

50 km Wandern ist anstrengender als sie zu Laufen

Eine Ultralangstrecklerin bei den 50 Kilometern des Rhein-Ahr-Marsches



Rheinbach – Bonn – Friedensmuseum – Brücke von Remagen (KM50) – Bad Neuenahr – Ahrweiler – Walporzheim – Dernau –
Rech – Mayschoss – Kalenborner Höhe – Gelsdorf – Altendorf – Wormersdorf – Rheinbach

Hatte ich mich im Vorjahr bei der Premiere der Bergischen 50 mit einer Laufbekannteren versucht, so wollte ich in diesem Jahr die 50 Kilometer bei der ersten Austragung des Rhein-Ahr-Marsches alleine in Angriff nehmen. Es wurde ein langer, anstrengender und wunder-

schöner Tag, von dem ich wohl noch lange zehren werde.

Start für die 50 Km befand sich vor dem Friedensmuseum an den Brückenresten in Remagen. Für mich war der Blick auf die Erpeler Ley geschichtsträchtiger, denn wie oft war ich hier seit 1980 nicht schon beim Nikolaus- oder Osterlauf gestartet. Und ich sollte noch weitere Wettkampfstrecken der letzten Jahre passieren.

Erstaunlicherweise hatten sich mehr Frauen (111) als Männer (97) für die 50 angemeldet. Nach einer kurzen Anrede durch den Hauptorganisator Frank Piontek wurden wir um 8.04 Uhr auf die Strecke geschickt.

Ein kurzes Stück "Einlaufen" am Rhein und dann bogen wir an die Ahr ab. Hier kannte ich die Wege bis zum 1. Verpflegungspunkt vom Westumer Murre-Lauf. Nach einer kurzen Stärkung mit Banane und Joghurt ging es weiter nach Bad Neuenahr. Auf der Promenade fühlte man sich ohne Gehhilfen oder Rollator als Außenseiter. Doch ich entdeckte so manchen Teilnehmer der 100 Kilometer, die schon Freitagabend um 20 Uhr in Rheinbach gestartet waren.

Ich war nach rund 15 Kilometern noch frisch und gönnte mir ein Eis. Solchen Luxus hätte ich mir beim Wettkampf nie erlaubt.

Pfeile und Streckenangaben wie HM und 10 Km wiesen auf die Reste vom Ahrathon hin, der hier vor 3 Wochen stattgefunden hatte. Für mich war die nächste Wettkampferinnerung auf dem Weg nach Ahrweiler Streckenabschnitte vom Ahrtal-auf vor 12 Jahren.

In Ahrweiler, wo wir den Rundkurs der Ahrkreisstaffel kreuzten, führte uns der Weg durch die Innenstadt. Zeit zum Shoppen bzw. versorgte ich mich mit einer Möhre. Die natürlich nichts war im Gegensatz zur nächsten Verpflegungsstation in Walporzheim: Rotweinkuchen und Kaffee. Gut gelaunt marschierte ich weiter, jetzt auf einem schattigen Pfad entlang der Ahr, auch hier war ich schon gerannt bei der Veranstaltung "Rund um die Burg Aare", die von den Selbstläufern Altenahr mit genauso viel Liebe und Engagement ausgerichtet wird, wie der RAM.

In Mayschoß zeigten sich bei mir dann erste Ermüdungserscheinungen und Überlegungen, den Shuttle-Bus zu nehmen. Doch die Pause bei einer hervorragenden Minestrone, ausgegeben von sehr lieben und netten Damen und die Gespräche von



einigen Niederländern, die sich hier auf die 4-Tage von Nijmegen und weitere Märsche vorbereiteten, ließen diese Gedanken schnell wieder verfliegen. Zumal jetzt für mich einer der schönsten Streckenabschnitte begann: Der 5 Kilometer lange Aufstieg auf die Kalenborner Höhe. Belohnt wurden wir dafür mit "Käsefüßchen", Salzgebäck, Nektarinen und einer fantastischen Aussicht auf Teile der Eifel und des Siebengebirges.

Und diese Aussicht konnten wir jetzt beim gut zu laufenden Abwärts nach Grafschaft-Gelsdorf genießen. Hier schon der nächste Verpflegungsposten bei der Philipp Freiherr von Boeselager Kaserne: Gurken, Tomaten, Cracker und Cola. Würzig und erfrischend, was bei der Hitze gut tat. Denn inzwischen brannte die Sonne stellenweise doch recht ordentlich und das spürte man auch bei den nächsten Kilometern durch die Obstplantagen von Altendorf. Und auch hier hatte ich schon beim Obstmeilenlauf des TV Altendorf-Ersdorf teilgenommen. Als Preis gab es immer einen großen Apfelkorb. Äpfel gab es auch bei der letzten Verpflegungsstation in Wormersdorf. Noch 5 Kilometer, Rheinbach war in Sicht. Hinweisschilder auf die Tomburg



versetzten mich zurück in meine Kinderzeit, wo es noch den Volkslauf "Rund um die Tomburg" gab. Und wie ich noch den Gedanken an die Jugendzeit hinterherhing wurde der Kreis zu heute geschlossen, wir passierten das Stadion des FC Rheinbach, wo ich vor 6 Tagen am Rheinbacher Stadtwaldlauf teilgenommen hatte.

Noch eine kleine Schleife durch den Wald und dann die letzten Kilometer zum Ziel im Stadion beim Freizeitpark. Geschafft, nach 8,5 Stunden.

Jetzt freute mich auf die Erfrischung im Freibad, Beine hochlegen und die

Freude und Dankbarkeit zu genießen, einen solchen Tag erlebt zu haben.

Im Gegensatz zum Laufen, konnte man viel mehr Eindrücke mitnehmen, sich mehr mit den anderen Teilnehmern und Helfern austauschen. Es ist wie Auto fahren und Rad fahren.

Ich möchte mich damit auch beim ganzen Team des RAM bedanken, das sie mit ihrem Engagement uns einen solch schönen Tag - und manchen auch Nacht - ermöglicht haben. **Birgit Lennartz**