

Monschau Ultra-Marathon 2018

Am 12. August fand der Monschau Marathon zum 42. Mal statt. Schon von vielen Läufern hatte ich gehört, dass dieser Marathon besonders schön sein soll, darum wollte ich dieses Jahr dort auch einmal dabei sein: Termin passte, Wettersvoraussagen sagten bestes Wetter voraus (vor allem etwas kühler) und so hatte ich mich mutig und entschlossen für den Ultra (56 km) angemeldet.

Am Samstag, den 11. August machte ich mich auf den Weg nach Monschau bzw. Konzen. Dort war schon am Samstag eine Menge los, das ganze Dorf schien auf den Beinen zu sein. Zum Einlaufen nutzte ich den Mini-Marathon (4,2 km) durch die herrliche Eifelandschaft. Am Sonntagmorgen hieß es dann: früh aufstehen, denn der Start der Walker und Ultras war bereits um 6:05. Um diese Uhrzeit – es war noch dunkel! - war schon mächtig was los in dem Eifelort. Kühl war es tatsächlich, nein kalt: 7° ! Warum hatte ich nicht meinen warmen Pulli dabei?? - aber bis kurz vor dem



Startschuss konnte man sich glücklicherweise in der Cafeteria noch mit einem Kaffee aufwärmen.

Dann der Start und das erste Stück führte uns hinauf zum Steling (658m), dem höchsten Berg der Nordeifel. Für den Anstieg war ich zu langsam, aber die Landschaft im Hohen Venn war beim frühen Sonnenaufgang traumhaft schön. Mehrmals machte ich eine kurze Fotopause.



Dann ging es zurück nach Konzen, mitten durch den Startbereich, wo die Marathonis, die um 8 Uhr starten, uns anfeuerten. Hier, so hatte ich überlegt, hätte ich aussteigen können, aber ich fühlte mich gut und ging nach diesem „Einlaufen“ gut gelaunt und motiviert auf die eigentliche Marathonstrecke.



Erst ging es bergab nach Monschau, wo bereits um diese Zeit (Sonntagmorgen, 8 Uhr) schon viele Zuschauer unterwegs waren und für eine tolle Atmosphäre sorgten. Weiter ging es an der Rur entlang, immer noch war es so kühl, dass ich mir wünschte, ich hätte meine Handschuhe mitgenommen. Aber bei den folgenden Anstiegen wurde mir doch dann so richtig warm und ich freute mich an jeder der zahlreichen Verpflegungsstationen über Schwämme zur Abkühlung, denn mittlerweile waren die Temperaturen auch sommerlich warm.

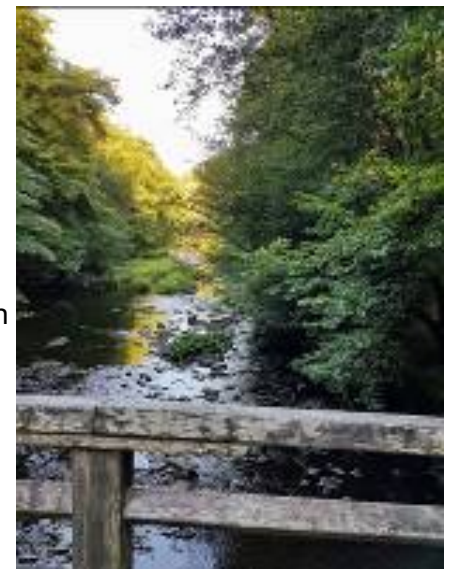
Bei Kilometer 26 holte ich dann den letzten Walker ein (Diese waren um 6 Uhr gestartet und wackelten die Marathon-Strecke). Das gab mir Zuversicht: Sollte ich nicht mehr laufen können, walke ich einfach weiter. Nur 2 km später wurde ich dann von der Spitzengruppe der Marathonis eingeholt, die in einem Wahnsinnstempo an mir vorbei den Berg hinaufzogen. Zwischendurch immer wieder herrliche Blicke über die Eifelandschaft. In allen Dörfern herrschte Volksfeststimmung, alle Läufer wurden angefeuert, so dass man gar nicht darüber nachdenken konnte, ob man langsam müde wurde.

In Kalterherberg am Eifeldom war wieder eine Wechselstation für die Staffelläufer, also auch wieder Riesenstimmung. Die nächsten 5km der Strecke kannte ich, weil ich bei einem Wochenende in Kalterherberg zufällig genau dort meine Sonntagmorgenrunde gedreht hatte.



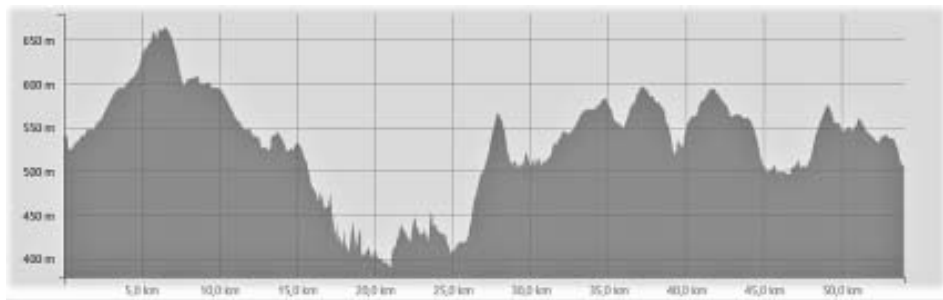
Mittlerweile wurden meine Beine doch müde, aber nette Gespräche mit Leuten, die mit mir auf der Strecke waren, zwischendurch mal Gehpausen am Berg ließen mich auch die letzten Kilometer noch genießen.

Insbesondere das Schild bei km 52: „Monschau-Marathon: Wie Urlaub, nur mit Schmerzen“. Stimmt tatsächlich und die Schmerzen hielten sich in Grenzen. Die waren auch komplett vergessen, als ich nach 5 Stunden und 46 Minuten müde aber glücklich das Ziel erreichte, Insgesamt ein wunderbarer Sonntag. Der Monschau Marathon ist tatsächlich





ausgesprochen empfehlenswert, sowohl was die Organisation als auch die Stimmung angeht. Aber insbesondere die Strecke ist herrlich, wobei für mich das schönste Stück tatsächlich das erste Stück ins Hohe Venn war.



Kilometer noch genießen. Insbesondere das Schild bei km 52: „Monschau-Marathon: Wie Urlaub, nur mit Schmerzen“. Stimmt tatsächlich und die Schmerzen hielten sich in Grenzen. Die waren auch komplett vergessen, als ich nach 5 Stunden und 46 Minuten müde aber glücklich das Ziel erreichte, Insgesamt ein wunderbarer Sonntag. Der Monschau Marathon ist tatsächlich ausgesprochen empfehlenswert, sowohl was die Organisation als auch die Stimmung angeht. Aber insbesondere die Strecke ist herrlich, wobei für mich das schönste Stück tatsächlich das erste Stück ins Hohe Venn war.