

11. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

Adventlauf am Rhein-Herne-Kanal



Im Dezember ist das Angebot an Marathonläufen sehr übersichtlich. Zum Glück bietet aber Michael Scheele vom TUSEM Essen eine Möglichkeit zum 3. Advent einen Marathon am Rhein-Herne-Kanal in Essen zu laufen. Nicht nur das, denn auf der 7,1 km Runde kann man auch beliebig oft laufen oder walken, und so bis zu 50 km absolvieren. Kein Wunder, dass bei einem solchen Angebot gleich 57 Teilnehmer dabei sein wollten.

Die Veranstaltung ist als reiner Selbstversorgerlauf organisiert und mit einer Startzeit zwischen 6 und 12 Uhr bietet sich für Frühaufsteher und Langschläfer gleichermaßen eine Möglichkeit am Sonntag aktiv zu werden.

Start an der Kanalbrücke

Da ich doch ungerne im Dunkeln laufen möchte, mache ich mich um 7:30 auf den kurzen Weg nach Essen. Hier ist der Start an der Kanalbrücke Prosperstraße/Ecke Scheppmannskamp. Der Punkt ist gut gewählt, da durch das Freibad Hesse hier auch ein kleiner Parkplatz vorhanden ist. Für die Benutzer der öffentlichen Verkehrsmittel gibt es eine Haltestelle direkt an der Startlinie.

Trotz der frühen Stunde sind schon etliche Teilnehmer unterwegs. Ich kann sofort Michael begrüßen, er richtet die Veranstaltung jetzt bereits zum 11ten Mal aus und lässt sich immer wieder Verbesserungen einfallen. Die Anmeldungen erfolgen

professionell unter „race result“, wo man auch die Ausschreibung und später die Ergebnisliste findet. Dort kann man auch die entsprechende Urkunde finden und ausdrucken.

Ohne eine Startgebühr erhält jeder Teilnehmer eine Sammlermedaille und heute sogar einen großen Schokoladen-Nikolaus. Doch vorher haben die Götter den Schweiß gesetzt. Also laufe ich direkt hinunter zum Kanalufer und folge dann für 3,5 km dem Uferweg bis zur Osterfelder Brücke. Dort ist die Hälfte geschafft und nun geht es auf der anderen Kanalseite wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Mit 0 Grad ist es winterlich und ich habe mich warm eingepackt. Andere Teilnehmer sehen das wohl anders und laufen mit kurzer Hose.

Beachtliche Frauenquote

Schon bald überholt mich Christian Mai. Er ist hier auch immer dabei. In Bertlich ist er seinen 200sten Marathon gelaufen und ich kann ihm nochmals persönlich gratulieren. Auch Eva und Jenny ziehen an mir vorbei. Die Beiden werden heute die Frauenwertung unter sich ausmachen. Die Frauenquote ist heute mit 23 beachtlich. Dann treffe ich Robert vom TC Kray. Er hat nun mit seinem Renteneintritt wieder mehr Zeit und sucht nun vorsichtig den Wiedereinstieg. So belässt er es für heute bei einer Runde. Bei angenehmer Unterhaltung vergeht die zweite Runde wie im Fluge. In der dritten Runde sehe ich an der Osterfelder Brücke, dass sich dort die Autos auf dem Wege zum Centro stauen. Dort ist heute der verkaufsoffene Sonntag und viele Autos haben ein holländisches Kennzeichen. Nein da feiere ich den 3. Advent doch lieber mit meinen Lauffreunden.

8 Mitglieder des VfL Bergheide dabei

Vom VfL Bergheide sind inzwischen auch Gudrun, Bernhard und mein Sohn Dennis auf der Strecke. Sie wollen den Halbmarathon laufen und werden hier Platz 3, 7 und 2 belegen. Bernhard ist mit 86 Jahren der älteste Teilnehmer. Danny wollte ursprünglich auch drei Runden laufen, muss aber aus gesundheitlichen Gründen nach einer Runde Schluss machen. Carla, Helga und Hannelore walken 14,2 km und belegen zusammen Platz 2.

In der vierten Runde treffe ich am Auto meine Frau Inge und unsere Freundin Christiane. Sie machen heute wieder die Fotos und kennen die meisten Teilnehmer. Von ihnen werde ich noch zusätzlich versorgt. Trotzdem bekomme ich immer mehr Probleme. Seit langem habe ich mir heute mal wieder Blasen an beiden Füßen gelaufen. Da kann ich in der letzten Runde nur noch mühsam humpeln. Natürlich ist aufgeben keine Option und so komme ich nach 7:08:22 erschöpft, aber glücklich ins Ziel.

Schnell habe ich Michael als Nachweis ein Foto meiner Laufuhr übersandt und noch am gleichen Abend kann ich Ergebnisliste und Urkunde ausdrucken. Sieger wurde beim Marathon Bodo Abenhardt mit 3:41:12 bei den Männern und Eva Gaszek mit 4:16:07 bei den Frauen.

Ergebnisse

Alle Ergebnisse findet man unter 11. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon, 11.12.2022 : : my.race|result (raceresult.com)

Für den 05.03.2023 ist bereits die 12. Auflage geplant alle Infos und die

Anmeldemöglichkeit unter 12. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon, 05.03.2023 : :
my.race|result (raceresult.com)