

# 14. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

## Goldener Herbsttag am Kanal



68Bilder

Michael Scheele vom TUSEM Essen lud bereits zum 14ten Mal zum beliebten Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon nach Essen Dellwig ein, und 60 Läufer/innen folgten gerne seiner Einladung. Inzwischen ist die Veranstaltung zur festen Einrichtung geworden und bereits auch in Belgien und den Niederlanden bekannt. Gerne nutzt man hier die Gelegenheit seine Form zu überprüfen und sich gezielt auf einen Marathon vorzubereiten.

### Gute Frauenquote

60 Aktive - darunter 24 Frauen - nutzten das Angebot hier auf einer 7,1 km Runde zwischen 7,1 km und bis zu 50 km zu walken oder laufen.

Wer muss da noch nach Berlin? Blauer Himmel und gute Stimmung findet sich doch auch hier in Essen. Ohne eine Startgebühr gibt es hier ebenfalls eine Urkunde und Medaille.

Drei Wochen vor dem Marathon am Baldeneysee kann man sich nochmals davon überzeugen, ob man mit den Trainingsvorbereitungen richtig liegt. Auch dort ist es möglich am Vortag am See zu walken oder mit den Marathonläufern auf der Seerunde ein Unterdistanz zu laufen.

Michael hat deswegen mit Freistarts für Walking, Seerunde und Marathon noch eine Tombola eingerichtet.

## **Zum Start 10 Grad**

Die Startzeit ist hier beliebig. Als ich um 9 Uhr am Freibad Hesse ankomme sind schon etliche Läufer auf der Strecke. Das Wetter wird heute optimal sein. Jetzt sind es zwar erst 10 Grad aber der blaue Himmel verspricht viel Sonnenschein. Mit meinen Ärmlingen bin ich jetzt noch gut gerüstet.

Bald kommt Jenny von hinten. Nach längerer Verletzung ist sie nun wieder gut drauf und wird heute die Frauenwertung im Marathon gewinnen. Sie ist inzwischen auch Vollmitglied im 100 Marathon Club.

Heute starte ich hier bereits zum 13ten Mal. Die Strecke ist mir also bestens bekannt.

Trotzdem genieße ich die flache Strecke mit ihren interessanten Ausblicken immer noch.

Auf der Runde tangieren wir mit Essen, Bottrop und Oberhausen gleich drei Revierstädte. Das gibt es nur im Ruhrgebiet.

Da ich heute nur den Halbmarathon laufen möchte, habe ich nach der ersten Runde bereits ein Drittel geschafft. Am Parkplatz treffe ich Michael, welcher mir schon die Medaille übergibt und mich auf die Tombola Box aufmerksam macht. Jetzt brauche ich nur noch etwas Glück.

## **VfL Bergheide ist mit 10 Aktiven dabei**

Der VfL Bergheide ist heute mit 10 Mitgliedern dabei und somit der teilnehmerstärkste Verein. Christian Mai ist hier auch Dauergast und hat mit dem 88jährigen Karl Tausche den ältesten Teilnehmer mitgebracht. Mein Vereinsfreund Danny ist auch hier. Er wird heute den 14,2 km Lauf und in der Tombola den Freistart für die Seerunde gewinnen.

In der zweiten Runde entdecke ich auf der Gegenseite meine Vereinsfreundinnen Monika, Dagmar und Angela. Sie treffe ich immer Sonntagmorgens im Wald. Heute walken sie den Halbmarathon. Angela traut sich zum ersten Mal auf diese Distanz.

Christian Mai kommt mit Bernhard Thülig im Schlepptau. Bernd ist auch schon 87 Jahre alt und topfit.

Auch er läuft den Halbmarathon und wird mir heute fast 6 Minuten abnehmen. Wie macht der das bloß?

Carla fotografiert uns am Ende der Runde. Ich muss nun noch einmal die Strecke bewältigen. Seit meinem 200sten Marathon habe ich beschlossen kürzer zu treten und merke nun um wieviel einfacher es ist nur 21 km zu laufen. Da machen mir auch die steigenden Temperaturen nichts aus. Die dritte Runde wird sogar für mich die schnellste Runde. So erreiche ich locker das Ziel nach 2:54:23 als vierter Mann.

Da mein Sohn Dennis noch eine vierte Runde laufen möchte, gehe ich den Teilnehmern entgegen und mache noch einige Fotos. Ich sehe nur strahlende Gesichter.

Bald ist auch Dennis im Ziel und im Freibad ist heute zum Saisonende Hundeschwimmen. Zahlreiche Hunde machen hiervon freudig Gebrauch. Ihr Bellen ist weithin zu hören. Vom 3 Meterbrett ist aber keiner gesprungen.

## **Am 3.12.2023 geht es weiter**

Wir können nur uns bei Michael für die großartige Veranstaltung bedanken. Am 3.12. steht der 15. RHKM an. Anmeldung sind ab sofort möglich. Wir wollen auf jeden Fall wieder dabei sein.