

21. Südpark Marathon Düsseldorf

In Düsseldorf gibt es doch einen Marathonlauf!



Bereits zum dritten Mal wurde der Marathonlauf in der Landeshauptstadt abgesagt. Auch mit dem Karnevalszug tut man sich hier schwer. Nun ja, die Pandemie lässt vieles nicht zu. Aber andere Städte schaffen es auch wieder, da sollten die stolzen Düsseldorfer es doch wohl auch hinkriegen.

Gut, dass es Ralf Loeber gibt. Er hat mit dem Düsseldorfer Südpark Marathon eine gute Alternative geschaffen und kann so wenigstens ein wenig Marathonatmosphäre schaffen. Den Marathon im Südpark gab es schon vor Corona und wird nun schon zum 21. Mal angeboten. Die Strecke führt durch den Park, einem ehemaligen BUGA-Gelände. Sie verläuft über Fußgängerwege und ist völlig verkehrsfrei. Es geht an Teichen, einem Bachlauf, Parkwiesen, Streichelzoo und Kunstinstallationen vorbei.

8 Runden a 5,285 km

Die Runde beträgt 5,285 km und muss somit achtmal gelaufen werden, um auf die Marathondistanz zu kommen. Die Startzeit liegt zwischen 7 und 10 Uhr. Für die Verpflegung ist jeder selbst zuständig und kann aus dem Kofferraum erfolgen, da der Parkplatz in jeder Runde passiert wird. Eine Startgebühr gibt es nicht. Die Laufzeit muss man Ralf mit einem Beweisfoto mitteilen und erhält dann den Lauf mit einer Urkunde bestätigt.

Ich habe mich mit Volkmar Henke verabredet. Er kommt aus Rheine nach Oberhausen und von dort fahren wir dann zusammen zum Südpark. Pünktlich trifft er bei uns um 6:30 Uhr ein. Am Sonntag kommen wir, trotz des Feiertages gut durch und sind kurz nach 7 am Vereinsheim der TG 1881 e.V.

Mit 7 Grad ist es für den Mai doch noch ziemlich frisch. Aber es wird heute trocken bleiben und die Temperaturen sollen auf 15 Grad steigen. Auch die Sonne soll sich öfters zeigen. Es sind jetzt noch genügend Parkplätze vorhanden und wir können direkt an der Strecke

parken. An den parkenden Autos erkenne ich, dass bereits etliche Läufer auf der Strecke sind. Am Montag waren es hier noch 7 Anmeldungen aber heute werden doch 19 starten. Schnell haben wir unsere Uhren gestartet und laufen dann los. Ralf hat zwar mit seiner Vorabinfo einen GPX-Track geschickt, trotzdem ist die Strecke mustergültig mit Sprühkreide markiert.

Über breite Wege laufen wir auf den Streichelzoo zu. Die Strecke ist weitgehend flach und führt über gut befestigte Wege. Um diese frühe Uhrzeit ist jetzt noch wenig Betrieb, aber dies wird sich noch ändern. Der Südpark bietet viel Abwechslung und lockt mit seinen großen Wiesenflächen und den schönen Blumenfeldern viele Ausflügler an. Auch für Familien mit Kindern gibt es hier mit den Spielplätzen eine Menge zu entdecken.

Sollzeit beträgt 6 Stunden +/-

Volkmar und ich laufen zusammen. Wir starten in der gleichen Altersklasse. Auch ich bin nun schon in der M75 angekommen. Da ist nur noch Ankommen wichtig. Die Sollzeit beträgt hier 6 Stunden mit einer großzügigen Toleranz. Ich habe in dieser Woche meinem Sohn bei Renovierungsarbeiten geholfen, Das war auch nicht die optimale Vorbereitung. So traben wir dahin und genießen die schöne Parklandschaft. Das wollen auch die Enten und Gänse, welche sich auf den Wiesen ziemlich breit machen. 5,2 Km sind bald geschafft und damit erreichen wir schon wieder unser Auto. Verpflegung brauchen wir noch keine. Ich habe mich für ein langärmeliges T-Shirt entschieden und beschließe dies auch in der zweiten Runde beizubehalten.

Karl und Detlef sind bereits um 5 Uhr gestartet. Karl läuft gerne Ultras und bereitet sich auf größere Herausforderungen vor. Um 13 Uhr muss er wieder zu Hause sein. Bis dahin schafft er eine Menge Kilometer. Wir winken ihm von der gegenüberliegenden Seite zu. Ralf läuft uns entgegen und kann sich so vom Wohlergehen seiner Teilnehmer überzeugen.

In der dritten Runde lege ich meine Laufweste ab, denn nun wird es doch schnell wärmer. Auch der Durst meldet sich bereits. Jörg und Axel aus Waldniel sind auch heute gut gelaunt dabei. In der vierten Runde trenne ich mich von Volkmar. Er will etwas langsamer laufen. Die Halbmarathondistanz ist erreicht.

Krayer Team ist auch dabei

Bald werde ich von Ralf und Birgit eingeholt. Die Beiden vom TC Kray sind auch an fast jedem Wochenende laufend unterwegs. Sie bereiten sich zurzeit auf den Thüringer Ultra vor. Ralf hat noch Zeit für ein paar Fotos. Birgit möchte sich am Kiosk noch ein Eis gönnen und hofft, dass es dort keine lange Schlange gibt. Detlef Klatt gehört ebenfalls zu den Dauerstartern. Wir kennen uns von seinen Läufen auf der Balkantrasse. Nächsten Monat möchte ich bei seinem Lauf um die BayArena in Leverkusen mitmachen.

Volkmar will auch einen Lauf in Rheine ausrichten. Hoffentlich passt der Termin für mich, denn da würde ich auch gerne mitlaufen.

In der fünften Runde hat mich Volkmar wieder eingeholt und zieht sogar an mir vorbei. Ich merke schon, dass es heute nicht mein Tag ist. Mein Knie schmerzt und die Füße brennen. Da waren die vergangenen Tage auf der Leiter wohl doch nicht so gut.

Michael treffe ich am Parkplatz und ich möchte ein paar Fotos machen, aber der Apparat streikt. Mist, heute ist eben nicht mein Tag. Jetzt sind die Ausflügler alle da und auf den Wiesen wird gegrillt. Mit vielen Luftballons gibt es wohl auch einen Kindergeburtstag. Eine zwei Mann Kapelle spielt am Wegesrand mit Klarinette und Gitarre. Da kommt doch noch richtige Marathonatmosphäre auf.

Die Entenmütter führen stolz ihren Nachwuchs vor und ein Schwanenpaar brütet am Ufer.

Der Brutplatz ist mit Gittern abgesperrt, damit niemand sie stören kann.
In der achten Runde werden meine Beine immer schwerer, aber jetzt sind es doch nur noch 5 km. Dietmar Mintgen ist als Powerwalker unterwegs. Wir haben uns auch länger nicht mehr gesehen.
Im Ziel wartet Volkmar schon auf mich und macht noch ein Foto. Wir sind froh, dass wir wieder einen Lauf geschafft haben. Bald habe ich mich erholt und wir machen uns auf den Rückweg. Jetzt ist die schmale Straße völlig überfüllt und die Parkplätze fast vollständig ausgebucht.
Ich übersende Ralf noch mein Beweisfoto und erhalte noch am gleichen Abend eine schöne Urkunde. Der Südpark Marathon war wieder eine runde Sache

