

Rothaarsteig – Marathon im Schmallenberger Sauerland

Von Anke Rinker

Am 14. Oktober 2015 starteten wir mit 2 Autos unser Abenteuer „ Halbmarathon“ am Rothaarsteig. Wir, das sind: Manfred Opl mit Frau Elvira, Thorsten Bunzenthal und Angelika Grafe-Bunzenthal, Petra Keßler, Harald Koch, Alexandra Schminke, mein Freund Paul Heinrich (der Mitgliedsbeitrag zur LG Vellmar liegt bereits zuhause) und ich, wobei Elvira und Alexandra nicht an den Start gingen.

Mein Freund bereitete sich auf den 1. Halbmarathon seines Lebens (AK M60) vor. Wir hatten ein komplettes Ferienhaus in Schmallenberg-Oberkirchen gemietet, und konnten uns dort quasi „austoben“. Der Stadtteil Oberkirchen liegt ca. 8 km vom Startort Schmallenberg-Fleckenberg entfernt. (ca. 15 Automin. Entfernung)

Nach einer ausgiebigen Pasta-Party am Freitagabend ging es am Samstag, um 09:45 Uhr los zum Start. Manfred meldete sich kurzfristig vom Marathon zum Halbmarathon um, weil er sich gründlich den Magen verdorben hatte.

Nach dem Warmlaufen auf dem angrenzenden Sportplatz fiel um 12:00 Uhr der Startschuss zum Halbmarathon. Knapp 470 Läufer gingen an den Start. Zum Wetter muss man sagen, dass zwar nicht die Sonne schien, aber es trotzdem trocken blieb. In Bezug aufs Wetter hätten wir es auch viel schlechter antreffen können.

Auf den ersten 5 km ging es -nach kurzem Einlauf- 300 Höhenmeter steil nach oben. Dann folgte ein flacheres Stück um dann noch einen Anstieg von 100 Höhenmetern bis km 10 / 11 zu überwinden (von 340 Höhenmetern auf insgesamt 740 Höhenmeter). Anschließend ging es bei auf ein paar kleinere flachere Hügel nur noch bergab bis ins Ziel (zum Teil über Wurzelwerk). Schwieriger war da die 3 bis 4 km lange Matschpassage zu überwinden. Man musste sich gehörig konzentrieren, um nicht im Matsch zu landen.

Der Lauf selbst war super organisiert und die Verpflegung an den Verpflegungsstationen war absolut in Ordnung.

Ich begleitete meinen Freund über die Strecke von insgesamt 22,1 km (hatte ihm den letzten Kilometer zunächst unterschlagen, weil ich befürchtete die Motivation könnte sonst darunter leiden. Aber auch den anderen fiel der Kilometer mehr erst während des Laufs auf). Ich gebe zu, das war nicht ganz nett von mir, aber wohl überlegt!

Die Finisherergebnisse sahen wie folgt aus:

Name	AK	Platz AK	Brutto Zeit	Netto-Zeit
Opl, Manfred	M55	4	1:49:00	1:48:55
(Manfred verpasste um 38 Sekunden den 3. Platz)				
Bunzenthal, Thorsten	M50	29	2:08:28	2:08:25
Koch, Harald	M50	66	3:31:11	3:30:20
Heinrich, Paul	M60	13	2:36:50	2:36:06
(Paul überstand seinen ersten HM laufender Weise und war im Ziel erstaunlich gut drauf.)				
Grafe-Bunzenthal, Angelika	W50	10	2:20:58	2:20:55
Keßler, Petra	W50	15	2:42:34	2:42:31
Rinker, Anke	W45	26	2:36:50	2:36:06

Alle Läufer erreichten das Ziel! Herzlichen Glückwunsch zum Erfolg!

Nach einem Ausflug in ein typisch sauerländisches Lokal und einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Morgen ging es zurück gen Kassel / Vellmar. Damit war das Abenteuer „Rothaarsteig“ zu Ende.