

1. Rhein-Herne-Kanal Sommernacht Marathon

9. RHK Marathon als Sommernachtstraum



Bereits zum neunten Mal lud Michael Scheele zum Rhein-Herne-Kanal Marathon. Jetzt hatte er sich aber wieder etwas Besonderes einfallen lassen. Die langen Tage sollten für einen Abendlauf genutzt werden. Zurzeit ist es doch bis weit nach 22 Uhr hell und ein Abendlauf am Kanal hat nochmals einen besonderen Reiz.

Strecken zwischen 7 und 50 km

Seiner Einladung folgten 29 Laufenthusiasten. Wie immer wurden Strecken zwischen 7 und 50 km angeboten. Da ist für jeden etwas dabei. Wer will kann auch seine Strecke walken. Start war zwischen 15 und 21 Uhr. Da ich etwas mehr Zeit brauche und nicht lange durch die Dunkelheit laufen wollte, war ich kurz nach 15 Uhr am Start. Der Parkplatz am Freibad ist gut gefüllt. Das ich gestern Abend meinen Wagen schon geparkt hatte war eine gute Idee, denn die Verpflegung erfolgt hier aus dem Kofferraum. Da kann ich keine langen Wege zusätzlich gebrauchen.

Aus dem Bad erklingt fröhliches Gekreische da planschen wohl einige. Keine schlechte Idee bei den heutigen Temperaturen, aber ich möchte ja einen Marathon laufen. Jetzt sind es schon 29 Grad und in der Sonne ist es deutlich wärmer. Also gründlich Sonnenschutz auftragen und unbedingt mit Mütze laufen.

Karl steht auch schon in den Startlöchern. Er ist zwar heute Morgen schon beim Ruhrfer Marathon über 50 km gestartet, aber hier bei seinem Freund Michael will er natürlich auch nicht kneifen. Wir starten zusammen und er erzählt mir von seinem Abenteuer bei der TorTour de Ruhr. Fast 250 km mussten hier bewältigt werden. Karl hat es geschafft und ist zu Recht stolz auf seine Leistung.

Diese Leistung hat er immer noch in den Knochen und begnügt sich jetzt dann mit 2 Runden. Manchmal ist er auch vernünftig.

7 km pro Runde

Die Runde beträgt hier 7 km. 3,5 km geht es Richtung Oberhausen, dann über die Brücke an der Neuen Mitte um dann wieder auf der anderen Seite zurück zum Freibad zu laufen.

Die erste Runde vergeht schnell. Auf dem Hinweg verlaufen 1,5 km in der prallen Sonne aber hier auf dem Rückweg gibt es viel Schatten.

Auch die zweite Runde verläuft gut. Ich treffe Gerd. Er hat allein in diesem Jahr bereits 62 Läufe geschafft. Wie geht das denn? Nun immer samstags und sonntags sowie an den Feier- und Urlaubstagen. Ach ja!

Auf der Brücke kommt mir Karin auf dem Rad entgegen. Sie fährt zum Start und will sich dann bei mir anschließen. Heute sind viele Radfahrer und Spaziergänger unterwegs, aber sie machen immer bereitwillig Platz. So sind halt die Menschen im Revier.

Am Parkplatz warten schon Gudrun und Karin auf mich. Gudrun kann heute nur eine Runde walken, denn sie ist erst gerade wieder genesen. Eigentlich wollte sie nur zuschauen, aber jetzt reißt es sie doch mit. Das große Feld ist kurz vorher gestartet und ist jetzt natürlich noch frisch. Da ist bald keiner mehr in Sicht.

Christian läuft auch zu uns auf. Er ist immer gut drauf. Er wird heute den Marathon gewinnen. Bald kommt auch mein Vereinsfreund Danny angerauscht. Er hat sich heute für einen schnellen Halbmarathon gemeldet und wird diesen souverän gewinnen.

8 Bergheide Mitglieder dabei

Der VfL Bergheide ist mit 8 Mitgliedern vertreten und glänzt am Ende mit zwei ersten 4 zweiten und einem dritten Platz. Ist doch prima.

Aus dem nahen OLGA Park schallt die Musik herüber. Heute findet hier das Festival „Ruhr in Love“ statt. Da kann ich gleich mithören. 36.000 Besucher feiern hier.

Karin wusste noch nicht, ob sie heute eine oder zwei Runden laufen wollte. Da sie etwas Trainingsrückstand hat begnügt sie sich mit einer Runde.

Mein Sohn Dennis überholt mich zügig. Er ist kurz nach 18 Uhr gestartet und schwankt noch ob es heute ein halber oder ganzer Marathon werden soll.

Michael kommt mir entgegen. Er überzeugt sich vom Wohlbefinden seiner Schäfchen. Er musste doch lange verletzungsbedingt aussetzen, aber nun geht es wieder aufwärts. Zwar langsam und mit Gehpausen, aber er kann doch wieder die Marathonstrecke bewältigen.

Inge und Christiane kommen mir ebenfalls entgegen. Sie gehen die Strecke ab und fotografieren die Läufer. Gut, dass alle noch strahlend lächeln können.

Dann überholt mich Jenny. Sie ist auch immer fröhlich unterwegs und wird die Frauenwertung gewinnen.

Am Parkplatz versorge ich mich nochmals gründlich und nehme noch eine Getränkeflasche mit. Das Freibad hat seine Pforten geschlossen und es liegt nun eine Abendstimmung auf der Strecke. Am Kanal wird noch gebadet und mehrere Gruppen haben sich zum Grillen eingefunden. Mit ihren Lagerfeuern verbreiten sie eine schöne Stimmung.

So habe ich mir den Sommernachtslauf vorgestellt

Bei mir brennen lediglich die Füße und ich lausche den Vogelstimmen. Immer noch tönt es aus dem Olga Park. So habe ich mir den Sommernachtslauf vorgestellt.

Inge fragt mich, ob ich noch weiterlaufen möchte. Natürlich, jetzt trennt mich nur noch eine Runde von einem weiteren Zähler. Doch die Kilometer ziehen sich zäh und ich muss immer wieder Gehpausen einlegen. Egal die Sollzeit von 7 Stunden werde ich noch gut erreichen. Ziemlich erschöpft erreiche ich dann auch nach 6;11.45 das Ziel und werde damit noch Fünfter.

Inge und Christiane empfangen mich und sorgen dafür, dass ich mich rasch wieder erhole.

Dennis hat sich inzwischen zum Marathon entschlossen und läuft jetzt mit einer Taschenlampe in seine letzte Runde. Mit 4:49:01 holt er sich Platz 2 in seinem fünften Marathonlauf. Im Ziel verteilt Michael noch seine schönen Medaillen und eine Urkunde erhält man schnell per E-Mail. Das alles ohne eine Stargebühr. Danke Michael.

Wir warten noch auf Dennis. Michael gibt noch ein Runden kaltes alkoholfreies Bier aus und es verbreitet sich fast eine Lagerfeuerstimmung. Vom Olgagelände hören wir noch ein Feuerwerk. Das passt doch zu unserem Sommernachtstraum.

Als Dennis das Ziel erreicht, müssen wir auch den Heimweg antreten. Michael hat morgen Dienst und muss um 6 Uhr aufstehen. Auf unserem Rückweg treffen wir auf die Menschenmasse, welche vom Festival zurückströmt. Sie sehen auch ziemlich erschöpft aus, aber ich glaube wir haben das schönere Erlebnis gehabt.

Michael hat schon für den 18.09. die Jubiläumsveranstaltung geplant. Ich bin bereits gespannt, womit er uns dann wieder überrascht.

