

Lohner's VULKAN MARATHON



1. Mai in Mendig

Laufen & Walken für die ganze Familie

Laufende Vulkane

Ging es früher, also ganz früher, unter der Erdoberfläche ziemlich heiß her, so hat sich das im Laufe der Zeit doch sehr geändert und ist jetzt komplett an der Oberfläche sichtbar.

Und das seit nunmehr 37 Jahren immer am 1. Mai, wenn die halbe Republik noch im Koma liegt, ob der nächtlichen Aktivitäten mit diversen Getränken. Lange wurde das Vergnügen vom 30.04. auf den 1. Mai als „Tanz in den Mai“ angekündigt und begangen, so darf man heute mit Fug und Recht behaupten, dass nur in Mendig tatsächlich und viele Stunden lang in den Mai getanzt wird und zwar im Laufschrift. Um die 1.700 LäuferInnen sorgten mal wieder für eine Rekordteilnehmerzahl und nahmen die gute Organisation und das optimal Preis-/Leistungsverhältnis in Anspruch.

Gleichwohl steht keine Agentur oder gar Firma hinter diesem Angebot. Es ein Verein mit sicher um die 200 laufender Mitglieder, die sich mit Masse an diesem Tag einfinden und mit ihrer Mühe dazu beitragen, dass der Volkslaufgedanke und das positive Dabeiseingefühl erhalten bleibt. Klar, so schön es vom Start auf die Strecke geht,

bergab auf guten Straßen, so heftig werden die entzaubert, die dann mit solcherlei Bergaufvergnügen nicht gerechnet haben. Da ist Einteilen oft der Schlüssel zum persönlichen Erfolg, der einem das Überleben übers Jahr auf kleiner Flamme ermöglichen

kann. Denn es gibt ja Gutscheine für 3, 6 oder gar 12 Monate, mit denen man wöchentlich eine Ration von 5 Brötchen beim Hauptsponsor und Namensgeber „Lohner“ empfangen kann, auch wenn die Woche 7 Tage hat. Lohner macht halt schlank oder man lernt gut einteilen.

Ilse, Karsten und Achim waren schon mehrmals vor Ort und natürlich auch an Nahrungsergänzung interessiert, denn mit den Startunterlagen erhält u.a. auch einen Gutschein für ein Lohner Brot, durch das man noch so manchen Tag an das tolle Laufvergnügen in Mendig und Umgebung erinnert wird.

Achim wohnt um die Ecke und dieser Lauf gehört zu seinen Highlights. Er schreibt: *Mendig hat einfach Spaß gemacht. Nachdem sich am Morgen der Nebel verzogen hatte und die Marathonis sich ihren Weg suchen durften, war für den Rest der Läufer bestes Wetter angesagt.*

Das Drumherum stimmte wie immer; Organisation, Gegenwert fürs Startgeld, alles zur Zufriedenheit der Teilnehmer. Am Stand von Udo traf ich noch Ilse die sich dem Halbmarathon stellte; brauche ich nicht bei dem Streckenprofil. Ich gönnte mir die 10 km; das langte mir auch. Im Ziel war ich mit meiner Zeit von 54:37 etwas mehr wie eine Minute schneller wie in 2018. Was will ich mehr.



Vulkanmarathon Mendig,

Da mir im letzten Jahr die Strecke und die Organisation des Vulkanmarathons in Mendig so gut gefallen hatte, wollte ich diesen herrlichen Lauf auch in diesem Jahr nicht verpassen. Also fuhr ich (tatsächlich mit unserem Auto, das diesmal problemlos ansprang und losfuhr) in die Eifel.

Bei der Ankunft in Mendig war ich etwas überrascht bezüglich der Temperaturen: War meine kurze Hose doch ein Fehlgriff in die Kleiderkiste gewesen? Nur schwer konnte ich mich zum Einlaufen motivieren: Mir war kalt und es war windig, aber gut, zwei drei Runden um den Sportplatz gingen dann doch, bevor ich lieber ein Schwätzchen mit ein paar Bekannten hielt.

Der Start war nicht dort wo Start stand, sondern genau auf der anderen Seite. Ich kam tatsächlich rechtzeitig, vergaß aber leider, meine

elektronischen Trainer einzuschalten. Eine Runde um den Sportplatz und dann gings los. Erst durch den Ort Mendig und dann ins Feld. Ein Augenschmaus, denn überall blühten die Rapsfelder herrlich gelb, verströmten ihren Duft und – am Morgen noch im Nebel - hatte man einen schönen Blick auf die Berge der Vulkaneifel. So macht Laufen Spaß und fast unbemerkt war dann der erste Anstieg schon geschafft.

Schon bald kam die Sonne und ich stellte fest, dass es doch eine gute Entscheidung war, in kurzer Hose und Tshirt zu laufen. Dann ging es in den Wald und weiter bergan. Motivierend für mich war da die Tatsache, dass ich sogar auf ein paar Läuferinnen und Läufer aufschließen konnte, die normalerweise deutlich schneller laufen als ich. Bergab lief es dann auch ganz gut, obwohl der Abstand dann wieder größer wurde. Aber machte nichts. Ich lief weiter, genoss die herrlich grünen Wälder, die Streuobstwiesen, an jeder Abbiegung standen glücklicherweise Helfer, die den richtigen Weg wiesen. Ab Kilometer 15 wurden dann meine Beine doch schwer.... vielleicht hätte ich gestern Abend nicht noch mit dem Fahrrad über den Nürburgring fahren sollen. Aber egal, alle anderen japsten auch an den letzten Anstiegen nach Luft. Dann konnte man oben auf dem Hügel schon das Ziel erkennen: also alle Kraftreserven mobilisieren und dann den letzten heftigen Anstieg in den Ort. Ganz schön hart, aber meine Uhr zeigte viertel vor zwölf und ich wusste, dass ich locker unter der 2 Stundenmarke bleiben würde.

Die Zuschauer am Rand riefen: „nicht mehr weit“... gut zu wissen. Zwar musste ich das allerletzte Stück des Berges dann doch ein paar Meter gehen, aber dann gings weiter auf die Zielgerade: Letztlich blieb die Uhr bei 1:48 stehen, womit ich gar nicht gerechnet hatte. Bei der Siegerehrung gab es dann tatsächlich 250 Brötchen für mich..... Nein, die will ich nicht diese Woche alle essen.... Ein Jahresabo. Wer also Lust auf Lohners Lieblinge (Brötchen) hat, darf sich gerne bei mir melden, ich verschenke gerne auch ein paar der Gutscheine. Alles in allem ein wunderschöner, sonniger Feiertag

Karsten war auch im HM am Start und um einen evtl. Donnerwetter.de, ob der vermehrten Abwesenheiten von zuhause zu entgehen, lud er Frau und Sohn ins Auto und beide waren nicht nur Begleiter und Coacher, sondern auch Teilnehmer an der Veranstaltung. Wenn man berücksichtigt, wie heftig die Fieberkurve der Strecke ausschlägt, dann ist seine 2:07 eine nochmalige Verbesserung nach dem Bonner HM.

