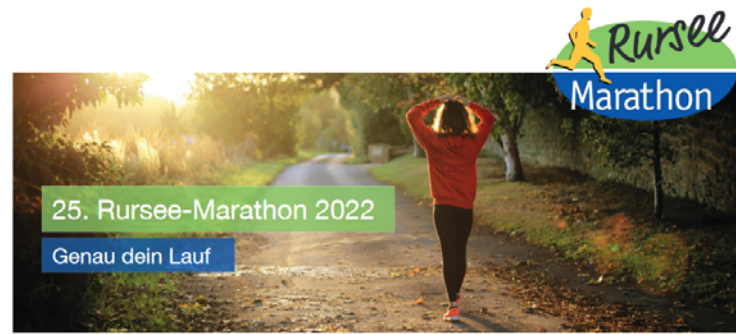


Der Rursee-Marathon ist eine Laufveranstaltung im Simmerather Ortsteil Einruhr, der seit 1997 am ersten Sonntag im November stattfindet und vom Rursee-Marathon e. V. durchgeführt wird. Er ist einer der teilnehmerstärksten Laufveranstaltungen in der Eifel. Das Streckenangebot reicht von 5 km bis 52, die auf 2 Tage verteilt angeboten werden.

Die LLG war mit **Ilse, Birgit und Dani gut vertreten** und deckte die 5 km, 16,5 und Marathonstrecke erfolgreich ab.



Die profilierte Rundstrecke, die teilweise durch den Nationalpark Eifel führt, beginnt in Einruhr am Südende des zur Rurtalsperre gehörenden Obersees und umrundet den Rurstausee entgegen dem Uhrzeigersinn. Bei km 7 wird die Urfttalsperre erreicht.

Nun geht es am Rande des Kermeters zum Paulushofdamm und weiter zur Staumauer, die bei km 19 überquert wird. Immer weiter am Ufer des Rursees entlang passiert man die Halbinsel Eschauel, die Ortschaften Woffelsbach und Rurberg und vier Kilometer vor dem Ziel den Eiserbachdamm.

2005 konnte durch die Einbeziehung des in diesem Jahre aufgegebenen Truppenübungsplatzes Vogelsang die landschaftliche Attraktivität der Strecke weiter gesteigert werden.



Der 5-km-Lauf ist ein Rundkurs durch das Rurtal Richtung Dedenborn.

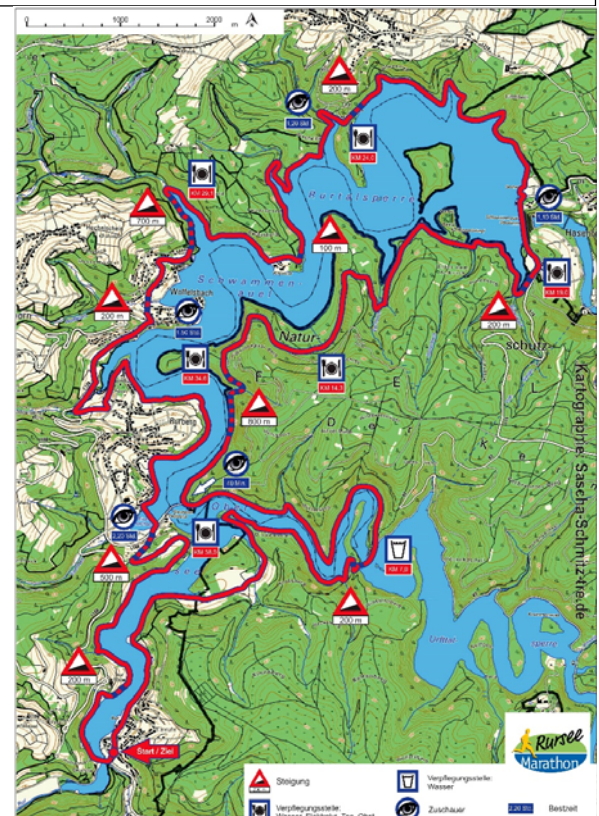
Vom Start- und Zielbereich am Ortseingang Rurstraße führt die Strecke über die B266 und Nikolausbrücke in Richtung Dedenborn. Vorbei an der Rossauelbrücke geht es ruraufwärts durch den Wald zum St. Michaelsteg. Von hier wieder rurabwärts durch das Rurtal über Pleushütte zurück nach Einruhr.

Streckenbeschaffenheit: 99% Feld- und Waldwege, 1% Asphalt
Verpflegungspunkte: Zielverpflegung

Traumhafte Strecke um den Rursee am ersten Novemberwochenende

Nach dem Frankfurt-Marathon bin ich wieder voll vom Marathonvirus infiziert. Also auf zum 25jährigen Jubiläum des Rursee-Marathons, bei dem ich die ersten 3 Ausgaben 1997-99 gewonnen hatte. Auch hier, Anreise am Vortag nach Einruhr und einmal durchpusten beim 5-km-Lauf.

Die Nacht war dann doch etwas kälter als eine Woche zuvor. Doch bald kam die Sonne und es sollte bis zum frühen Nachmittag ein schöner Tag werden. Um 9 Uhr starteten die Ultras über 52 km. Ilse mit Ehemann Winfried und Dani mit Freund Ralf trafen ein und um 10.30 Uhr machten wir – ich, Ilse und Ralf – uns auf den Weg. Schnell waren wir am Ufer der Talsperre und es war einfach herrlich, der bunte herbstliche Wald, das Wasser – wenn auch viel fehlt – die Sonne, die ab und zu zwischen den Wolken hervorschaute. Es lief gut bei mir und die Hälfte absolvierte ich in 1:56 h. Eigentlich zu schnell für einen Genusslauf und noch bei Kilometer 35 träumte ich von sub 4 h. Doch das ließen dann weder Strecke noch meine Beine zu: Es kamen noch ein paar fiese längere Anstiege und meine „Arbeitsgeräte“ verlangten nach ein paar Gehpausen – die letzte bei km 42, um den Minianstieg zur letzten Brücke zu bewältigen. Egal, nach 4:01:58 h erreichte ich glücklich und zufrieden das Ziel. Ilse folgte 17 Minuten später, Ralf hatte 3:50:04 h benötigt.



Winfried, der eine Radtour unternommen hatte und Dani, welche die 16,5 km um 11 Uhr gelaufen war, erwarteten uns schon.

Heiß Duschen, Energiespeicher auffüllen und bei einsetzendem Regen über die B 266 über Euskirchen nach Hause.

Es war wohl nicht mein letzter Rurseeelauf, vielleicht im kommenden Jahr den Ultra. **Birgit**

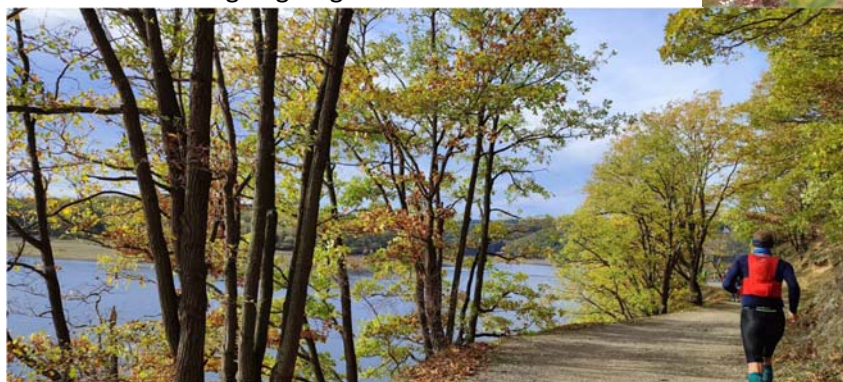


Rursee marathon 2022

Kurzentschlossen hatte ich mich Mitte Oktober für den Rursee marathon angemeldet, da mehrere Läufer mir versichert hatten, dass er sehr schön sein soll.

Nach meinem Aufgeben beim Köln Marathon wollte ich doch noch mal versuchen, einen Marathon zu beenden.

So fuhr ich am Sonntagmorgen mit Winfried, der sein Fahrrad aufs Auto geschnallt hatte, nach Einruhr. Wieso wird Einruhr eigentlich mit h geschrieben, obwohl es an der Rur ohne h liegt?? Diese Frage konnte ich bisher nicht klären. Im Startbereich traf ich dann auch Dani, Ralf und Birgit. Alle waren guter Dinge. Das Wetter war gegen alle Erwartung sonnig und frisch, Regen war erst für den Nachmittag angesagt. Der Kurs führte einmal



meist über breite Waldwege mit Blick auf die Talsperre. Das Wetter war traumhaft: Kühl aber sonnig, so dass die herrlich bunten Bäume in der Sonne leuchteten und sich im Wasser spiegelten. So konnte ich es mir nicht verkneifen, den ein oder anderen Fotostopp auf der Strecke einzulegen. Es war einfach zu schön, um das nicht festzuhalten. An einigen Stellen gab es auch recht ordentliche Anstiege, bei der ersten Steigung gab es ein wenig Stau, der sich aber schnell auflöste. Danach über die Staumauer zwischen Obersee und Urfttalsperre zur ersten Verpflegungsstation.

Der Marathon ist ein profilierter Rundkurs entlang Obersee, Urftsee und Rursee.

Start- und Zielbereich des Marathons befinden sich direkt am Ortseingang Einruhr in der Rurstraße. Die Strecke führt in nördlicher Richtung durch den Ort, entlang am Ufer des Obersees, vorbei an der Wüstung Jägersweiler zur Urfttalsperre. Nach Querung der Staumauer verläuft die Strecke am Urftarm des Obersees entlang zum Staudamm Paulushof vor Rurberg. Hier beginnt die Umrundung des kompletten Rursee. Am Rande des Kermeters entlang bis zur Rurtalsperre in Schwammenlauel, vorbei an der Halbinsel Eschauel, dem Wildenhof, durch das Schilsbachtal, durch die Ortschaft Woffelsbach und das Weidenbachtal führt die Strecke wieder nach Rurberg. Nach dem Passieren des Eiserbachdamm geht es über die Anhöhe Friedensheck am Ufer des Obersee zurück nach Einruhr.

Streckenbeschaffenheit: 70% Feld- und Waldwege, 30% Asphalt
Höhenmeter: 370 hm

Der 16,5km-Lauf führt als Rundkurs um den Obersee der Rurtalsperre.

Start- und Zielbereich des 16,5 km-Lauf befinden sich direkt am Ortseingang Einruhr in der Rurstraße. Die Strecke führt in nördlicher Richtung durch den Ort, entlang am Ufer des Obersees, vorbei an der Wüstung Jägersweiler zur Urfttalsperre. Nach Querung der Staumauer verläuft die Strecke am Urftarm des Obersees entlang über den Staudamm Paulushof in Richtung Rurberg. Über die Anhöhe Friedensheck geht es anschließend wieder am Ufer entlang, vorbei an Hof Rösberg, zurück nach Einruhr.

Streckenbeschaffenheit: 82% Feld- und Waldwege, 28% Asphalt
Höhenmeter: 160 hm
Verpflegungspunkte: 2 + Zielverpflegung



um den Rursee, nach Angaben des Veranstalters zu 70 % Waldwege und 30 % Asphalt, auf der Strecke 370 Höhenmeter. Das hörte sich gut in meinen Ohren an. Die Strecke war in der Tat einzigartig schön: sie führte gegen den Uhrzeigersinn immer entlang des Stausees,



Weiter gings bis zu einem Abzweig, an dem die 16,7 km-Läufer abbiegen sollten. Minimalziel erreicht: Bis dort hatte mich noch kein schneller Läufer der „Kurzstrecke“ eingeholt. 30 Minuten Vorsprung ist schon eine Menge.

Die Strecke führte weiter Richtung Heimbach und Schmidt bis ans Ende der Tal Sperre. Ich überholte einige Ultras, die vor uns gestartet waren und schon 10 km mehr in den Knochen hatten. So war ich zuversichtlich, diesen Marathon zu finishen. Eigentlich gab es auch keine Alternative, denn ich musste ja nach Einruhr zurück.

Bei km 22 hatte ich bereits 300 HöM auf der Uhr und dachte, jetzt nur noch kleine Hügel, aber das erwies sich als Trugschluss. Es gab noch zwei weitere ordentliche Anstiege: nach Woffelsbach hoch über die Straße – der gefiel mir gar nicht und bei km 37 ein recht heftiger Anstieg durch den Wald- sehr schön aber anstrengend, deswegen dort Wanderung! Danach noch mal ein sehr steiler Weg nach unten und schließlich die letzten Kilometer wieder am See vorbei. So ein Marathon ist schon ganz schön lang und am Ende habe ich immer das Gefühl, dass es jetzt auch reicht.



Nach 4.19 Stunden erreichte ich das Ziel und ziemlich gleichzeitig fing es auch an zu regnen. Perfektes Timing! Geschafft.

Mein 10. Marathon. Mal sehen, ob mir das reicht. Mein Resumee: Rurseemarathon ist in jedem Fall lohnenswert: gute Organisation, nette Leute, wunderbare Strecke. Vielleicht mein schönster Marathon bisher!

ILSE