

Selbstläufer SV Altenahr starten beim Trail Uewersauer in Luxemburg

Sechs Laufsportler bewältigen anspruchsvolle Ultramarathondistanz

Frauenmannschaft beim Team Trail am Start

Altenahr. Heiderscheid liegt auf einer Hochebene im Nordwesten von Luxemburg, umgeben von großen Feldern und Wiesen und einer stattlichen Anzahl von Windrädern. Zum Beginn des Herbstes verfällt der kleine Ort in eine Art Winterschlaf, die wenigen Touristen, die sich am Wochenende auf 's Land begeben, halten sich eher an die nur wenige Kilometer entfernt liegende, eindrucksvolle Burg Bourscheid oder besuchen das quirlige Esch-sur-Sûre im Tale. Mitte November ist es für ein Wochenende allerdings vorbei mit der Ruhe, eine jährlich steigende Anzahl von Laufsportlern aus nahezu ganz Europa hält Einzug in den Ort.

Das Gebiet

Im Umkreis der großen Mehrzweckhalle, Dreh- und Angelpunkt des Laufevents, ist kaum noch eine Parkmöglichkeit zu finden. Heiderscheid ist nämlich auch Gemeinde des 1999 gegründeten, namensgebenden Naturpark Uewersauer, was aus dem Letzelburgischen übersetzt nichts anderes als Obersauer bedeutet. Sein Gebiet erstreckt sich über 162 Quadratkilometer und zeichnet sich durch seine tief eingeschnittenen Täler, feuchte Wiesen, bewaldete Steilhänge und die landwirtschaftlich genutzten Hochplateaus aus. Zentral und markant bettet sich ein 3,8 Quadratkilometer großer Stausee in die urwüchsige Mittelgebirgslandschaft ein, der etwa 70 Prozent der gesamten Bevölkerung Luxemburgs mit Trinkwasser versorgt und Anziehungspunkt zahlreicher Besucher ist. Mit seinen 42 km Uferlänge ist der Stausee ohne Zweifel das wichtigste und auch landschaftsprägende stehende Gewässer des Großherzogtums, so im Naturparkzentrum in Esch an der Sauer nachzulesen.

Mit dieser Beschreibung ist bereits viel gesagt über den Charakter des Trail Uewersauer, windanfällige Hochflächen, tief eingeschnittene, nach den heftigen Regenfälle der letzten Woche sehr feuchte Täler, sehr steile Waldhänge. Unter diesen Bedingungen gilt es eine Ultramarathondistanz von 53 km, gespickt mit stattlichen 2000 Höhenmetern zurückzulegen.

Dieser großen Herausforderung stellen sich diesmal auch einige wagernutige Sportler der Selbstläufer Altenahr, je drei Männer und Frauen gingen als Solisten



Die Selbstläufer Altenahr bereit zum Start: (v.l.) Sabine Schenke, Annette Frings, Eule Frings, Daniel Kannapinn, Annie Ley-Frings, Thomas Konradi und Swetlana Schröter. Foto: privat

auf die große Runde, ein Damenteam teilte sich die Laufstrecke zu Dritt als Staffel.

Startschuss

Punkt 9 Uhr erfolgt der Startschuss, gut 300 Ultras und circa 70 Staffelläufer durchqueren den Startbogen, lassen die Urbanisation alsbald hinter sich, manche sind leicht bekleidet mit kurzer Hose und Shirt, andere eher winterlich. Die richtige Bekleidung ist wichtig, man ist lange auf den Beinen, die Letzten werden gut acht Stunden unterwegs sein, mit Einbruch der Dunkelheit das Ziel erreichen. Der Wetterbericht hält diesmal, was er verspricht, 8 bis 10 Grad Celsius, 100 Prozent Luftfeuchte, aber von oben bleibt's trocken. Nach einem Laufkilometer beginnt die asphaltfreie Zone, man hat nun die Wahl jede große Pfütze zu umlaufen, oder Augen zu und durch, ist eh nur eine Frage der Zeit, bis die erste Feuchtigkeit bis zu den Füßen vordringt.

Die Strecke

Die ersten 20 km laufen sich noch recht gut, Körper und Geist sind noch frisch und motiviert, die Steigungen noch moderat, lange geht es einem kleinen Bach entlang leicht bergab, über Wurzeln, kleine rutschige Holzbrückchen. Bald erblickt man einen Seitenarm des Stausees, der kleine Pfad (Trail) verläuft nun in ständi-

gem Auf und Ab in Seenähe, die zweite Verpflegungsstelle und erster Wechselläufer für die Staffel ist bald erreicht. Ein kurzer Stop für den Läufer, Wasser, Tee, heiße Bouillon, Isogetränk, Obst, Energieriegel , es gibt fast alles, was das Herz begehrt, aber richtig viel Zeit nimmt sich niemand. Es geht gleich weiter, der Stausee wird mit Hilfe einer Pontonbrücke überquert und spätestens jetzt zeigt sich der Trail von seiner anstrengenden Seite, es wird steil und steiler, gewonnene Höhenmeter werden kurz darauf wieder vernichtet, am Ortsrand von Esch wird es gar alpin, von laufen kann keine Rede mehr sein, einige müssen kurze Pausen einlegen, dem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Aber es folgen auch erholende Abschnitte, über ebene, herbstliche Waldwege, man ist allein mit sich und der Natur, lauscht dem eigenen, schnellen Atmen, hört das Raschen kleiner Äste unter der Last der Laufschuhe , Musik im Ohr braucht man da nicht, es geht vorwärts, der Weg ist das Ziel. Beim zweiten Staffellwechsel wartet Petra Kassner auf ihren Einsatz als Schlussläuferin, nun sind es „nur noch“ knapp 17 Kilometer. Aber die werden immer länger, mittlerweile fallen einige bereits beim Anblick von Steigungen ins Gehtempo,

Läufer tauchen auf die am frühen Morgen vorbeigesprengt sind, die alte Reihenfolge ist wieder hergestellt. Das letzte Stück, wieder extrem schmierig, jetzt bloß nicht noch schnell die Grätsche machen. Der finale Kilometer naht, da freut sich auch der Trailläufer mal auf den Asphalt, auf festen Boden unter den Füßen.

Der Zieleinlauf

Der Zieleinlauf erfolgt durch den Hintereingang direkt in die warme, menschengefüllte Mehrzweckhalle. „Auf Platz 35 begrüßen wir Eule Frings von den Selbstläufer Altenahr“, ruft der Sprecher, „Geschafft“. Die Uhr steht bei 5:30:13h, aber das spielt erstmal keine Rolle, einfach nur hinsetzen, alles von sich strecken und langsam wieder runter kommen, der Endspurt hat noch einmal richtig Kraft gekostet. Da-

niel Kannapinn, der Schnellste der Altenahrer Laufgemeinschaft ist bereits vor sechs Minuten über die Linie, auf Platz 25 in 5:24:02h.

Die Halle füllt sich mehr und mehr, alle Läufer werden gebührend mit Applaus empfangen, und da kommt auch bereits Annette Frings als achte Frau ins Ziel, mit 5:59:22h bleibt sie noch unter der sechs Stunden Marke. Wer kommt als nächster Selbstläufer, ein Ultra oder die Staffel Swetlana Schröter und Steffi Konradi jubeln, ihre Schlussläuferin Petra ist es. Die Drei finden sich später in der Ergebnisliste auf Platz Acht der Frauen wieder, in 6:35:17h haben sie etwas geschafft, was ihnen als Einzelstarter nicht möglich gewesen wäre, aber so konnten sie dabei sein, hatten zusammen viel Spaß. Unmittelbar darauf läuft Sabine Schenke ein, wie immer mit einem strahlenden Lächeln, 26. Frau in 6:37:41h.

Ihren ersten Ultra bestreiten Anne Ley-Frings und Thomas Konradi, lange hatten sie gezögert, ob sie sich diese Distanz zumuten sollten. Aber es hat geklappt, 6:54:36h für Thomas der wenige Tage vor dem Start noch erkältet war, und 6:55:24h für Anne die eine Woche zuvor bereits beim Runseemarathon am Start war.

Alle Selbstläufer im Ziel, niemand ist gestürzt, keine Verletzungen, alle wohlauf und bestens gelaunt. Wie in Luxemburg meist üblich gibt 's für alle Läufer eine warme Mahlzeit, die Lasagne schmeckt vorzüglich, die Sektkorken knallen, klar, alle haben Grund zu feiern, es geht in erster Linie um Daniel, der seinen 100sten Wettkampf bestritten hat, und natürlich um die zwei Ultraneulinge, aber gefeiert hätten die Selbstläufer sowieso, ein schöner Tag, ein tolles Gruppenerlebnis und im nächsten Jahr, Mitte November geht es bestimmt wieder nach Luxemburg, zum Trail Uewersauer nach Heiderscheid.

Ahrweiler BC trifft sich

Wahl, Berichte und Diskussion

Am 28. November

Ahrweiler. Die diesjährige Mitgliederversammlung des Ahrweiler BC findet am Freitag, 28. November, 19.30 Uhr in der Gaststätte „Sternchen“ statt. Auf der Tagesordnung stehen Ehrungen, Berichte und Diskussion über die

vergangene und laufende Saison aus dem Senioren- und Jugendbereich sowie aus der Abteilung „Alte Herren“. Die Wahl eines neuen Vorsitzenden und weitere Ergänzungswahlen runden die Versammlung ab.