

19. RÖNTGENLAUF REMSCHIED

27. OKTOBER 2019

**Barbara – Birgit – Ilse ++ gewinnen 63 km Staffel
Frank als Einzelläufer, Ilse sammelt 63 km**

Über 3000 LäuferInnen in Remscheid am Start, was den ungebrochenen Zuspruch unterstreicht.

Es ist vor allem die große Palette an läuferischen Betätigungsmöglichkeiten – für alle Altersgruppen, was den Erfolg garantiert und wenn es im kommenden Jahr den 20. Geburtstag gibt, darf die Laufkundschaft – neben einem 100 km-Lauf, noch mit zahlreichen weiteren Überraschungen rechnen. Ein eigens gegründetes Komitee sammelt, ordnet und empfiehlt, was dann in die Tat umgesetzt werden soll.



Der Ultra-Marathon erstreckt sich über 63 km, also 3 x HM und die teilten sich Birgit, Barbara und ILSE auf, wobei Letztere sich die ganze Strecke antat.

Sie war Startläuferin, mit 2 Startnummern und 2 Chips dekoriert, und übergab nach dem ersten HM den Staffelchip an Birgit und die nach ihrem Teilstück an Barbara und im Ziel war der Sieg sicher. 1300 HöM waren im Angebot und wie die Fieberkurve zeigt, auf die ganze Strecke verteilt.

Birgit und Barbara warteten im Ziel auf Ultrallse. Diese war extrem angetan vom Erlebnis und es hielt noch viele Tage an!

Da mir das Staffellaufen in unserer „Old-Ladies“ Staffel sehr viel Spaß macht, war ich gleich Feuer und Flamme für Birgits Vorschlag, beim Röntgenlauf wieder mit einer Staffel anzutreten.

Außerdem waren da wieder die drei großen „E“s: Eitelkeit, Eselei und diesmal besonders der Ehrgeiz: nämlich die bisher weiteste Strecke meines Lebens zu laufen: schon vorher hatte ich mit dem Gedanken gespielt, in Remscheid den Ultralauf mit 63,3 km zu wagen: eine schöne Strecke stand dort auf dem Programm: 63,3 km mit gut 1000 Höhenmetern gewürzt.

So konnte ich beides verbinden: eine nette Staffel und den Versuch, meinen zweiten Ultramara-

thon zu laufen. Ich freute mich riesig und auch die schlechten Wetterprognosen hielten uns nicht von unserem Vorhaben ab.

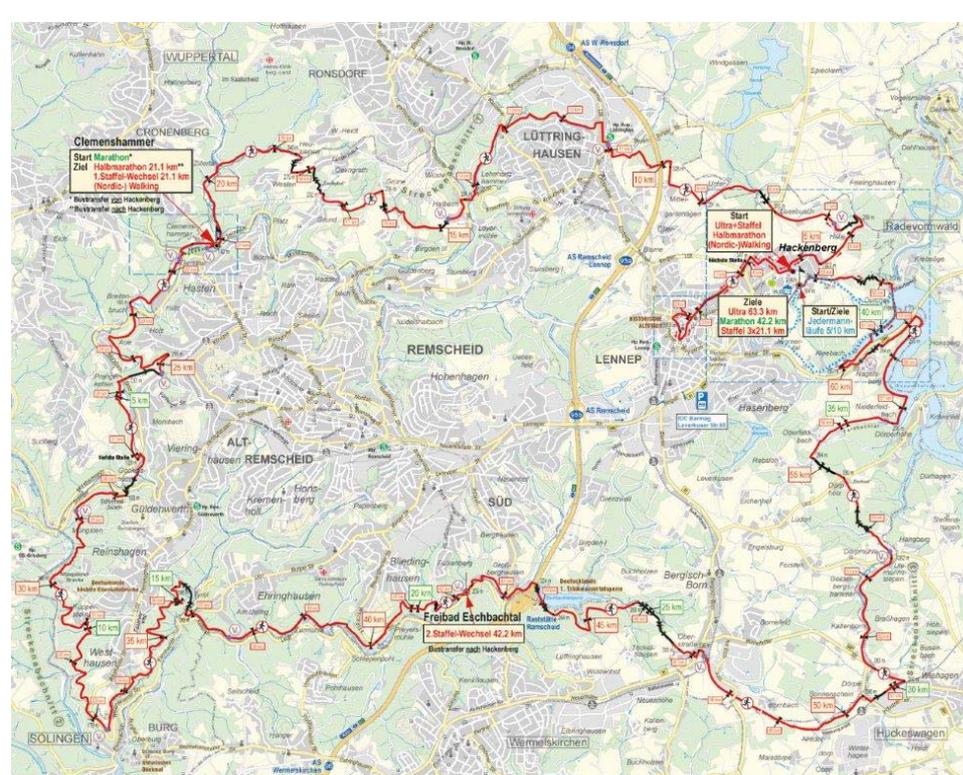
So starteten wir -Barbara, Birgit und ich - Sonntagmorgen um 6 Uhr nach Remscheid-Lennep. Nach einer kurzweiligen Fahrt durch Dunkelheit und Regen erreichten wir unser Ziel in Lennep. Meine Aufregung war riesig: 63 km war ich noch nie gelaufen, aber ich konnte ja jederzeit aussteigen. Gut gestärkt mit Kaffee und Marathonschnecken ging es mit zwei Startnummern und zwei Chips am Fuß an den Start. Gegen alle Prognosen war es trocken und so sollte es den Tag über auch bleiben.

Zunächst ging es eine Runde durch den Ort Lennep, in dem die Anwohner schon kräftig Stimmung machten. Danach verlief die Strecke auf dem herrlichen Röntgenweg, recht wellig, mal durch kleine Orte, mal durch Wald und Wiese.

Eine wunderschöne Strecke zum Genießen. Beim letzten Anstieg stärkte uns ein Prosecco, so dass der Weg bergab dann federleicht ging. Bei km 21,1 und 2 Stunden dann die erste Wechselstation.

Birgit übernahm und ich übergab meine Handschuhe und Jacke an Barbara, die meinen Kleiderbeutel betreute. Da es bisher super lief, wollte ich natürlich weiterlau-





fen auf die 2. HM-Strecke. Zunächst liefen Birgit und ich ein Stück zusammen, doch an einer Steigung konnte ich ihr Tempo nicht mitgehen und wie verabredet lief sie ihr Tempo und ich langsamer hinterher. Der Röntgenweg im Herbst weiterhin traumhaft schön, sehr wellig. Ab km 30 meldete sich dann mein Knie. Aber bis zur nächsten Wechselstation konnte ich ja überlegen, ob ich bei der Marathondistanz aussteige. Das beruhigte mich sehr. Ich lief weiter, machte hin und wieder ein paar Fotos. Nach 4.24 h erreichte ich die Wechselstation. Dort wartete Birgit auf mich mit trockenen Sachen und meiner Verpflegung. Aussteigen? Oder doch versuchen. Ich überlegte nur kurz und entschied mich fürs Weiterlaufen. Schließlich hatte ich mein Handy dabei und damit die Möglichkeit, Birgit und Barbara anzurufen, damit sie mich abholen konnten. Der nächste Streckenabschnitt führte an der Eschbachtalsperre entlang, dann leicht bergauf. Mittlerweile war ich ganz schön ko, das Bein zwickte und ich absolvierte die nächsten Kilometer nach dem Motto „Laufen, bis es nicht mehr geht und dann gehen, bis es wieder läuft“. Bei km 47 war ich kurz davor, mein Taxi anzurufen. Warum tat ich mir das an?



Hier schoss das zweite große **E für Eselei** in meinen Kopf. Doch es gewann keine Überhand, denn genau dort traf ich auf einen Bekannten, mit dem ich erzählend immer wieder ein Stück vorwärtskam und gar nicht bemerkte, dass schon km 50 hinter uns lag. Das motivierte und ich wollte doch weiterlaufen. Ein Blick auf die Uhr sagte mir, dass ich selbst wenn ich den Rest der Strecke gehend absolviere noch vor Zielschluss (17.30 Uhr) das Ziel erreichen könnte.

Also ging es weiter, der Weg immer noch traumhaft, an der Wuppertalsperre vorbei. Beim nächsten Anstieg musste ich eine Gruppe von 4 Frauen passieren lassen, die mehr Kondition hatten als ich. Aber egal. Ich wollte ankommen. Den allerletzten Anstieg absolvierte ich wieder gehend, lernte eine nette junge Frau aus Hamburg kennen, die super glücklich war, ihren ersten Ultra zu schaffen. Den letzten Kilometer rafften wir uns dann noch einmal zum Laufen auf und erreichten nach 7 Stunden überglücklich das Ziel. Es gab eine Medaille und Birgit wartete zum Glück schon mit meiner Jacke und organisierte mir etwas zu essen.



Die Stufen zur Dusche waren eine einzige Quälerei, meine Beine schwer wie Blei. Noch schlimmer war es dann, die Stufen herunterzugehen. Daher schaffte ich es auch nicht mehr bis in die Halle um die Ergebnisse zu erfahren. Erst auf der Rückfahrt (zum Glück ist Birgit gefahren, ich war nicht mehr in der Lage, den Gashebel zu treten) erfuhren wir, dass unsere Staffel Sieger der Frauenstaffeln war. Am Abend zu Hause machte sich dann das dritte **E breit: Eitelkeit**: Bilder und Medaillen wurde noch schnell auf Instagram gepostet, damit die ganze Welt sehen konnte, dass ich es geschafft hatte, 63,3 km zu bewältigen. Der Tag danach stand dann wieder unter dem Zeichen der Eselei: ich konnte kaum die Treppenstufen steigen und ich dachte, dass ich

nieee wieder laufen könnte, aber nur ein zeitlich befristeter Irrglaube.

Das eigentliche E dieses Laufes das **E für Erlebnis** Insgesamt ein toller, erlebnisreicher Tag, eine wunderschöne Strecke, tolle Organisation. Ich war bestimmt nicht zum letzten Mal dort. **Ilse**



Der Röntgenweg ist ein Rundweg um Remscheid, der auf seinen 63,3 km viel bietet: Täler, Wasserhämmer, bergische Fachwerkhäuser, die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands (Müngstener Brücke), reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land und ein einmaliges Farbenspiel des Waldes.

Da liegt es nahe, hier eine Laufveranstaltung durchzuführen – und was für eine: Ultralauf über 63 km, Marathon, Halbmarathon, Staffel (3x21,1 km). Daneben gibt es noch beim Sportzentrum Hackenberg Kinderläufe, einen Schülercross und einen 5 und 10 km-Landschaftslauf. Also ein Event für die ganze Familie, welches seit 19 Jahren gut angenommen wird.

Bin ich 2004 noch die ganze Runde gelaufen, teilte ich sie mir 2016 mit zwei anderen Frauen und diesmal sollte es wieder so sein und dabei wollte Ilse diesmal die ganze Runde laufen.

So startete sie um 8.30 Uhr mit 2 Startnummern und 2 Zeitmesschips und einer Reihe anderer Läufer in Lennep bei bedecktem Himmel zu einer großen Runde um Remscheid.

Ich fuhr mit Barbara nach Cronenberg, dem Ziel der Halbmarathonläufer und dem 1. Staffelwechsel.

Wie erwartet kam Ilse nach gut 2 Stunden, übergab mir



den Staffelchip und die Staffelstartnummer.

Gemeinsam liefen wir weiter, Ilse jetzt als Ultraläuferin und ich als Staffelläuferin.

Es war zwar nasskaltes Wetter, aber trotzdem eine herrlich klare Herbstluft. Nach gut 2:10 h kam ich im Freibad Eschbachtal an, um Barbara auf das letzte Drittel zu



schicken. Ich wartete noch auf Ilse, verpflegte sie etwas und fuhr dann mit dem Auto wieder zum Start-Zielbereich. Nach 6:28:18 h kam Barbara gut gelaunt an. Ilse schaffte die ganze Runde unter 7 h. Und wir hatten die Frauenwertung gewonnen. Bei der Rückfahrt wurde einmütig festgestellt, dass es sich gelohnt hatte, denn eigentlich wollten wir nur bei gutem Wetter starten und die Vorhersage hatte Regen angesagt, doch dieser war nicht eingetroffen.

Birgit