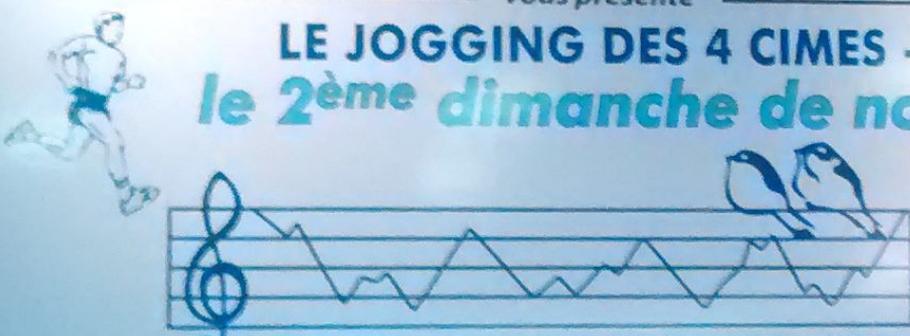


MATERNE **G**AETAN **chauffage à HERVE** - 087/68 13 76
vous présente

LE JOGGING DES 4 CIMES - 33 km
le 2^{ème} dimanche de novembre



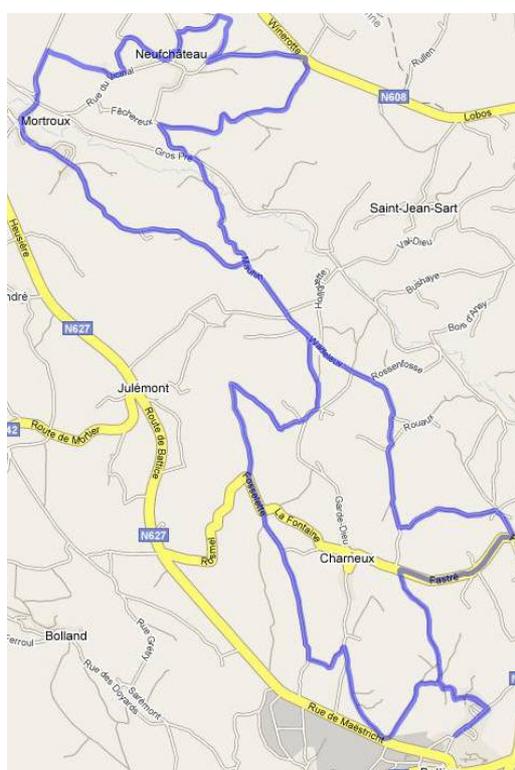
Départ:

4 CIMES DU PAYS DE HERVE 33Km	11h00
JOGGING DE LA PIE 6Km	11h15

inscription gratuite • info: www.lesquatrecimes.be

Auf den Lauf „**Les 4 Cimes du Pays de Herve**“ mit Start und Zielort Battice (Belgien) war ich vor zwei Jahren durch einen Kollegen aus Luxemburg aufmerksam gemacht worden. Letztes Jahr konnte ich mich noch nicht durchringen, allein dorthin zu fahren. Dieses Jahr war aber die Neugier stärker, also machte ich „Nägel mit Köpfen“.

Der Lauf startet um 11 Uhr und deshalb war es kein Problem die ca. 140 km morgens vor dem Lauf bis nach Battice zu fahren. Während es unterwegs noch trocken war, regnete es vor Ort leicht. Auch die Temperaturen waren mit 5°C etwas kühl.



Im Zentrum von Battice ist alles, was mit dem Lauf zusammenhängt sehr zentral gelegen. Die Stadthalle, wo die Startnummern ausgegeben werden und wenige Meter daneben die Sporthalle mit Duschen und Umkleidemöglichkeit.

Während des Einlaufens erkundete ich schon den Startbereich der einige Hundert Meter weiter am Ortsrand gut sichtbar als großer Startbogen aufgebaut war. Den Start findet man aber auch so, denn alle sammeln sich zuerst in der Nähe der Sporthalle und traben gemeinsam zum Start.

Der Lauf führt durch eine hügelige und sehr grüne Landschaft mit kleinen Ortschaften, die durch ihre grau-braunen Natursteinhäuser geprägt sind. Die Strecke geht überwiegend über asphaltierte Straßen, die mit viel auf und ab über die Hügellandschaft und durch die Orte führen. Nach dem Start geht es erst einmal überwiegend bergab. Der erste Gipfel (Cimes) kommt erst bei km 6,5 in

der Nähe des Croix de Charneux. Den zweiten Gipfel erreicht man bei km 17 bei „Fort d’ Aubin“. Nach 22 km erreicht man nach einem ca. 1 Km langen Anstieg den dritten Gipfel bei Mauhin. Bei km 30 erreicht man die „Chapelle du Transpineu“ und damit den vierten Gipfel. Damit ist aber noch nicht alles getan, denn ab km 31 läuft man nochmals einen Kilometer hinunter, um danach gleich wieder bis ins Ziel bei Battice hinauf zu laufen. Insgesamt läuft man von einer Höhenlage von 320 m NN auf etwa 90 m NN hinunter und am Ende wieder hoch. Mein Garmin hat +551 m Höhenunterschied gemessen.



Während ich mich am Anfang sehr gut und fit fühlte, fiel es mir nach dem steilen Anstieg zum dritten „Cimes“ zunehmend schwerer, da die Muskulatur nicht mehr locker genug war, um die Anstiege zügig hochzulaufen. Zweimal musste ich sogar ein paar Schritte gehen, um die Muskeln an der Hüfte wieder locker zu bekommen. Dann war endlich das Ziel erreicht und ich richtig froh, es geschafft zu haben. Vielleicht hätte ich doch ein oder zwei 30 km-Läufe in der Vorbereitung machen sollen.

Aber nun zählte nur noch, dass ich nach 2:49 h harter Laufarbeit im Ziel war. Nach einem Foto mit einer automatischen Kamera, ging's zum Duschen und anschließend in die Sporthalle zu einem kleinen Imbiss mit Brot und Käse. Wenn man bedenkt, dass dies alles kostenlos angeboten wurde, so ist das doch ein sehr attraktives Paket für Läufer! Es waren übrigens außer mir nur wenige Deutsche dort, überwiegend waren Belgier und Holländer am Start.

Link: <http://www.4cimes.tk/>



Merci pour votre participation à la
31^{ème} édition des 4 cimes

