

Der 2. Rothaar-Non-Stop-Lauf von Brilon nach Dillenburg

Zum 2. Mal, nach der Premiere 2005, startete am Samstag, den 30.06., der Rothaarsteig-Nonstop-Lauf.

Die Strecke

Dieser Lauf führt über den, 2001 offiziell eröffneten, Rothaarsteig Wanderweg. Die Länge des Weges beträgt 154 km und wurde vom Cheforganisator Mattin Becker, bekannt für seine nicht definierbare Längeneinheit von einem Mattin, um 8 Km verlängert. Dadurch entstand ein 100 Meilenlauf quer durch das Sauer- und Siegerland, auf dem noch ca. 3000 Höhenmeter überwunden werden müssen.

Aufgrund der starken Regenfälle der letzten Wochen und die, durch den Sturm Kyrill erforderlich gewordenen, Aufräumarbeiten, glichen die Wege in Teilen eher einer Schlammlandschaft, denn einer Laufstrecke. Einige Streckenabschnitte waren von der Forstverwaltung noch nicht freigegeben und mussten umlaufen werden. Während die Originalstrecken mit dem liegendem R (dem Zeichen des Rothaarsteiges) markiert sind, wurden für die Umleitungen Absperrbänder zur Markierung verwendet. Die Umleitungen waren somit, vor allem in der Nacht, wesentlich besser erkennbar als die Originalroute.

Der Lauf

Pünktlich um 6:00 Uhr, in der Nacht, starteten wir also zu einem Cross-, Orientierungs-, 100 Meilen-Lauf. Die Bedingungen waren kühl und trocken.

Das überschaubare Teilnehmerfeld bestand aus:

Peter Gründling (Bad Dürkheim), Frank Klaka (Köln), Stephan Hloucal (Erfurt), Franz Häusler (Pfullendorf), Rainer Koch (Würzburg), Wolfgang Olbricht (Köln), Karl-Ernst Rösner (Mettmann), Rene Strosny (Bautzen), und meiner Wenigkeit.

Da jeder Teilnehmer seinen eigenen Betreuer beizustellen hatte, stand auch noch eine ganze Schar von Leuten für den Support am Start:

Kerstin Gedig, Jutta Jöhring, Gabi Leidner, Angela Ngamkam, Dagmar Liszewitz, Josef Hloucal und Ernst Wauer.

Rainer, der Sieger des Deutschlandlaufes, und Sachsenblitz Rene setzten sich sofort vom restlichen Teilnehmerfeld ab. Ich lief zusammen mit Mattin, Peter, Jens, Stephan und Franz im mittleren Feld, während es Frank, Wolfgang und Karl-Ernst von Anfang an etwas langsamer angehen ließen.

Bei der ersten Verpflegung, nach ca. 14,5 km, hatte sich schon ein Lücke zwischen den Gruppen gebildet.

Von Beginn an galt für mich der Vorsatz jeden Anstieg zu einer Gehpause zu nutzen, um nicht schon am Anfang unnötig Pulver zu verschießen. Beim 2. oder 3. Anstieg wurde ich dann auch von Mattin dezent auf meinen Vorsatz hingewiesen: „Diesen Berg sollten wir wirklich besser gehen!“.

Da auch die anderen diese Taktik beherzigten, blieb die Gruppe weitestgehend zusammen. Nur Peter war dieses Tempo offensichtlich etwas zu langsam. Nach ca. 40 km setzte er sich, natürlich am Berg, ab und nahm die Verfolgung des führenden Duos auf.

Auch nachdem, oder gerade weil, Mattin uns nach 49 Kilometern allein auf die Strecke schickte ging es in der Gruppe weiter. Einzelne Ausreißversuche wurden sofort mit Verlaufen und hinten in der Gruppe einreihen bestraft.

Es ging vorbei an zahlreichen Quellen, wie z.B. Ruhr-, Eder und Siegquelle. Die Ruhrquelle war Jens noch in guter Erinnerung, da er hier vor einigen Wochen zu seiner „TorTour de Ruhr“ startete. Einem Lauf über 230 Km von der Quelle bis zur Mündung.

Trotz der genannten Quellen, konnte man sich alle alle 10-16 Kilometer auf eine Verpflegungsstelle freuen. In Heinsberg (91 km) wurden uns freundlicherweise die Räumlichkeiten der Rucksackherberge zur Verfügung gestellt. Hier wartete auch schon meine Betreuerin Kerstin Gedig und auch Jutta Jöhring auf mich, um nach meinen Essenswünschen zu fragen. Vor dem Essen wollte ich allerdings erstmal meine Laufgarnitur wechseln. Vor allen Dingen meine verschlammten Schuhe schrien danach ausgewechselt zu werden. Gesagt, getan; Laufklamotten und Schuhe gewechselt und schon setzte der Hunger ein und das erste Bier wartete darauf geöffnet zu werden.

Nach einer halbstündigen Pause standen dann zwei frische Mitläufer an meiner Seite. Klaus Schiermeister und Tom Ehrig wollten mich durch die Nacht begleiten. Für mich stellte sich jetzt sofort die Frage: „Wurden die beiden von Kerstin, Jutta und Mattin ausgewählt, um mich orientierungslos durch die Nacht zu bringen?“ – Dies klärte sich allerdings relativ schnell auf. Klaus wollte das erste mal einen Lauf durch die Nacht absolvieren, vor seinem Biel Lauf im nächsten Jahr (man kann halt nie früh genug anfangen) und Tom wollte einfach Kilometer machen. Und ich wollte das ganze mal glauben.

Nachdem wir die erste „Hälfte“, sprich Kilometer 91, in 12 Stunden hinter uns gelassen hatten, ging es mit Einbruch der Nacht wesentlich langsamer weiter. Es gab nur zwei Möglichkeiten voran zu kommen; Gehpausen und den Weg finden oder Laufen und verlaufen.

Trotzdem lösten Tom, Klaus und ich uns kurzzeitig von der Gruppe und liefen. Vorbei an der Dillquelle, wo einige Wanderer die Schutzhütte zur Übernachtung nutzten. Während wir uns so über die Wanderer unterhielten, kamen wir zu einer Kreuzung die so nicht in der Karte verzeichnet war. Mist, verlaufen; nach ca. 15 Minuten des Suchens gingen wir wieder zurück und fanden den verpassten Abzweig. Rund 45 Minuten später trafen wir dann wieder auf Jens, Stephan und Franz.

Verpflegungsstellen wurden glücklicherweise durch von weitem sichtbare Lichtlein angekündigt. Unsere Betreuer hatten ihre Autos mit Teelichtern und Lämpchen dekoriert, so dass wir die Verpflegungsstellen auch im Dunkeln gut erkennen konnten.

Nach dieser Eskapade wurden die Wege tatsächlich etwas besser und wir versuchten, trotz der Dunkelheit, wieder zu Laufen. Das Tempo konnten wir bis zum Anbruch der Dämmerung und bis zur nächsten Verpflegung, in Rodenbach, einigermaßen halten.

Unsere beiden Betreuerinnen Kerstin und Jutta waren anscheinend froh, dass wir für diesen Teil etwas länger gebraucht hatten. So konnten sie ihren wohlverdienten Nachtschlaf halten und wurden erst durch das Öffnen der Heckklappe aus dem Schlaf gerissen.

Relativ unerwartet tauchten hier auch Rene, Rainer und Peter auf, die sich gewaltig verlaufen hatten und in einem anderen Ort hinab gelaufen waren. Peter war wohl schon auf halber Strecke geschickt um eine Verpflegungsstelle „herum gekommen“ und hatte sich somit unbewusst vor Rene und Rainer gesetzt. Anschließend beschlossen die drei dann gemeinsam die weitere Strecke zu meistern.

Ab Rodenbach liefen wir zu 6st die restlichen 12 Kilometer bis Dillenburg. Durch den „Stallgeruch“ wurde das Tempo etwas verschärft und wir erreichten nach 24:48 Std., froh und glücklich, den Rothaarsteigstein.

Jens, Stephan und Franz trafen nach 26:26 Std. in Dillenburg ein.

Noch ein kleiner Einschub für die Statistik:

Der 2005, von Simone Stegmaier und Hans-Dieter Weisshaar, aufgestellte Streckenrekord von 23:40 Std. wurde somit nicht gebrochen.

In unmittelbarer Nähe des Ziels hatte Mattin einen Deal mit dem „Hotel Dillenburg“ geschlossen. Wir bekamen 2 Zimmer zum Duschen und Ausruhen zur Verfügung gestellt und uns wurde ein reichhaltiges Frühstücks-Buffet serviert. Müde und entspannt genossen wir die Duschen und vor allen Dingen die Stühle am Frühstückstisch. Nur ab und zu mussten wir aufstehen, um Brötchen, Belag oder Orangensaft oder, oder, oder nachzuladen.

Wolfgang Olbricht musste das Rennen leider schon nach 49 Km und 7:40 Std. beenden. Frank Klaka und Karl-Ernst Rösner liefen gemeinsam in 14:24 Std. bis Heinsberg und beendeten den Lauf nach 91 Kilometern.

Das Fazit

Mattin musste mich schon fast überreden teilzunehmen. Im Nachhinein muss ich sagen, nach 3 Teilnahmen zu Ostern (3 Etappen), war die Zeit reif für den Non-Stop.

Dieser Lauf hat mir gewaltigen Spaß gemacht, was sehr viel auch der Betreuung an der Strecke und der perfekten, liebevollen Organisation durch Mattin Becker zu verdanken ist.

Insgesamt ein mit einigen, unvermeidlichen, Mattins gespickter 100-Meiler der hoffentlich noch einmal stattfinden wird.

Ralf Hübner

100 miles - cross on the rothaarsteig

Streckenlänge 162 km - liegendes weisses R auf rotem Grund

Start: Brilon-Marktplatz - Ziel: Park Hofgarten Dillenburg

Streckenbeschreibung:

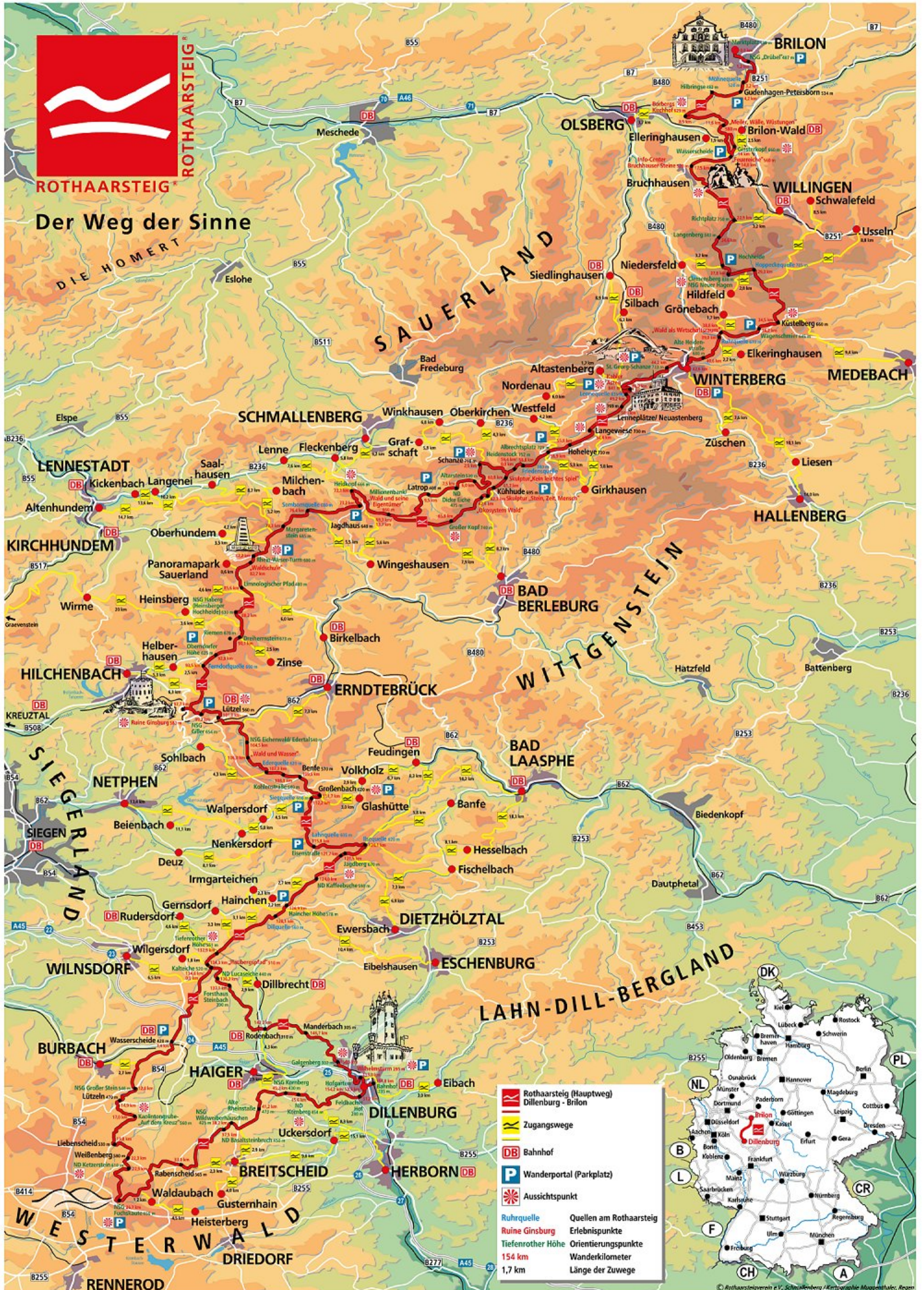
Marktplatz Brilon	450	0,0
Möhne-Quelle	500	2,7
Petersborn	550	3,8
Parkplatz Hillbringsen	480	5,5
Borbergs Kirchhof	629	8,0
Straßenkreuzung	550	15,5 - VV -
Bruchhauser Steine Parkplatz	520	16,6
Richtplatz	750	21,9
Langenberg	843	23,4
Hochheide	838	28,8 - VV -
Küstelberg	660	35,7
Ruhrquelle	670	40,0 - VV -
Winterberg Bahnhof	670	43,7
Sprungschanze	733	45,3
Kahler Asten	841	48,5 - VV -
Neuastenberg	769	50,7
Langewiese	720	53,3
Albrechtsplatz	729	56,5 - VV -
Heidenstock	752	59,2
Kühhude	700	61,3
Großer Kopf	740	65,0
Millionenbank	660	68,8
Jagdhaus	640	73,0 - VV -
Sombornquelle	680	76,7
Margarethenstein	685	78,8
Rhein-Weser-Turm	680	82,0 - VV -
Schwarzbachtal	480	85,2
Heinsberger Heide	630	87,9
Heinsberg Rucksackherberge	440	90,9 - Great Aidstation
Heinsberger Heide	630	93,9
Oberndorfer Höhe	625	98,7 - VV
Ginsburg	580	102,9
Lützel	560	105,7 - VV -
Ederquelle	630	112,5
Parkplatz Eisenstrasse	630	113,5 - VV -
Siegquelle	600	119,2
Lahnquelle	605	123,9 - VV -
Ilsequelle	620	128,2
Haincher Höhe	578	135,1 - VV -
Tiefenrother Höhe	551	141,2
Forsthaus Steinbach	380	144,4
Rodenbach	310	149,2 - VV -
Manderbach	305	154,0
Galgenberg	302	157,2 - VV -
Wilhelmsturm	260	159,8
Dillenburg Park / Ziel	235	162



ROTHAARSTEIG

Der Weg der Sinne

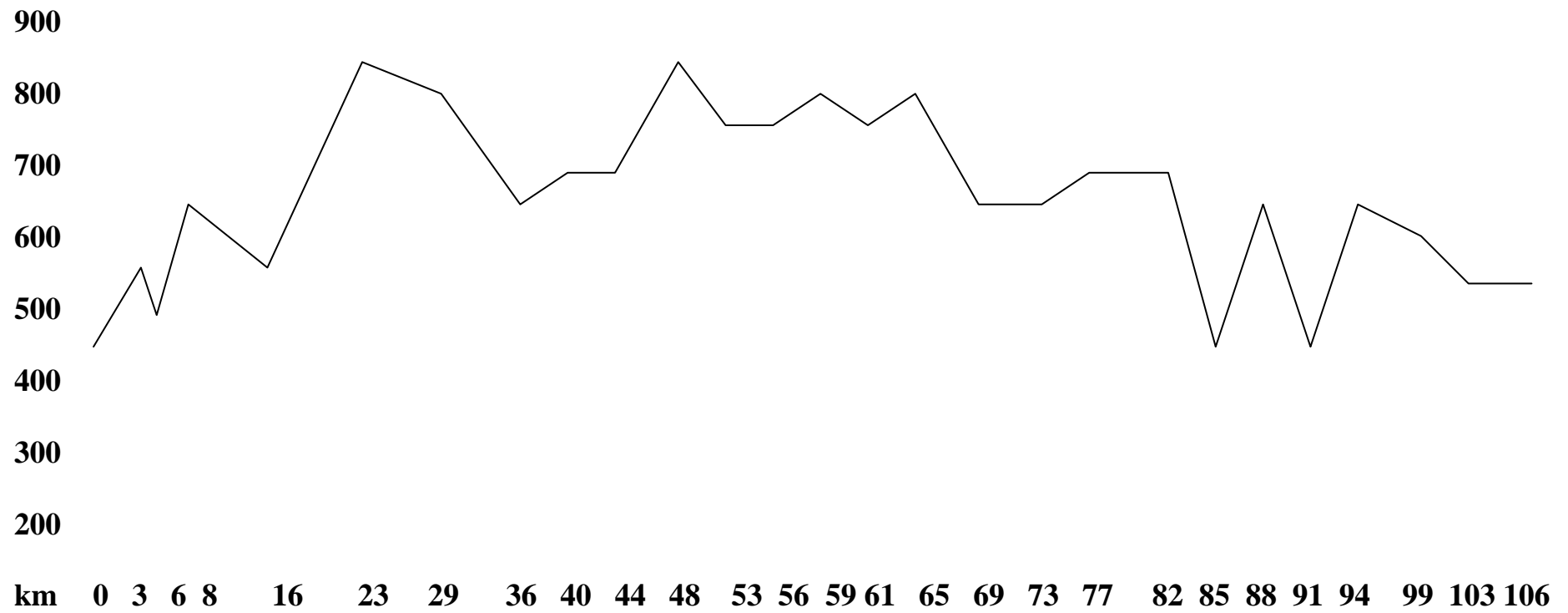
DIE HOMERT



	Rothaarsteig (Hauptweg)	Quellen am Rothaarsteig
	Zugangswege	Erlebnispunkte
	Bahnhof	Orientierungspunkte
	Wanderportal (Parkplatz)	154 km
	Aussichtspunkt	Wanderkilometer
	Ruhrquelle	1,7 km
	Ruine Ginsburg	Länge der Zuwege
	Tiefenrother Höhe	



Höhenprofil Rothaarsteig



Höhenprofil Rothaarsteig

