



N° 18

Der 18. Monschauer Treppenlauf am 20. Februar lockte wieder zahlreiche Ausdauerspezialisten in die Altstadt. Trotz des stürmischen Wetters an den Vortagen, erschienen mehr als achtzig gut trainierte LäuferInnen zum Start um 9 Uhr. Aufgrund der milden Witterung waren alle Treppen, Anstiege und bergab Passagen gut zu laufen.

Der Spaß am Laufen in der Gruppe hatte auch diesmal oberste Priorität. Dadurch hatten die TeilnehmerInnen immer wieder Gelegenheit, die herrlichen Ausblicke auf die historischen Bauten der Altstadt zu genießen.

Nach der Hälfte auf dem Kierberg, war eine Versorgungspunkt eingerichtet. Nach etwa drei Stunden war die 18. Treppentour mit 18 km und knapp 1000 HöM zu Ende. Im TuRa Monschau Sportheim sorgte die fleißige Helfercrew des Konzener Lauf-teams für ausgiebige Stärkung in Form von Kuchen und Getränken.

Birgit meint:



Unser Neumitglied Dani Starck machte mich darauf aufmerksam. Dieser gemeinsame Gruppenlauf wurde jetzt schon zum 18. ausgetragen. 18 km, 1000 Höhenmeter in und um Monschau. Da der Start schon um 9 Uhr erfolgte, beschlossen Udo und ich, schon am Vortag zu fahren und im Wohnmobil zu übernachten. War ein kalte, regnerische und stürmische Nacht am Sportplatz. Wintercamping ist nichts für uns. Dafür hatten wir einen guten Parkplatz und der Weg zum Start waren sagenhafte 3 Meter.

Brückenbauer, die Brücken bilden und jetzt einen Regenschutz über und für Ilse, denn vor dem Start regnete es noch fleißig.

Rund 80 Teilnehmer hatten sich angemeldet. Die erste Hälfte wurde gemeinsam absolviert, so dass es immer wieder Pausen gab. War auch gut so, denn es ging ständig Treppen und Anstiege hoch und natürlich auch wieder runter. Ausgangsbasis war immer wieder der im Talkessel gelegene Ort Monschau. Das Wetter spielte mit, bis auf kürzere Regenperioden.

Nach der Verpflegungsstation bei km 9 und 500 HöM, gab es 3 Gruppen: Eine die den Rest durchlief, eine zweite gemütlichere und dann die „Besengruppe“. Ilse und ich wagten uns in die 1. Gruppe mit der Option sich zurückfallen zu lassen. War aber nicht nötig und so erreichten wir nach gut 2,5 Stunden mit ordentlich müden Beinen und der Kenntnis sämtlicher Gassen, Treppen und Nebenwege von Monschau das Ziel.



Ilse berichtet:

Sonntagmorgen, 5:30. Der Wecker klingelt. Mein erster Blick nach draußen stimmt mich optimistisch: es ist trocken. Der Blick auf die WetterApp allerdings dämpft meine Stimmung: Für Monschau ist den ganzen Tag

Regen und starker Wind angesagt, um 9 Uhr (Startzeit) soll es besonders heftig regnen. O je, soll ich mir das wirklich antun??? Man könnte den Sonntag auch anders verbringen. Aber was solls: ich fahre los. Gegen kurz nach 8 erreiche ich schon das Ziel, also noch Zeit genug eine Bäckerei zu suchen und noch einen warmen Kaffee zu genießen. Auf dieser Tour werde ich schon mal klatschnass. Dann geht's zum Start an der Flora. Dort ist erstaunlich viel los: offensichtlich sind alle Läufer wetterfest, keiner lässt sich vom Regen abhalten oder die Laune verderben. Supi. Ich treffe Dani, Birgit und Udo. Nach dem Gruppenfoto gehts los: erst bergab in die Altstadt von Monschau, dann die ersten Treppen hoch, wieder runter – hoch – runter.....heißt ja auch Treppenlauf. Immer wieder schöne Aussichtspunkte auf die Stadt. Die Aussicht wäre bei gutem Wetter wahrscheinlich noch schöner. Aber es ist trockener als



erwartet und die Stimmung wunderbar. Das Tempo recht angenehm, so dass man trotz der vielen Anstiege noch ein Schwätzchen halten kann. Nach den ersten 500 Höhenmeter gibt es eine sehr liebevoll hergerichtete Verpflegungsstation mit Getränken, Riegeln und Schokolade. Danach geht es in 3 Gruppen weiter. Mutig entscheide ich mich mit Birgit für die erste Gruppe. Es geht wieder treppauf und treppab. Keine Stufe in Monschau wird ausgelassen und ich habe das Gefühl, mindestens 5 Mal das Rote Haus umrundet zu haben. Mittlerweile sind auch viele nichtlaufende Besucher in Monschau, die uns entweder bewundernd oder verständnislos

anblicken. Schließlich geht es an der Senfmühle vorbei bergan aus Monschau hinaus, noch ein letzter Anstieg auf die Wiese oberhalb der Flora und dann zurück. Im Ziel gibt es dann warme Duschen, Kaffee und Kuchen. Was will man mehr.

Es war eine gute Entscheidung, doch morgens den Schweinehund zu überwinden und loszufahren. Nette Leute getroffen, viel Spaß gehabt und außerdem noch einen herrlichen Muskelkater (oder Muskelkatze??) am Dienstag. Fazit: Empfehlenswerter Gruppenlauf.

Danis Einsichten:

Der TV Konzen rief zum Treppensteigen und weil das sicher für mich eine therapeutische Wirkung hat, folgte ich brav und erschien im verregneten, grauen aber sicher romantischen Monschau. Nach dem herzlichen Empfang mit Corona Check und Spende wurde noch das obligatorische Gruppenfoto der gesamten Treppen-Horde geschossen und auf ging's... auf die Treppen!

Wir blieben komischerweise alle zusammen! Treppe hoch, Treppe runter... völlig orientierungslos läuft man/frau ohne zu denken einfach mit und denkt sich... Mensch wat schön! Die Leute schauten auch etwas irritiert, da man ja zum xten Male die

selben Fußgänger sah-/ auf halber Strecke kehrten wir dann bei Wasser und lecker heißem süßen Tee ein und durften ganz viele Riegel essen. Viele Treppen, viele Riegel! So einfach. Dann wurden nun doch 3 Gruppen gebildet... die Überflieger, die Fast-Überflieger und die Hinterhereierer☹️ zu denen ich gerne gehöre, weil ich es ja hasse mich anzustrengen. Half auch die Treppentherapie von Monschau nix. Ja und dann schrie Helmut, der Initiator, 1000 HM erreicht und alles freute sich... und statt auf meine super Uhr zu kucken, freute ich mich mit.. später sah ich dann die 999 HM, aber der leckere Kuchen und heißer Kaffee trockneten die Tränen schnell und zauberten ein Riesenlächeln aufs Gesicht! Es war einfach ein wunderschöner Sonntag mit tollen Menschen und unserem heißgeliebten Laufen.



Weitergehendes Interesse an diesem besonderen Laufvergnügen kann durch Anschauen der beiden Videos befriedigt werden:

Video von Mark Rautenhaus:

<https://drive.google.com/file/d/17fKLjJHf6Pf7on7ltl5nxqxWz6UAcAhb/view?usp=drivesdk>

Video von Stefan Vilvo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ld11P4nuRAc>