

5.
Ibbenbürener
Klippenlauf —
19.03.2016

IBBENBÜRENER KLIPPENLAUF



„Nichts für Warmduscher“

Für mich war es der 3. Versuch dieses Event im Teutoburger Wald zu absolvieren. 2013 musste ich nach 4 km wegen Fußschmerzen aufgeben, 2014 konnte ich wegen Knieproblemen gar nicht erst hinfahren. Dieses Jahr klappte es und so machte ich mich am Samstag, den 19.3. um 10 Uhr auf den Weg nach Ibbenbüren. Über die A 1 war ich in gut 2 Stunden vor Ort. Die Veranstaltung ist super organisiert, was schon am Internetauftritt ersichtlich ist. Ausreichend Parkmöglichkeiten keine 200 m vom Start-Zielbereich im Innenhof einer Schule entfernt. Hier befindet sich in der Turnhalle auch die Startnummerausgabe. Und ein phantastische Kuchen- und Brötchenbuffet zu zivilen Preisen und Kaffee in 0,3 l Bechern.

Im Angebot gibt es 12,4 und 24,7 km. Das Besondere aber sind die 9 Klippen bzw. Anstiege die zu bewältigen sind. Im Internet, wird jede Klippe ausgiebigst beschrieben, so dass man weiß, was auf einen zukommt. Allerdings muss man diese nicht auswendig lernen, denn vor jedem der 9 Anstiege ist noch mal Steigungswinkel, Länge und Höhenmeter angegeben.



© Thomas Linnemann

Um 14 Uhr wurden rund 600 LäuferInnen bei kalten, aber trockenem Wetter auf die lange Strecke geschickt. Die „Kurzstreckler“ ca. 400 folgten eine Viertelstunde später. Die ersten 2 Kilometer führen zum Einlaufen über Asphalt und dann geht es los mit Nordhang-Klippe (14 % 600 m 60 HM) und es folgt ein ständiges Auf und Ab. Konzentration ist gefragt, denn die Wege sind zum Teil recht steinig und wurzelig. Aber trocken und darum gut zu laufen. Die dritte Klippe ist mit 25 % die steilste, die letzte mit 950 m die längste. Einige Klippen darf man auf dem Rückweg auch wieder runterlaufen. Verpflegung mit Wasser und warmen Tee gibt es bei ca.

km 3,5/5/10,5/15 und 19 km. Die letzten 2 Kilometer führen wieder über Asphalt und der letzte Kilometer wird angegeben. Ansonsten richtet sich die Kilometrierung nach den Klippen. Ich fühlte mich von Anfang an wohl, hatte die richtigen Schuhe und die richtige Kleidung gewählt. Allerdings merkte ich an der einen oder anderen Steigung mein mangelndes Tempotraining. So war ich zufrieden mit 2:05:07 h im guten 5er-Schnitt als 5. Frau und 2. der W 50 einzulaufen.

Geschafft und den Aufwand machst Du nicht mehr, so dachte ich zunächst. Doch schon einen Tag später, beim Durchschauen der Ergebnisliste und Schreiben dieses Berichtes, juckt es mich doch, in besserem Trainingszustand im kommenden Jahr wieder teilzunehmen. Da der Lauf schon recht früh im Jahr ausgebucht ist, heißt es allerdings sich früh genug anzumelden.

Eine Beschreibung der kürzeren Strecke hätte Barbara Kaulbach liefern können. Doch leider konnte sie erkältungsbedingt nicht starten. Betreute dafür aber ihren Mann Stefan, der 2:00:40 h benötigte.

Wer einen gut zu laufenden Traillauf Anfang des Jahres sucht, dem kann ich den Ibbenbürener Klippenlauf am 25.3.2017 nur empfehlen. *BiLe*

(www.ibbenbuereener-klippenlauf.de)

Umfangreicher Bericht auf www.laufreport.de von Michael Schardt und Fotos von Thomas Linnemann. Obige Fotos Th. Linnemann, Grafik: Veranstalter.



© Thomas Linnemann

