

Solinger Klängenpfadlauf 05.08.2012



Der Klängenpfad :

Der Solinger Klängenpfad (73,50 km, 1750 positive Höhenmeter) ist ein anspruchsvoller und landschaftlich wunderschöner Wanderweg im Bergischen Land. Er umrundet die Stadtgrenze von Solingen und verbindet die wilden Landschaften des Bergischen Landes, idyllische Ortskerne, das mittelalterliche Schloss Burg, die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands, die Sengbachtalsperre, die Auen der Wupper und viele weitere Sehenswürdigkeiten auf größtenteils naturbelassenen Wanderwegen. Der Klängenpfad verläuft mehrfach über Bergkuppen und bietet beeindruckende Fernsichten.



Seit 2007 lebe ich nur wenige hundert Meter von diesem wunderschönen Wanderweg entfernt, mitten im Bergischen Land – meinem Laufrevier. Schon vor einigen Jahren habe ich den Klingenspfad in Einzeletappen im Training abgelaufen und bin seither von ihm fasziniert. Viele seiner Etappen sind feste Bestandteile meines Trainings geworden. Seit einigen Jahren träume ich im Training - immer wenn ich das Wegzeichen S sehe - davon, den kompletten Klingenspfad an einem Tag zu umrunden.



Der Klingenspfadlauf – Ein Freundschaftslauf :

Beim Solinger Klingenspfadlauf gibt es keine Bestzeiten, keinen Sieger, keine durchgehende Kilometerbeschilderung und keine Wertung. Einzig und allein das Gemeinschaftserlebnis in der Natur zählt. Es handelt sich um einen Freundschaftslauf, der in der Gruppe im 7-Minuten-Schnitt gelaufen wird. Nach jeder der insgesamt 12 Etappen, bei denen jeweils ein Ein- oder Aussteigen möglich ist, gibt es einen üppig ausgestatteten Verpflegungsstand, an dem die Gruppe sich sammelt und auf den Letzten wartet. In diesem Jahr fand der 10-jährige Jubiläumslauf statt. Dies führte zu einer mit 130 Läufern sehr großen Gruppe, von der 42 Läufer die komplette Umrundung schafften. Die meisten Teilnehmer sind alte Hasen aus der Ultra Marathon Szene, die genau wissen was sie tun und jedes Wochenende auf vergleichbaren Strecken unterwegs sind. Dementsprechend gibt es unterwegs interessante Gespräche zu verfolgen: „Ich habe mir Deine Empfehlung noch mal durch den Kopf gehen lassen und mich für den Sahara Marathon angemeldet“ oder „Meine Achillessehne schmerzt etwas. Der 50 km Lauf von Gestern steckt mir noch etwas in den Knochen“. Außerdem gibt es alle denkbaren Finisher-T-Shirts der schwersten Läufe Europas zu bewundern - 100 km Läufe, 100 Meilen Läufe, Tor Tour de Ruhr, Supermarathons, Bergmarathons und Mehrtagesläufe. Die Teilnehmer sind auffallend entspannt, nett und bis unter die Zähne mit Rucksäcken, Kompressionsstrümpfen, Spezialschuhen, Gels usw. bewaffnet. Man kommt gut ins Gespräch und hilft sich gegenseitig, falls jemand Probleme hat. Ein sehr netter Haufen, diese Ultras.



Die Taktik :

Durch die stetigen Pausen alle 5-10 km an den Verpflegungsständen und die eingeplanten Gehpausen an den steilen Passagen rechnete ich mir eine Chance aus, die komplette Umrundung erstmals zu schaffen. Außerdem erwartete ich einen positiven Einfluss meiner Streckenkenntnisse in Bezug auf die Krafteinteilung. Schließlich wusste ich ganz genau was noch kommen wird und welche Berge die wirklich steilen sind. Nicht zu letzt hatte ich mit Christian meinen ständigen und seit Jahren erprobten Laufbegleiter an meiner Seite und wurde darüber hinaus auf einigen Teilstücken von Nataly, Heike, Roman und Pierre von den Rennschnecken 2000 unterstützt. Auch das Wetter spielte mit. Es war nicht zu heiß und hin und wieder gab es etwas Regen. Kurzum ideale Bedingungen.



Der erste Versuch :

Meinen ersten Versuch den Klingenspfad komplett zu umrunden unternahm ich im Jahre 2007 zum Anlass meines Junggesellenabschiedes. Damals begleiteten mich ebenfalls meine Vereinskollegen von den Rennschnecken 2000 und unterstützten mich so weit mich meine Beine trugen. Nach 50 km verwies mich der Klingenspfad damals, bei sehr warmen Temperaturen, in meine Schranken. In Höhe der Oelmühle war ich am Ende meiner Kräfte

angelangt und stieg aus. Seither sind meine Bewunderung für und mein Respekt vor dem Klingenspfad noch gewachsen – soweit das überhaupt möglich war.



Der zweite Versuch :

Im Jahre 2011 stieg ich bei Schloss Burg in den Lauf ein und lief bis ins Ziel (ca. 52 km) mit. Dort angekommen hatte ich noch Energie übrig und war etwas enttäuscht darüber, dass ich keine komplette Umrundung versucht hatte. Im Ziel durfte ich erleben wie glücklich die anderen Läufer waren, die den kompletten Lauf geschafft hatten und wie sie für ihre fantastische Leistung einen Pokal überreicht bekamen. Das wollte ich definitiv auch erleben. Vielleicht im nächsten Jahr ??





Die Vorbereitung :

Ich trainierte bergige Strecken und lief im Sommer 2011 den Monschau Marathon. Außerdem lief ich mit Christian den sehr bergigen Wupperweg von der Quelle bis zur Mündung (ca. 126 km) in einzelnen Etappen ab. Im Oktober 2011 versuchte ich mich am sehr bergigen Röntgenlauf in unserer Nachbarstadt Remscheid (63,3 km) und war überrascht, wie gut ich diesen bewältigte. Auf einigen Metern verläuft der Röntgenlauf über die Strecke des Klingenpfades. Das erinnerte mich wieder daran, dass ich mit diesem Lauf noch ein Hühnchen zu rupfen hatte.



Im Frühjahr 2012 folgte der Liechtenstein Alpin Marathon mit 2000 Höhenmetern, Schneefeldern und beeindruckenden Blicken in die Gebirgslandschaft. Nachdem ich diesen Lauf ohne besonders gute Vorbereitung anständig bewältigt hatte, entschied ich mich dafür, mich auf den Klingenpfadlauf 2012 vorzubereiten und soweit möglich eine gesamte Umrundung zu versuchen.



Der Lauf :

Ich lief die ersten Etappen im hinteren Teil der Gruppe, die wegen des Jubiläums mit 130 Personen sehr groß war. Ich entschied bereits die ersten etwas steileren Anstiege, die andere Teilnehmer noch euphorisch hinaufliefen, zu gehen und so viel Energie zu sparen wie möglich.



Locker plaudernd lief ich mit Christian an der Wupper entlang bergauf, bergab, vorbei an wilden Felsformationen und durch eine enorm üppige Vegetation in Richtung Bahnhof Schaberg. Anschließend liefen wir unter der Müngstener Brücke hindurch auf eine Anhöhe hinauf, auf der ein alter Pavillion mit Fernsicht steht. Von hier aus konnten wir die nebenverhangene Müngstener Brücke bewundern, bevor wir den an der Wupperbrücke gelegenen Gasthof Wiesenkotten durchquerten und die Wupper überquerten.



Auf der anderen Wupperseite erklimmen wir die höchsten Bergkuppen der anderen Wupperseite und konnten einen schönen Blick auf Schloss Burg ergatteren. Danach liefen wir wieder ins Tal hinunter und anschließend den langgestreckten Schlossberg hinauf. Oben angekommen genossen wir den Ausblick vom höchsten Punkt der Strecke über Felder bis nach Köln, bevor uns Heike als erste Rennschnecke bei km 23 verließ.



(Km 44,5)

Von hier aus liefen wir um die Sengbachtalsperre herum. Diese Etappe ist mit 11 km die längste Etappe des gesamten Laufes. Unter anderem überquerten wir dieses Jahr erstmals

in Folge einer Streckenänderung die Staumauer der Talsperre. Da diese Etappe nicht zu den steilen Stücken zählt, lief die Gruppe hier sehr dicht zusammen. Am Tierheim Glüder machten wir eine größere Pause nach der uns Nathaly, Roman und Volker bei km 33,5 verließen. Pierre und Christian begleiteten mich hingegen auch weiterhin.



Die nächste Etappe führte uns über einen sehr alten Kopfsteinpflasterweg durch den Wald hinauf auf den Pfaffenberg und auf der anderen Seite wieder hinunter. Ein flüssiges Laufen war hier wegen des steilen Anstieges kaum möglich. Das Teilstück diente der aktiven Erholung durch bergauf wandern. Nachdem der Pfaffenberg bezwungen war liefen wir durch eine Fachwerkhofschaft und anschließend hinauf zur Burg Hohenscheidt. Hierbei kamen wir an Gänsen, Pferden und anderen Tieren vorbei.

Von hier aus liefen wir an einem alten Freibad entlang in das Tal der Wupper hinab, überquerten eine Straße und liefen auf der anderen Seite die Wupperberge auf engen Pfaden wieder hinauf. Anschließend wurden wir durch herrliche Fernsichten über Berge, Wälder und die Burg Hohenscheidt belohnt. Die Sonne schien und es wurde wärmer. Wir liefen die Wupperberge hinauf und hinunter und querten einige Bäche, bis die 44 km Verpflegungsstelle erreicht war. Hier hatten Christian und Pierre ihren ersten Ultra Marathon vollendet. Wir stießen hierauf an und schon ging es weiter immer dem S hinterher.



Nun liefen wir einen sehr steilen Anstieg in der prallen Sonne nach Widdert hinauf und liefen auf den Höhen der Wupperberge über einige Felder, bevor wir uns in das Tal der Wupper hinabstürzten und den Wipperkotten mit seinen kleinen Wasserfällen erreichten. Von hier aus liefen wir parallel zur Straße auf kleinen Pfaden bis zur Oelmühle und erreichten km 50, welcher mein Minimalziel darstellte. Ich fühlte mich noch immer sehr gut und entschied weiterzulaufen. Pierre beendete seinen ersten 50 km Lauf, während Christian mich weiterhin begleitete.



Wir liefen nun Richtung Ohligs weiter. Die 9. Etappe war bis auf einige wenige steilere Stücke flach und gut ausgebaut. So kam es wohl auch, dass ich mich nicht ausreichend konzentrierte und eine Bodenwelle kurz vor der Überquerung der Hauptstraße nach Solingen Mitte übersah und stützte. Plötzlich lag ich auf dem Boden und hatte mir kleine Schürfwunden an den Knien, der linken Schulter und der Hüfte zugezogen. Ich war kurz geschockt und dachte – ach nö doch nicht jetzt, es läuft doch gerade so gut -. Ich versuchte sofort weiter zu laufen und horchte auf dem kommenden Kilometer in meinen Körper hinein – puh nix passiert was mich behindern würde – Schwein gehabt. Am Verpflegungspunkt Krüders Heide stellte ich den Rekord meiner Begleiter beim Jungesellenabschiedslauf ein, die damals bis hierher gekommen waren.



(km 50)

Nun liefen wir durch die Ohligser Heide, das Waldgebiet in dem meine ersten regelmäßigen Laufeinheiten stattfanden. Es begann zu regnen. Wir liefen am Engelsberger Hof und dem Freibad entlang und erreichten das Etappenziel am Vogelpark bei rund 62,5 km. Die nächste Etappe würde für mich einen neuen Distanzrekord bedeuten und den bisherigen Rekord von 63,3 km beim Röntgenlauf ablösen. Ich genoss die üppige Verpflegung, inklusive Kuchen und stärkte mich für den Rest der Strecke, denn nun war ich mir endgültig sicher – ja, ich werde es schaffen und den Klingenspfad hier und heute gemeinsam mit Christian bezwingen.



Die nächste Etappe führte uns über das Schloss Caspersbroich durch schöne Buchenwälder zur Heidberger Mühle. Dort holte ich mir meinen neuen Distanzrekord ab und feierte diesen mit Christian, bevor wir zur finalen Etappe durch das Ittertal hoch zum Gräfrather Marktplatz starteten.



Die Strecke passierte das Freibad Ittertal, den Märchenwald und stieg dann nach Gräfrath hin deutlich an. Kurz vor dem Ziel wartete die Gruppe vor einer Unterführung bis die Gruppe sich vereinigt hatte. Anschließend liefen wir nach etwas über 10 Stunden Laufzeit gemeinsam auf dem Gräfrather Marktplatz ins Ziel ein. Geschafft !! Christian und ich haben die komplette Runde geschafft ! Das hätten wir selbst nicht erwartet. Beim Zieleinlauf waren Davina, Fiona und Florian da und beglückwünschten uns. Zum guten Schluss durften wir unseren Pokal für die Komplettumrundung und einen Müsliöffel als Auszeichnung entgegennehmen. Ein unvergessliches Erlebnis. Wir waren im Ziel noch immer gut dabei und hätten auch noch weiter laufen können. Das hätte ich nicht gedacht 😊 Was kommt nun ? Doppelmarathon ? Die 100 km von Biel ?? Mal sehen, meine mentalen Grenzen haben sich in jedem Fall ein gutes Stück nach hinten verschoben.

So sehen Sieger aus 😊 !!





Ein Höhenprofil sagt mehr als tausend Worte