

In Kalterherberg wurde es warm

13. August 2017

ein Bericht von Helmut Brock



Warum nicht einmal etwas ausprobieren? Alb, Alpen, und Allgäu sind ohne Zweifel landschaftlich sehr schön. Aber auch der Norden Deutschlands hat einiges zu bieten. Als ich die Ankündigung des Monschau Marathons als schönen aber anspruchsvollen Lauf las, war mir sofort klar, dass ich dieses Jahr teilnehmen würde.

So ganz unbekannt war mir die Gegend nicht. Monschau liegt in der Nordeifel, nahe bei Aachen. Dort habe ich meine Studienzeit verbracht. Monschau ist ein hübsches Städtchen aus Fachwerkhäusern und liegt in einem tiefen Tal, den die Rur in das umliegende Hochmoor gegraben hat.

Mit 750 Höhenmetern hat der Monschau Marathon fast so viel Steigung zu bieten, wie der Sonthofener Panoramalauf. Der Unterschied besteht darin, dass es in Sonthofen auf die umliegenden Berge hinauf geht, während man sich in Monschau aus den Bachtälern wieder nach oben kämpft.

Der Monschau Marathon hat übrigens seinen Namen von der Tatsache, dass der Lauf im ersten Drittel durch die Stadt und dann in einem großen Bogen um sie herum führt. Start, Ziel und Organisation ist jedoch im Nachbardorf Konzen. Aber wer kennt schon Konzen? Ich muss aber sagen, es ist schon beachtlich wie so ein kleiner Ort

ein doch recht großes Wettkampf- und Rahmenprogramm auf die Beine stellt.

Bereits am Samstag gab es einen Minimarathon für Kinder und Jugendliche und eine Mountainbike Rundfahrt über die Marathonstrecke. Da es am Samstag ohne Unterbrechung regnete, sahen sie bei der Ankunft aus wie große, rollende Schlammkugeln. Ich fürchtete das Schlimmste für den Zustand der Laufstrecke.

Am Sonntag hörte der Regen rechtzeitig zum Start auf. Bereits um 6 Uhr begannen die Ultra Läufer. Monschau ist dieses Jahr Etappe des Europacup der Ultramarathons. Die „Ultras“ drehten erst eine 14 km Runde durch das Hohe Venn und bogen dann auf die Marathonstrecke ein, angefeuert von den Marathonis, die ihrerseits auf den Start warteten.

Um 8 Uhr ging es dann für die Marathonis los. Immerhin 450 Läufer und Läuferinnen waren am Start. Bereits nach 100m ging es abwärts. Immer steiler wurde es, der Weg ging in einen schlammigen Trampelpfad über, aus dem rutschige Steine ragten. Hier war nicht Tempo sondern Vorsicht angesagt.

Bald war der Ortseingang von Monschau erreicht. Es war noch recht früh, nur einige wenige Touristen schauten erstaunt der rasenden Horde zu. Wie bereits gesagt, Monschau ist eine romantische Stadt aus Fachwerkhäusern und die Straße ist stilechtes Kopfsteinpflaster. Aber es war erst der Anfang des Laufs und wir meisterten den unebenen Untergrund ohne Probleme.

Am Ortsausgang kam dann die erste Überraschung. Das Läuferfeld vor mir stob nach allen Seiten von der Laufstrecke. Die Läufer sprangen links und rechts in die Büsche. Was war los? Als es zu spät war, sah ich es: eine riesige Matschsenke, aufgeweicht und aufgefüllt vom Regen des Vortages. Mehr gleitend als laufend erreichte ich die andere Seite und meine schönen blauen Schuhe hatten die Farbe gewechselt. Dann kam auch schon der erste Anstieg. Nur etwa 200 m aber steil genug, um zu beweisen, dass Läufer auch Walken können.

Weiter geht es durch den Wald des Rur-Tales. Bis auf die Schritte der Läufer herrscht hier Stille. Dann erreichen wir das Hölderbachtal, eine ca. 2 km lange Steigung. Hier kommt mir die Erfahrung der Bergläufe zu Gute. Eile mit Weile – manchmal ist Gehen die effizientere Variante.





Dann ist auch die Höhe erreicht. Ab hier geht es an Wiesen und Weiden entlang. In der Ferne ziehen nicht schneebedeckte Berge das Auge auf sich, sondern die Windkraftparks der Eifler Höhen. Der technische Fortschritt hat seine Schattenseiten. Hier auf der Höhe gibt es keine steilen An- oder Abstiege mehr. Der Laufrhythmus wird nur durch die vielen Verpflegungsstationen und ab und zu von einer Gruppe Ultra-Läufern gebremst.

Ausgerechnet im Ortsteil Kalterherberg verschwinden die letzten Wolken und es wird

warm. Die lautstarke Zuschauergruppe am Verpflegungsstand heizt das nur noch mehr an, aber wir Läufer sind jetzt dankbar für die Schwämmchen mit dem Kühlwasser. Zum Glück haben wir mit 30 km schon den größten Teil hinter uns.

Am Ortsausgang wartet aber schon die nächste Schikane. Es geht erst einmal kräftig bergab, zum Glück auf glattem Asphalt. Die Beine sind schon schwer und richtige Freude kommt über das Gefälle nicht auf. Nach einem 1 km geht es nämlich wieder aufwärts. Über 3 km windet sich die Straße in Serpentina nach oben. Der kleine Bruder des Stifserjochs. Nur die Aussicht ist nicht so prächtig. Highlight hier ist der Verpflegungsstand mit dem Ruf: „Iso, Wasser, Bier!“. Tatsächlich steht ein Fässchen auf dem Tisch. In Mützenich, dem letzten Verpflegungsstand, wird sogar Honig am Stil gereicht. Ab hier ist es nicht mehr weit bis zum Ziel. Es folgt noch einmal ein letzter steiler Anstieg, der sich aber im Wanderschritt leicht erklimmen lässt und dann steht auch schon der Zielbogen vor mir.

Jetzt stellt sich mir nur noch eine Frage: Soll ich im Festzelt hocken bleiben oder die Familie auf der Venn Wanderung begleiten?

Mein Fazit:

Der Monschau Marathon ist ein hervorragend organisierter Lauf in einer schönen Landschaft und hübschen Städtchen – mit allen Schikanen, die sich das Läuferherz wünscht.

Ergebnis Marathon

43. Helmut Brock 3:34:47 2. AK M60