

Oh, du schöner Westerwald – der Lauftreff reist nach Windhagen

05. Mai 2018

Ein Bericht von Petra Fink, Helmut Brock und Inge Lamster



Samstag, 5. Mai

Am Samstag starteten fast 40 Läufer, Walker und ein Fahrrad fröhlich und bei bestem Wetter in unsere diesjährige Laufreise nach Windhagen. Noch ein paar Gruppenfotos um, auch die gute Laune und Stimmung bildlich festzuhalten und los geht's. Hallo Pfalz – wir kommen!



Unsere Fahrt führte uns dann entlang am Vater Rhein und nicht Wenige von uns staunten, wie wunderschön diese Landschaft doch ist. Vorbei an vielen Burgen und Weinbergen, passierten wir Bingen am Rhein sowie am Flusskilometer 555 (da behauptete noch jemand, Laufen bilde nicht) die Loreley, bevor wir dann unseren Zwischenstopp Kaub am Rhein erreichten.

Hier stieß dann auch die letzte Läuferin zu uns, so dass wir uns, nun vollzählig, erst mal ausgiebig mit den reichlich vorhandenen mitgebrachten Köstlichkeiten beim Läuferfrühstück für unseren nächsten Programmpunkt stärken konnten. Hier blieb wirklich keiner hungrig.



Gesättigt und nach herrlichem Sonnenbad holte uns unsere Führerin in historischer Kleidung ab, um mit uns in einer kleinen Fähre über den Rhein zur Burg Pfalzgrafenstein überzusetzen. Dort angekommen,



erzählte sie uns beim Rundgang durch die Burg vielerlei Kurioses aus der Geschichte der Burg, die einst als Zollburg vom bayrischen König Ludwig erbaut wurde um – wie der Name schon sagte – Zölle von den vorbeifahrenden Schiffen einzutreiben. Zum Ende dieser sehr vergnüglichen und informativen Führung wurden wir dann alle wohlbehalten wieder über den Rhein gebracht und setzten unser Fahrt nun zu unserem endgültigen Ziel nach Windhagen fort.

Dort angekommen fuhr unser Bus als erstes zum Sportzentrum, wo wir unsere Startunterlagen abholten. Dass es sich beim Windhagen Marathon um einen kleinen aber feinen Lauf handelte, wurde uns spätestens dann klar, als wir uns in der Halle die Streckenverläufe genauer in Augenschein nahmen. Immer mehr Stimmen waren zu hören, dass doch viele bei unserem Läuferquiz die

anstehenden Höhenmeter – ca. 250 m beim Halbmarathon, sowie 500 m bei Marathon – bei den geschätzten Zielzeiten nicht berücksichtigt hatten.

Mit sonnigen Aussichten für den Lauf am nächsten Tag ging es dann weiter in unser Hotel, welches idyllisch zwischen Wiesen und einem Golfplatz gelegen war und eine wunderschön gelegene Terrasse sein Eigen nannte.

Zum Abschluss des Tages genossen wir ein umfangreiches Abendessen mit Pasta Büffet und ließen den Abend gemütlich bei dem einen oder anderen Getränk ausklingen.

Sonntag, 6. Mai

Sonntagmorgen – 6 Uhr – der Wecker klingelt ausnahmsweise. Heute ist ein frühes Frühstück angesagt. Leider hat dies niemand dem Bäcker gesagt, denn die Brötchen kommen erst um 7 Uhr. So behelfen wir uns mit Obstsalat und der kräftigen Rührei mit Speck Variante. Laufratgeber empfehlen leichtere Kost so kurz vor dem Wettkampf, aber in Windhagen ist alles anders..

Pünktlich um 8 Uhr sind alle im Bus und es geht los Richtung Start. Die Sonne lacht. Das Wetter wird einen schönen Tag bringen, aber wird uns der Lauf nicht enttäuschen?

Das Teilnehmerfeld ist sehr überschaubar. Die ca. 60 Marathonis und 80 Halbmarathonis stehen ohne großes Gedränge an der Startlinie. Dahinter reihen sich noch ca. 40 (Nordic-)Walker ein. Ein ungewohntes Gefühl für die Athleten des TSV Neustadt. Was erwartet uns? Wie einsam wird es unterwegs werden?

9 Uhr – der Startschuss fällt. Schon nach einem guten Kilometer geht es hinaus aus Windhagen und hinein in den Wald - den Westerwald. Der Weg ist sehr uneben, grob geschottert, aber bald geht der Schotter über in festen Waldboden. Nach den ersten Kilometern wird schnell klar: es wird ein wunderschöner Lauf. Sehr anspruchsvoll durch den unebenen Untergrund und die vielen kleinen Steigungen, aber mit einem herrlichen Blick auf wechselnde Landschaften. Blühende Wiesen, kleine sumpfige Täler, waldige Höhen. Große Teile der Laufstrecke waren von Bäumen beschattet, so dass man vor der Sonne geschützt war und den strahlend blauen Himmel genießen konnte.

Die Verpflegungsstationen waren klein, aber mit zunehmender Distanz vielfältiger: gegen Ende wurde den Marathonis nicht nur Saft und Cola sondern auch Salzgebäck angeboten. Gut zum Verweilen, schlecht für die Bestzeit.

Das alles hätte für einen schönen Lauf gereicht, aber es wurde ein Lauf, den wir so schnell nicht vergessen werden. Denn er hat Geschichten geschrieben, viele Geschichten.

Da ist Helmut Bürkle der souverän den 2. Platz im Nordic-Walking über die Halbmarathon Distanz holte. Er brachte nicht nur eine beeindruckende Leistung ins Ziel sondern auch eine nette Begleiterin, mit der er sich den zweiten Platz teilte.

Da ist Jürgen Michel, der in aussichtsreicher 4. Position liegend, von unserem Mountainbike Fahrer Ilija mit den Worten „Was machst du auf der Radstrecke?“ eingefangen und wieder auf den Weg der Tugend, d.h. die Halbmarathonstrecke zurückgebracht wurde. Jürgen hatte einmal zu viel den Blick in die Landschaft gleiten lassen und dabei die Markierungen auf dem Boden übersehen. Zu seiner Ehrenrettung muss gesagt werden: Der Blick war es wirklich wert. Jürgen machte das Beste aus der Situation, suchte sich eine nette Begleiterin für den Rest der Strecke und ließ den anderen Halbmarathonis des TSV Neustadt die Genußtuung einmal vor ihm ins Ziel gekommen zu sein.

Noch schlimmer erging es mir (Helmut Brock). Vor dem Wettkampf gab ich 3:30 Stunden als Ziel an (unrealistisch bei dem Höhenprofil, den Temperaturen und dem Trainingszustand) Also startete ich zügig in den Marathon. Danach wurde ich nicht mehr gesehen. Nach 4:30 Stunden waren alle im Ziel, bis auf mich. Was war passiert?

Kurz vor km 20 setzte der Jagdinstinkt ein und das Hirn aus. Den Läufer da vorn bekomme ich noch! Doch der blieb plötzlich – mitten im Wald - stehen und drehte sich um mit den Worten: „Wir haben uns verlaufen!“. Was tun? Umdrehen ging nicht, denn wir waren schon mehrere Kilometer gelaufen und es war unwahrscheinlich, dass wir den Rückweg finden würden. Inzwischen waren auch noch zwei weitere Läufer dazu gestoßen. Also wurde erst einmal Kassensturz gemacht – mit magerem Ergebnis: keiner hatte Geld oder Handy dabei oder kannte sich in der Gegend aus. Außerdem hatten wir schon seit mindestens 9 Kilometern nichts mehr zu trinken bekommen. Also hieß es weiterlaufen. Der Wald muss ja irgendwann ein Ende haben. Tatsächlich kamen wir nach ca. 2 km an eine Straße, die uns – man kann es kaum glauben, aber es ist wahr – nach Neustadt führte. Naja, nicht an der Rems sondern an der Wied, aber immerhin Neustadt. Hier gab es eine Premiere. Dies ist der erste Wettkampf, bei dem ich zur Halbzeit in eine Pizzeria eingekehrt bin. Die Inhaber haben uns großzügig

mit Wasser versorgt und auf das Anschreiben verzichtet. Dann haben wir uns von einem Autofahrer noch den Fahrradweg nach Windhagen zeigen lassen („Das ist aber weit!“) und unseren Orientierungslauf fortgesetzt. Der gestaltete sich einfacher als gedacht, denn nach ca. 6 km stießen wir wieder auf die Laufstrecke, leicht an den Kreidemarkierungen auf der Straße zu erkennen. Im Ziel war es dann ein Marathon mit Bonusmeilen – 47 statt 42 km.

Jürgen und ich waren nicht die Einzigen, die sich unterwegs verlaufen haben. Aber die Läufer des TSV Neustadt sind immer sportlich geblieben und mit eigener Kraft zurückgekommen. Renate Odenwald und Monika Golde haben ausdrücklich das Angebot zurückgewiesen, mit dem Auto zurück auf die Strecke gebracht zu werden. Deswegen darf sich niemand über die zum Teil sehr hohen Laufzeiten wundern.



Der Veranstalter hatte einen Sonderpreis für die größte Gruppe ausgeschrieben, ursprünglich war es ein Gutschein für einen Kurs im örtlichen Fitness Studio. Da dieser Preis an unseren Lauftreff ging, wurde der Preis in einen 100-Euro Schein geändert. Unser Team zeigte sich bei der Preisübergabe nicht nur sportlich sondern auch großzügig. Da dies Lauevent eine Benefizveranstaltung für die Aktion „Kinder in Not“ ist, wurde der Preis gleich nach der Überreichung als Spende zurückgegeben.



Der Nachmittag war mindestens genau so schön wie der Lauf-Vormittag, nur weniger ereignisreich denn wir waren nur von Wald, Pool und Hotelbar umgeben.

Montag, 7. Mai

Pünktlich um 9.30 Uhr starteten wir Richtung Koblenz zur Stadtbesichtigung. Unsre Fahrt führte am Rande des Westerwalds über Rengsdorf und Neuwied nach Koblenz.

Nach ca. 1 Stunde Fahrt kamen wir in Koblenz an einem modernen Bau an, dem Forum Confluentes in dem sich die Touristeninformation befand. Unser Stadtführer erzählte uns einiges Wissenswerte über dieses neu entstandene, architektonisch interessante Gebäude. Danach gingen wir in zwei Gruppen durch die Stadt. Interessantes gab es über einzelne Gebäude und die Geschichte der Kirchen in Koblenz zu erfahren. Außerdem sind in Koblenz noch viele schöne alte Gebäude erhalten



Vorbei am Deutschen Eck mit dem Kaiser Wilhelm Denkmal fahren wir mit der Seilbahn hoch auf den Festungspark Ehrenbreitstein, welche die zweitgrößte Festung nach Gibraltar ist. Es ist eine sehr große Festungsanlage in der man sich ohne Führer sicher verlaufen würde.

Nach der ca. 3 stündigen Führung traten wir unsere Heimfahrt an. Während der Fahrt wurde noch fleißig das Läuferquiz ausgewertet. Erstaunlich, dass es doch einigen gelungen war, trotz der unerwarteten Hindernisse die Laufzeiten der anderen zumindest teilweise richtig zu schätzen.

Nach einer kleinen Vesperpause ließen wir müde von den Eindrücken den Boppard hinter uns und fuhren Richtung Ludwigshafen-Mannheim der Heimat entgegen.

Es war eine sehr entspannte und unterhaltsame Laufreise und alle sind gesund und zufrieden wieder in Neustadt angekommen.



Ergebnisse

Walking 10,6 km (11 Finisher)

3.	Andrea Unger	1:26:42	1. AK W50
4.	Manfred Wilk	1:26:43	2. AK M65
5.	Heidi Ruoff	1:32:01	1. AK W55
8.	Günter Ruoff	1:32:51	3. AK M65
9.	Edith Alber	1:35:00	1. AK W75
10.	Inge Wilk	1:35:01	1. AK W65
11.	Monika Golde	2:10:09	2. AK W75

Nordic Walking 10,6 km (23 Finisher)

13.	Christa Hecht	1:32:48	2. AK W65
18.	Winfried Schiller	1:35:50	4. AK M65
23.	Renate Odenwald	2:10:11	2. AK W55

Nordic Walking 21,1 km (9 Finisher)

2.	Helmut Bürkle	2:50:11	1. AK M65
----	---------------	---------	-----------

Laufen 10,6 km (67 Finisher)

34.	Petra Fink	1:02:57	4. AK W50
50.	Sandra Tschaffon	1:07:38	2. AK W35
51.	Anne Schiller	1:08:45	1. AK W65
53.	Rita Kiefhaber	1:09:15	1. AK W60
54.	Kerstin Siegle	1:10:33	3. AK W45
67.	Dietmar Simon	1:25:24	1. AK W60

Laufen Halbmarathon (80 Finisher)

9.	Werner Westerkamp	1:40:53	1. AK M50
12.	Elke Böllmann	1:41:44	1. AK W50
32.	Heidi Dierolf	1:58:04	1. AK W45
33.	Gerhard Eckert-Abelein	1:58:56	6. AK M55
36.	Christiane Dittrich	1:59:35	2. AK W55
38.	Matthias Schell	2:00:54	7. AK M55
40.	Ina Grohn	2:00:54	1. AK W65
43.	Susanne Steyer	2:01:27	3. AK W55
46.	Monika Westerkamp	2:03:04	5. AK W50
58.	Gabi Welsch	2:11:13	6. AK W50
67.	Petra Schläfer	2:22:45	4. AK W55
75.	Jürgen Michel	2:32:06	10. AK M50
80.	Harald Stecher	2:37:50	2. AK M65

Laufen Marathon (63 Finisher)

9.	Werner Weber	3:54:43	2. AK M55
19.	Lucia Kurfeß	4:24:49	1. AK W50
19.	Karin Klitzke	4:24:49	1. AK W55
19.	Ralf Frey	4:24:49	5. AK M50
28.	Helmut Brock	4:43:13	4. AK M60
57.	Robert Pöttger	6:23:43	11. AK M55