

Debüt beim Solinger Klängenpfadlauf



5. August 2012

Frühjahr 2012. Bastian und ich hatten uns zu unserem wöchentlichen Donnerstagstraining um 19.00 Uhr in Gräfrath verabredet. Es war einer der ersten Tage im Jahr, wo wir keine künstliche Beleuchtung für die geplante Strecke benötigten. Endlich, die Zeit der kurzen Herbst- und Wintertage ging langsam dem Ende entgegen. Läufe in den Wäldern wurden unterhalb der Woche somit wieder möglich.

Während wir durch die Wälder streiften, tauschten wir uns über die anstehenden Läufe aus. Erstes großes Ziel sollte bzw. mittlerweile war der Marathon in Liechtenstein (2. Juni). Im Anschluss sollte der Marathon in Marburg folgen (29. Juni). Für mich persönlich stand der alljährliche Hermannslauf am 29. April noch an. Soweit die Planung für das erste Halbjahr.

Welche Läufe könnte man aber für das zweite Halbjahr planen? Wir beide kamen recht schnell auf den gemeinsamen Nenner, dass der Solinger Klängenpfadlauf sowohl vom Termin (5. August) als auch von der Strecke ideal wäre. Natürlich stand zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht die komplette Distanz von 73,5 Kilometer zur Diskussion. Vielmehr hatten wir uns überlegt, dass das ein Ziel für die Zukunft wäre. In diesem Jahr wollten wir teilnehmen und schauen, wie weit wir kommen. Der Lauf feierte übrigens in diesem Jahr sein 10 jähriges Jubiläum. Ein weiterer Grund, um an diesem Ereignis teilzunehmen. Eine Anmeldung hatten wir uns für später aufgehoben.

Die Tage vergingen und die regelmäßigen Trainingseinheiten am Donnerstag und Sonntag etablierten sich. Und ehe wir uns versahen, stand auf dem Kalenderblatt das Datum vom 29. Juli. Eine Woche vor dem Klängenpfadlauf. Heike, Nataly, Bastian, Pierre, Roman, Volker und ich hatten uns am Unterbacher See endgültig für die Teilnahme verabredet. Das Abenteuer konnte beginnen.

Aufgrund des guten Wetters hatte ich mich am Dienstag den 31. Juli dazu entschlossen, noch eine Runde im Neandertal zu laufen. Ca. 22 Kilometer mit 360 Höhenmeter entlang der Düssel Richtung Gruiten, zurück am Wildtiergehege und am Neandertal Museum vorbei. Für den Rest der Woche stand dann Erholung an.

Sonntagmorgen der 5. August. Um 5.00 Uhr klingelte der Wecker. Wirklich verdammt früh aber ich kam gut aus dem Bett. Der direkte Weg führte mich ans Fenster, um die Wetterlage zu prüfen. Es sah gut aus, kein Regen! Die Wettervorhersage hatte erst für die Abendstunden Gewitter mit Regen vorhergesagt.

Es geht nichts über ein gemütliches und reichhaltiges Frühstück. Das muss einfach sein. Bei Müsli, Brötchen, Ei, Marmelade und Käse lauschte ich den Klängen aus dem Radio. Bis 6.00 Uhr wurde das Nachtprogramm aus dem Norden (NDR2) übertragen. Moin, moin liebe Heimat.

Um 6:00 Uhr machte ich mich mit meinen am Abend zuvor gepackten zwei Rucksäcken auf den Weg. Einer blieb später mit den Wechselsachen im Wagen. Den zweiten Rucksack nahm ich mit auf den Lauf. Ein zweites Laufshirt, Mütze, Geld und Proviant in Form von Schokolade und Müsliriegel wurden in diesem verstaut. Nicht das ich auf der Strecke verhungere. Wobei Bastian mir vorab mitgeteilt hatte, dass das nicht passieren wird. Ich bin da doch etwas vorsichtig. Man weiß ja nie! ☺

Um ca. 6:20 Uhr kam ich am Klingensmuseum an. Heike, Nataly, Pierre, Roman und Volker waren schon da. Alle waren frisch und munter. Gemeinsam ging es zum Markplatz von Gräfrath, wo ich mich noch für den Lauf anmelden musste. Jeder Teilnehmer bekam ein farbliches Armband. Ein gelbes für die, die einzelne Etappen und ein rotes für die, die die gesamte Strecke angehen wollten.

Bastian hatte an diesem Tag die kürzeste Anreise. Gegen 6:40 Uhr traf auch er ein. Nun waren wir vollzählig.



Kurz vor 7:00 Uhr begrüßte der Veranstalter die Teilnehmer und wünschte allen einen schönen Lauf. Pünktlich mit dem Kirchturmglockenschlag ging es dann los.

Die erste Etappe führte vom Markplatz vorbei an der Kirche, am Klingmuseum und dem Wasserturm hinunter zur Wupper. Von dort aus in die Wupperberge Richtung der ersten Station am Cafe Hubraum. Ein beliebter und bekannter Treffpunkt für Motorradfahrer. Dies wurde auch sogleich vom Pierre bestätigt.



Die erste Etappe wurde in einem sehr zügigen Tempo gelaufen. Weitaus schneller als der angekündigte 6:30min bis 7:00min Kilometerschnitt. Das Cafe Hubraum wurde daher recht schnell erreicht. Wasser und Salzgebäck standen hier für uns breit.

Wie bereits zu Beginn ich geschrieben habe, war es mein Ziel so weit wie möglich zu laufen. Von daher hatte ich mir auch direkt am Start vorgenommen, mich weiter hinten in der Gruppe einzugruppieren. Auch galt es, steile Anstiege nicht laufend sondern gehend zu erklimmen. So wollte ich meine Kraft einteilen.

Vom Cafe Hubraum ging es vorbei an dem ehemaligen Platz der Papiermühle Richtung Schaberg. Von der Papiermühle kann man heute nichts mehr erkennen. Stattdessen kann man an dieser Stelle die üppige Vegetation bestaunen. Nach Passieren der Papiermühle kamen die ersten kräftigen Steigungen. Das Laufen ging in ein Gehen über. Wie es schien, hatten sich mehrere dazu entschlossen und nach prüfen der farblichen Armbänder bestärkte dies mich in meiner Entscheidung, hier das richtige zu tun.

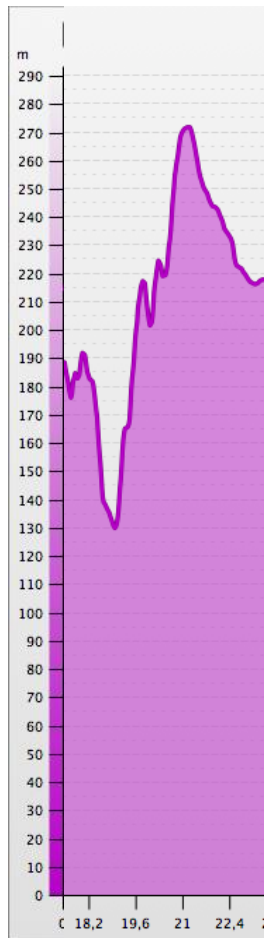


Von der zweiten Station am Bahnhof Scharberg ging es weiter entlang der höchsten Brücke Europas, der Müngstener Brücke. Diese zeigte sich an diesem Sonntag in einem atemberaubenden Panorama. Viele Läufer blieben stehen und nutzten die Gelegenheit, diesen Moment mit

ihren Fotoapparaten festzuhalten. Auch wir blieben einige Minuten stehen und ließen den

Moment auf uns einwirken. Nach 17,5 Kilometer erreichten wir die dritte Station Westhausener Straße.

Der nun folgende Streckenabschnitt zum Sportplatz Oberburg hatte wieder einige Höhenmeter für uns vorgesehen. Siehe dazu auch links den Ausschnitt aus dem Höhenprofil.



Hier galt es wieder das Lauftempo zu verlangsamen und die schöne Aussicht auf die Wupperberge zu genießen. Schneller als ich dachte war das nächste Etappenziel erreicht. Nach 23 Kilometern wurde am Sportplatz Oberburg eine etwas längere Pause eingehalten. Heike hatte sich dazu entschlossen, den Lauf an dieser Station zu beenden. Alle Übrigen wollten zumindest noch eine Etappe weiter laufen. Ich selber fühlte mich gut und ließ die folgenden Kilometer auf mich zukommen.

Nach dem Sportplatz Glüder folgte mit 10,5 Kilometern der längste Teilabschnitt des Rundweges. Dieser bot u.a. einen Blick auf Schloss Burg. Weiter ging es Richtung Sengbach Talsperre. Zur Staumauer führte ein recht schmaler und steil bergab verlaufender Weg. An der Staumauer angekommen, sah in diesem Jahr die Routenplanung eine Änderung vor. In den vorherigen Jahren wurde die Staumauer links passiert. Im



Jubiläumsjahr hatte man sich aber dazu entschieden, diese zu überqueren.

Bevor es aber soweit war, versammelten sich alle Läufer vor der Brücke. Erst als auch der Schlussläufer eintraf, wurde gemeinsam die Brücke überquert. Dies wurde übrigens von den Zugläufern an mehreren Stellen praktiziert.

Nach 33,5 Kilometern erreichten wir den Parkplatz Glüder. An dieser Station verabschiedeten wir Nataly, Roman und Volker. Für Bastian, Pierre und mich ging es weiter über die Etappen Parkplatz Hohenscheid, Severinstrasse Ecke Rüdener Strasse zur Oelmühle (Haasenmühle). Die Kilometer vergingen, ohne dass man sie in den Beinen spürte. Ich denke dies war u.a. auf das ständig wechselnde Profil, der wunderschönen Landschaft und vor allem durch die tolle Atmosphäre zu erklären. Keiner hatte das Bestreben eine Bestzeit zu laufen und so konnte man sich entspannt mit zahlreichen Läufern unterhalten. Ein wirklich tolles Erlebnis!

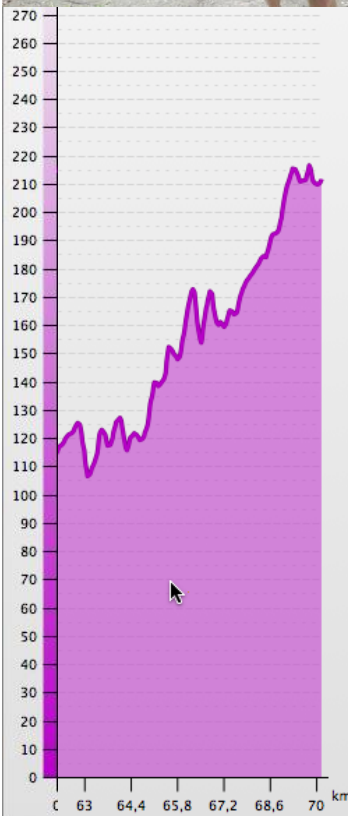
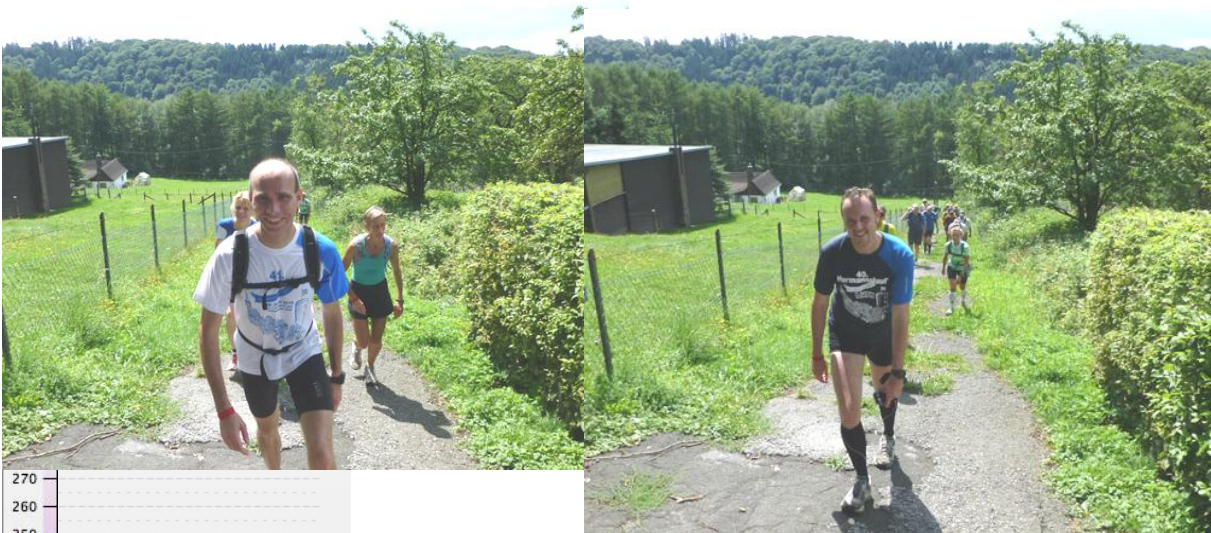
Als wir in Haasenmühle ankamen, empfingen uns Nataly, Roman und Volker. Bastian, Pierre und ich hatten die 50 Kilometer erreicht. Ich konnte es selber kaum glauben, dass es bis zu diesem Punkt so gut lief. Pierre und ich hatten gerade unseren ersten Ultramarathon absolviert. Unglaubliche Freude kam in mir auf.



In Hasenmühle hatte sich Pierre entschieden, dass es für ihn heute genug war. Bastian und ich fühlten uns gut und wir wollten schauen, wie weit unsere Füße uns heute tragen würden.

Von Hasenmühle führte der Weg weiter bergab Richtung Krüdersheide. Dieser Abschnitt sah noch einmal eine größere Steigerung in freier Fläche vor. Die Sonne meinte es zu diesem Zeitpunkt besonders gut. Das Stöhnen und Ächzen der Läufer war unüberhörbar. Oben auf der Anhöhe wurde wieder auf den Schlussläufer gewartet. Noch

ein paar Meter und wir hatten den Parkplatz Krüdersheide erreicht.



Am Parkplatz Krüdersheide hatten wir 58,5 Kilometer erreicht. Körperlich war alles in Ordnung und so langsam fingen Bastian und ich an darüber nachzudenken, ob am heutigen Tag die komplette Distanz möglich wäre. Die nächste Etappe wollten wir auf jeden Fall angehen, da diese lediglich 4 Kilometer umfasste und relativ eben verlief.

Nach 62,5 Kilometern erreichten wir das Etappenziel Hermann-Löns-Weg. Die Stimmung unter den Läufern war gut. Es herrschte eine lockere und entspannte Atmosphäre. Getränke und Nahrung wurden in aller Ruhe aufgenommen. Keiner beklagte sich über muskuläre Probleme.

Nun gut, wir hatten es tatsächlich bis hier geschafft, dann sollten auch noch die restlichen 11 Kilometer möglich sein. Diese beinhalteten wieder ein paar Steigungen (siehe nebenstehendes Höhenprofil). Nach 5 Kilometern erreichten wir die letzte Verpflegungsstation am Parkplatz Heidberger Mühle. Noch einmal konnten wir hier Getränke und Nahrung zu uns nehmen.

Kaum zu glauben, dass dies die letzte Verpflegungsstation gewesen sein sollte. Nur noch 6 Kilometer bis zum Marktplatz von Gräfrath!

Die Gruppe machte sich auf den Weg, um die letzten Kilometer bis zum Gräfrather Marktplatz zu laufen.

Kurz vor Gräfrath an der Unterführung stoppte die Gruppe noch einmal, um auf den Schlussläufer zu warten. Dann liefen wir gemeinsam zum Marktplatz. Der Einlauf war ein reiner Triumph. Die Sonne schien und die Leute klatschten und jubelten uns zu. Wir hatten es tatsächlich am 5. August 2012 geschafft, den Klingenpfadlauf mit einer Distanz von 73,5 Kilometer vollständig zu laufen. Eine riesen Freude kam in mir auf und ich war (und bin es auch heute noch) sehr stolz auf diese Leistung.

Der Abschluss dieser Veranstaltung wurde durch das Überreichen der Pokale gekrönt. Jeder der die gesamte Distanz gelaufen war, hatte diesen erhalten. Insgesamt hatten 42. Läufer die gesamte Distanz geschafft. Bastian und ich gehörten in diesem Jahr dazu. Was für ein Debüt!



Der Solinger Klingenpfadlauf gehört sicherlich zu den schönsten Läufen, an denen ich bisher teilgenommen habe. Neben der wunderschönen Landschaft und dem abwechslungsreichen Profil ist die tolle Atmosphäre unter den Läufern hervorzuheben. Schnell findet man Kontakt und trifft auch bekannte Läufer. Erwähnt werden sollte auch die sehr gute Organisation des Veranstalters. Ich habe tatsächlich nicht die Reserven aus meinem Rucksack benötigt ☺

In diesem Jahr hatten sich 7 Mitglieder von den Rennschnecken (www.rennschnecken2000.de) zu diesem Lauf gemeldet. Mal sehen, vielleicht können wir den einen oder anderen Läufer im nächsten Jahr noch zusätzlich motivieren. Es müssen ja nicht gleich die gesamten 73,5 Kilometer gelaufen werden.

Detaillierte Informationen zum Lauf findet man im Internet auf der Seite www.klingenpfadlauf-solingen.de

Viele Grüße

Christian