

13. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

VfL Bergheide feiert am Kanal



Bereits zum 13ten Mal fand jetzt der Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon statt. Bei dieser beliebten Veranstaltung kann man 7 verschiedene Entfernungen laufen oder walken. Michael Scheele vom Tusem Essen hat hier am Rhein-Herne-Kanal eine 7,2 km Runde vermessen und man kann sich zwischen 1 Runde und 7 Runden entscheiden. So kommen bis zu 50 Kilometer zusammen.

69 Aktive hatten sich für die unterschiedlichen Strecken gemeldet. Es hat sich zwischenzeitlich ein fester Teilnehmerkreis gefunden, welcher bei diesem schönen Lauf dabei sein möchte.

Darunter waren auch 12 Mitglieder des VfL Bergheide. Für den VfL Bergheide ist es inzwischen schon fast Tradition hier vor ihrer Haustür anzutreten wissen sie doch, dass sie eine perfekte Laufveranstaltung bei 0 Euro Startgeld erwartet.

Hier trifft man viele Gleichgesinnte, mit denen man sich gemütlich austauschen und gleichzeitig seine Form testen und verbessern kann.

Zum 200sten Mal auf der Strecke

Ich habe schon lange diesen Lauf im Auge, um mein großes Ziel den 200sten Marathon zu erreichen. Wo kann ich das besser als bei einem Heimspiel? Hier können meine Vereinsfreunde vom VfL Bergheide und 100 MC mich perfekt unterstützen und mit mir feiern.

Bisher war ich bei allen Veranstaltungen dabei. Nur einmal musste ich Corona bedingt passen.

So mache ich mich wieder auf den Weg zur Prosperstraße in Essen. Sofort treffe ich Michael. Er hat nochmals die Streckenmarkierungen überprüft, obwohl sich die Strecke fast von allein erklärt.

Für 3,5 km geht es am Ufer entlang bis zur Osterfelder Brücke. Diese wird dann überquert und am Gegenufer läuft man wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Ich laufe zusammen mit Gudrun, Michael und Volkmar los. Endlich kann man heute mal wieder in der kurzen Hose und einem T-Shirt starten. Es sind jetzt bereits 15 Grad und die Sonne lässt sich schon sehen.

Unruhige Nacht

Ich habe eine unruhige Nacht hinter mir, da mich seit Beginn der Woche ständig Schmerzen im linken Fuß plagen. Mitten in der Nacht war ich mir sicher heute keinen Marathon laufen zu können. Wie peinlich, wenn ich nach all den Vorbereitungen meiner Freunde nun nicht antreten kann. Also will ich wenigstens meinen guten Willen zeigen und erst einmal auf die Strecke gehen und dann entscheiden, wie weit ich laufen kann. Das ist der Vorteil bei einem Rundenlauf, man kann nach jeder Runde zur Not aussteigen.

Zu meiner Überraschung läuft es bei mir aber ganz gut und im Gespräch mit Michael kann ich mich prima ablenken. Michael und Gudrun waren beim Mammutmarsch dabei und haben dort 55 km geschafft. Daher will Gudrun es heute bei einer Runde belassen während Michael sich wieder einen Marathonzähler erkämpfen will.

Volkmar ist aus Rheine angereist und hat in diesem Jahr bereits 19 Marathonläufe gefinisht. Er wird mich heute unterstützen, damit ich das Ziel 200 erreichen kann. Bald ist die erste Runde geschafft und ich bin zuversichtlich, dass ich weiterlaufen kann. Am Auto treffe ich Karl Roch. Er hat beim 12. RHKM hier seinen 200sten geschafft. Jetzt überreicht er mir 2 Flaschen Jubiläumsbier aus Krefeld. Er freut sich, dass es nun schon bald zwei Läufer aus Oberhausen gibt welche den 200sten Marathon geschafft haben.



Volkmar unterstützt mich

In der zweiten Runde treffe ich meinen Vereinsfreund Reinhard. Er nimmt nicht offiziell am Lauf teil, sondern ist hier auf seiner sonntäglichen Trainingsrunde. Mit ihm habe ich zahlreiche Läufe zusammen bestritten. Unter anderem waren wir 1998 beim 100 km Lauf in Biel/Schweiz dabei. Jetzt will er mich wenigstens kurz bei meinem großen Vorhaben unterstützen. Mein Lauffreund Volkmar ist auch noch an meiner Seite und wird auch bis zum Ziel bei mir bleiben.

Am Auto treffe ich meine Inge und unsere Freundin Christiane. Sie begleiten mich fast immer bei meinen Läufen und sorgen für die Fotos.

Inge ist erleichtert, dass es mir gut geht und wünscht mir weiterhin viel Erfolg. Nun schließt sich K.P. Ulmenschneider uns an. Er will nächste Woche zum Rennsteig um dort am Ultralauf teilzunehmen. Er hat schon über 1.000 Marathonläufe in aller Welt geschafft.

Immer wieder werden wir von den anderen Teilnehmern begrüßt und alle wissen, dass es für mich heute ein besonderer Lauf ist. Sie wünschen mir gutes Gelingen und tatsächlich beflügelt mich ihre Anteilnahme immer wieder.

Inzwischen ist es sogar richtig warm geworden und auf dem Weg zur Osterfelder Brücke gibt es kaum Schatten. Da freut man sich, dass auf der anderen Seite dichtes Laub die Temperatur reguliert.

Inzwischen ist auch Anja zu uns gekommen. Sie veranstaltet selbst den Wildschwein Marathon in der Nähe von Leverkusen und wird ebenfalls am Rennsteig auf die Ultrastrecke gehen.

Runde 3 ist geschafft und somit die Hälfte der Strecke. Ans Aufhören denke ich inzwischen nicht mehr. Kurze Stärkung am Auto und weiter geht es.

Viele Vereinsfreunde sind dabei

Bald überholt mich mein Sohn Dennis. Er nimmt den heutigen Lauf als Vorbereitung auf den Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg. Das sind noch 5 Wochen, also ideal für eine lange Trainingseinheit.

Am Verpflegungspunkt haben sich schon einige Vereinsfreunde eingefunden. Teils haben sie ihre Strecke bereits geschafft während andere nur zum Anfeuern gekommen sind. Das gibt wieder Motivation für die nächste Runde.

Volkmar weist darauf hin, dass mittlerweile bereits drei viertel der Strecke geschafft ist. Also weiter!

Werner Britz ist wieder aus Aurich hierhergekommen. Er will auch bei meinem Jubiläum dabei sein. Genau wie Christoph und Andreas.

Hier sehe ich fast alle Teilnehmer, entweder weil sie mich überholen oder vom Gegenufer herübrufen und winken.

Wer kann da ans Aufhören denken, auch wenn jetzt bei den Steigungen an den Brücken die Beine schwer werden. Die Radfahrer werden nun zahlreicher, denn auch sie lockt das schöne Wetter an den Kanal. Sie sind aber immer höflich und nehmen auf uns Rücksicht. Michael kommt uns nun entgegen und erkundigt sich nach unserem Befinden. Er freut sich, dass alle noch mit Spaß dabei sind.

Nun geht es bereits in die letzte Runde. Am Parkplatz haben sich immer mehr Freunde eingefunden, welche mich moralisch unterstützen möchten. Und tatsächlich es hilft.

Im lockeren Gespräch mit Volkmar komme ich gut voran. Sein Spruch „Zeiten sind Schall und Rauch“ führt mich zum Wesentlichen „Ankommen ist alles“

Dann sehe ich schon von weitem meine Freunde auf der Brücke, welche mir

begeistert zu winken. Inge Und Christiane kommen uns entgegen und bieten uns nochmals etwas zu trinken an. So gestärkt laufen wir die kurze Steigung zum Parkplatz hinauf.

Toller Zieleinlauf

Jetzt haut es mich doch noch fast um, denn eine große Menge bereitet uns mit der Laola Welle einen wunderschönen Empfang. Drei große Transparente verkünden mein besonderes Jubiläum. Da kommen mir fast die Tränen.

Es kommt aber noch besser. Michael überreicht mir feierlich die Medaille und sogar einen Ehrenpokal. Eine Urkunde vom 100MC bestätigt mir, dass ich zum 200sten mal die Marathonstrecke geschafft habe.

Vom VfL Bergheide bekomme ich ein neues Vereins-Shirt mit meinem Namen und einer 200. Neben vielen Geschenken erhalte ich von Monika noch eine riesige Torte, auf der der Kanal mit seinen Brücken dargestellt ist.

Alle gratulieren mir und wir feiern nun zusammen mit Kuchen, Bier und Sekt. Da bin ich mir sicher, dass ich mir mit dem 13. RHKM die richtige Veranstaltung ausgesucht habe um meinen 200sten gebührend zu feiern. Zu Hause stelle ich dann noch fest, dass die Teilnehmerurkunde mit einem Foto von mir geschmückt ist. Welch eine Ehre!

Ich kann allen Beteiligten nur herzlich für ihre Mühen danken. Ihr habt mir einen unvergesslichen Tag beschert.

