserie in Duisburg auf der 10 km Runde, ist aber heute schon wieder fit.

Auch in der 4 Runde will mich Gudrun begleiten. Dann hätte sie ihren ersten Halbmarathon geschafft. An der Straße fährt Karin auf dem Rad an uns vorbei nach Hause. Sie hat für heute fertig.

Vom gegenüberliegenden Ufer winkt uns Volkmar zu. Auch er hatte gesundheitliche Probleme, schafft aber heute schon wieder die Marathondistanz.

Inzwischen hat sich der Himmel zugezogen und für 20 Minuten gibt es einen feinen Schneegriesel. Nun es ist halt April.

Die fünfte und sechste Runde muss ich jetzt allein laufen, aber das schaffe ich auch locker. Nach 5:52:10 bin ich im Ziel.

Ich unterhalte mich noch ein wenig mit KP Ulmenschneider. Er ist mit Anja unermüdlich auf der Strecke. Auch mit über 1000 Läufen ist er noch nicht satt. Wir sind uns einig, dass es heute wieder eine gelungene Veranstaltung war. Danke Michael!

Sieger beim 50 km Ultralauf ist heute **Andreas Giersberg von Fun Vor Run Witten** in 5:20:00.

Beim Marathon siegte **Danny Haesters vom VfL Bergheide** in 3:19:38 bei den Männern und **Eva Gaszek vom LSF Münster** in 3:58:27.

**Robert Kempf RWO Endurance Team** hatte zusammen mit **Björn Esser TRC Essen** beim Halbmarathon mit 1:36:47 bei den Männern und **Mona Monadjem** ohne Verein mit 2:21:20 die Nase vorn.