



Röntgenlauf 2007

28. Oktober Remscheid-Lenep

Ultra Nordic Walking Cross
Marathon



7. Auflage des laufsportlichen Großereignisses im Westen zum Jahresende 2007. Das Angebot ist vielfältig und umfasst zahlreiche Laufwettbewerbe und Streckenlängen für Groß und Klein. Der Röntgenlauf war von Beginn breit aufgestellt, um alle Leistungsklassen und Altersgruppen anzusprechen, was vollumfänglich gelang, denn in kaum einer anderen Stadt der Region, konnte in so kurzer Zeit eine solche Begeisterung für den Laufsport entfacht werden. Im Zuge dieses Röntgenlaufes haben sich zahlreiche Laufsportgemeinschaften gebildet, Vereine sich neu aufgestellt, weitere Initiativen, Kurse, Schulen und Veranstaltungen bis hin zum Fan-Club. Die Stadt hat erkannt, was dieser Röntgenlauf für sie an Wert, Ausstrahlung und Bekanntheitsgrad bedeutet und stellt sich in den Dienst der Sache.

28. OKTOBER 2007 7. RÖNTGENLAUF

21,1 – 42,2 – 63,3 km

Vom Delligser SC war eine starke Abordnung in Remscheid am Start. **Thomas Knackstedt** in einem Kurzbericht. Neun Läufer des Delligser Lauffreize starteten beim Röntgenlauf in Remscheid. Im Rahmen des Laufes trug die DUV ihre Deutsche Meisterschaft im Landschaftslauf aus. Wie schon so oft wurden die Delligser dabei von Arien Walgers vom DSC Dassel begleitet. Während Arien Walgers zusammen mit Jörn Hesse, Mario Reichelt und Thomas Knackstedt auf der 63,3 km langen Strecke starteten, teilten sich zwei weitere Staffeln die Ultramarathonstrecke in jeweils drei Halbmarathondistanzen auf.



Die Laufstrecke rund um Remscheid war alles andere als einfach zu laufen. Ein ständiges Auf und Ab in profiliertem Gelände machte es den Läufern schwer, einen Rhythmus zu finden. Dabei waren es vor allem Steigungen mit Treppenstufen und Gefällstrecken, die für etliche Stürze sorgten und das Leben schwer machten. Der schwerste Streckenabschnitt lag auf den letzten 20 km. Dort gab mancher Starter das Rennen auch auf. In jedem Fall ein Kurs, der dem Anspruch einer Meisterschaft gerecht wurde.

Auf der Langstrecke liefen Mario Reichelt und Thomas Knackstedt bis km 35 zusammen. Dann trennten sich ihre Wege. Thomas kam bis km 50 gut über die Runden, aber ab da wurde es ein reines Kopfnennen, das der Trainer der DSC Riege mehr schlecht als recht zu Ende lief. Immerhin sprang nach 5:52:41 h, 12.M45 heraus. Mario Reichelt hing im Mittelteil der Strecke ein wenig durch und musste sich am Ende ebenfalls ordentlich durchbeißen. 5:55:07 h, 16.M35. Arien Walgers begleitete Jörn Hesse bis km 25, dann konnte er mit dem Delligser nicht mehr mithalten, stürzte einmal bei km 37 und erreichte nach sehr guten 5:19:35 h als 7.M35. das Ziel.



Ab HM aufwärts wollten um 08.30 Uhr über 6000 Beine am Sportzentrum Hackenberg gleichzeitig in Aktion treten. Die Straße ist breit genug und bietet viel Platz. Der westliche Rand des Sauerlands ist eigentlich eine regensichere Ecke, aber davon war nichts zu sehen und bei moderaten Temperaturen um die 12° ergoss sich die Lawine Richtung Lenep, um nur wenig später den knapp 60 km



langen Rundwanderweg um Remscheid in Besitz zu nehmen. Für den Sauerländer ist die Strecke wellig, für den Düsseldorfer ist sie hügelig und für den Münsteraner ist sie bergig, aber auf jeden Fall ist sie recht früh in der Lage, Übereifer einzudämmen, wofür die ca. 1050 HöM gerade stehen. Ist es trocken und das schon seit Tagen, dann sind alle Wege gut zu laufen. Auf jeden Fall ist für reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land und für nachdenkliche Einblicke in die Wett-

Jörn Hesse (Foto li. 2 v.l.) sorgte für ein Ausrufezeichen. Zu den vielen guten Ergebnissen und Titeln, die die Läufer aus der Hilsmulde schon bei Niedersachsenmeisterschaften und im Bundesvergleich zu Buche stehen haben, kam durch Jörn mit dem 3. Platz bei einer DUV-Meisterschaft eine gute Platzierung dazu. Es gab keine Schwachpunkte, alle drei HM-Zwischenzeiten waren fast gleich. Als ein Helfer dem Delligser Läufer bei km 55 zurief, dass er auf Platz 4 lag und der Drittplatzierte maximal 1 Minute Vorsprung hätte, gab es kein Halten mehr. Hesse legte nochmals zu und sicherte sich souverän den 3. Platz in der Zeit von 4:46:47 h. Ein lohnenswerter Zwei-Tage-Trip nach RS..



Hier ackert der Chef noch selbst!

kampfvorbereitung gesorgt. „Der Weg führt durch kühle Täler, vorbei an Wasserhämmern, die als Zeitzeugen von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung künden. Vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern führt der Weg unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands, der **Müngstener Brücke** hindurch über das mittelalterliche **Schloss Burg** zur **Eschbachtalsperre**, der ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands. Alle Strecken sind vermessen durch das Vermessungs- und Katasteramt der Stadt Remscheid. Auf den Langstrecken ab HM ist die Strecke wie folgt kilometriert: Vom Start bis km 5 ist jeder Kilometer ausgeschildert und ab km 5 jeder 5. km.“



Das Konzept des Röntgenlaufs ermöglicht es noch während des Wettkampfes die endgültige Streckenlänge festzulegen. Sollten Sie sich für den Marathon gemeldet haben und dann doch unterwegs merken, dass Sie eigentlich doch Ihren 1. Ultra laufen könnten, dann laufen Sie im Marathonziel einfach weiter; Sie brauchen nicht Bescheid zu sagen, Ihr Kleidersack wird Ihnen zum Ultraziel nachgebracht. Oder, Sie haben sich zum Ultra angemeldet und es verlassen Sie doch die Kräfte, dann können Sie im Marathonziel "aussteigen" und Sie erhalten dann im Internet eine Marathonurkunde mit Ihrer Zeit, jedoch ohne Platzierung. Das alles gilt natürlich auch für Varianten mit der Halbmarathonmeldung. Also bitte keinen Stress - entscheiden Sie sich notfalls noch beim Lauf um. Viel Spaß! Veranstalter.

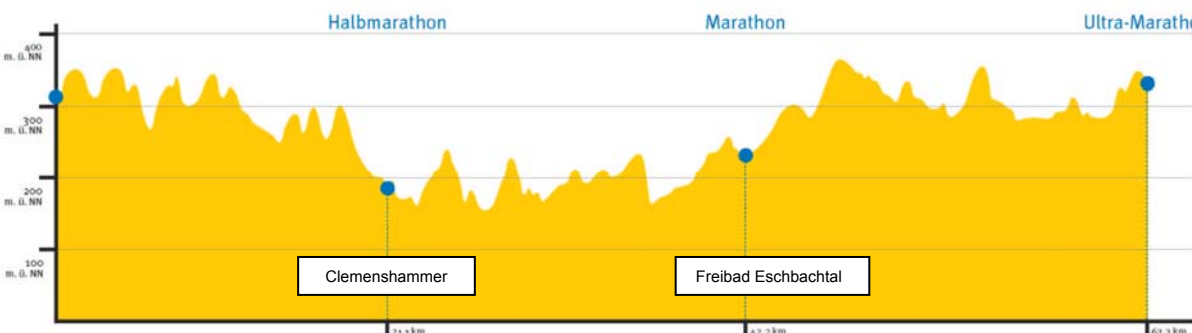


Kann es außer zufriedener Teilnehmer eine noch bessere Werbung geben?

So viel Umsicht, Weitsicht, Vorsicht wird belohnt – mit Teilnahmebereitschaft, Lob und teilweise euphorischen Grußbotschaften.

Diese Möglichkeit der Selbsteinschätzung in der entscheidenden Phase hat einen hohen Wert, eine wichtige Funktion und zeugt von Verantwortung, wenn davon Gebrauch gemacht wird. Überforderungen zu vermeiden oder gar zu verhindern gehören in die Verantwortung des Einzelnen. Ist ein Läufer unentschlossen, dann kann, nein muss ihm mit Limitzeiten an bestimmten Streckenpunkten die Entscheidung ggf. abgenommen werden.

In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass als eines der großen Übel des gegenwärtigen Freizeilaufens die zum Teil fragwürdige Vorbereitung Einzelner zu beklagen ist. Durch immer weiter ausufernde Sollzeiten wird auch dem fast Untrainierten ermöglicht, eine Strecke anzugehen, auf die er seinen Körper zu keinem Zeitpunkt angemessen vorbereitet hat. Durch angemessenes Training kann man sich in die Lage versetzen, einen Lauf/Strecke nicht nur als marodes Häufchen Elend zu „überleben“, sondern auch den so oft beschworenen und zitierten Spaß an der Sache zu empfinden und ins Ziel zu bringen. Limitzeiten müssen bei allen Strecken jenseits HM her, um dem Selbstversuchtreiben Einhalt zu gebieten. Um noch 100



Bleibt alles anders. Von Stefan Vilvo

Laufe ich, abgesehen von gelegentlichen kurzen Gesprächen, meist für mich alleine, sollte dieser Lauf neue Erfahrungen bringen.



Bereits auf der Runde durch Lennep traf ich auf Michael aus Krefeld, den ich schon bei etlichen Gelegenheiten getroffen hatte, und wir liefen munter plaudernd die ersten 28 km gemeinsam, bevor wir uns an einem Anstieg verloren. Kurz darauf, nach der Verpflegung vor der Müngstener Brücke traf mein Laufschrift auf den Rhythmus von Dirk vom Niederrhein, der hier seinen ersten Ultra wagte. Auch wenn ich manchmal das Gefühl hatte ihn zu sehr zu bremsen, quasselte er sich mit mir durch die verbleibenden Kilometer. Abweichungen im Verpflegungspostenaufenthalt führten bei Km 57 noch den ähnlich schnellen Werner aus Köln zu uns und so näherten wir uns müde aber gut gelaunt als Trio dem Ziel. Während ich es beim laufen nicht gut vertrage, sorgten die bei den letzten 3 Posten kredenzt Biere für strahlende Gesichter bei meinen Mitstreitern und letztlich waren doch alle froh, in der Endphase nicht allein gegen den inneren Schweinehund ankämpfen zu müssen.

Der Vergleich der Strecke mit den Erinnerungen aus 2005 zeigte, dass es durchaus gut war, diese durch nochmalige Teilnahme aufzufrischen.

Details gehen verloren und manches wird nach den zwischenzeitlichen Erfahrungen auch anders wahrgenommen.

Geändert wurde km 21. Nun geht's über die eigens gesperrte Ortsdurchfahrt mit reichlich Platz für Halbmarathonziel, Staffwechsel und Publikum. Ebenfalls neu ist der Aufstieg zur Eschbachtalsperre bei Km 43,5: hinter der Unterführung der Autobahn ist der steile Pfad inzwischen durch einen ausgebauten Weg mit Serpentina ersetzt worden.

Trotz des kühlen aber trockenen Wetters, bei dem auf den Höhen ein kalter Wind in die Trikots piff, stammt das leichte Kratzen im Hals also vom ungewohnt vielen Reden, auch wenn es im Ziel so kalt war, dass der Veranstalter (Einweg)Regenponchos anbot. Bei den neuen Eindrücken kam die Landschaft dennoch nicht zu kurz und wurde wieder genossen.

TeilnehmerInnen mehr für z.B. einen völlig flachen Marathon zu akquirieren und die Sollzeit auf 6:15 h festsetze, öff-ne ich vielen, völlig unzureichend Trainierten, die fragwürdige Möglichkeit zur Teilnahme. 6:15 h sind 375 Minuten. Wir sprechen hier von 9



Minuten auf 1 km!
 Auszug aus der EL: **Marathon:**
 260 ZE (301 in 2006), davon 42 Frauen, (46 in 2006), 16,2 % Frauenanteil! Sollzeit 6,5 h.
 Die Zahl der Marathonfinisher erhöht sich zusätzlich um die Zahl der für die 63 km-Strecke gestarteten, aber bei Marathon aus dem Rennen gegangenen LäuferInnen. In einer Sonderwertung werden 46 Mä und 10 Fr erfasst,
 2 ZE-3:00 h, 9-3:15, 20-3:30, 34-3:45, 68-4:00, 107-4:15, 127-4:30, 158-4:45 h. MHK-16 ZE, M30-30, M35-35, M40-46, M45-41, M50-19, M55-18, M60-8, M65-2 ZE.

Mä: Auch in 2007 gewinnt ein Remscheider den Marathon. Dieses Mal war es Christian Thiel, RTB Remscheid, M30, der in 2:56:09 h gewann. Petr Kulikov 2:57:11, Michael Schmitz 3:06:34, Peter Appel 3:11:15, Ferd Erhardt 3:19:57, Stefan Roland 3:22:02, Marc Reichert 3:24:20, Dirk Bungarz 3:36:25, Herbert Chalupa 3:41:49, Markus Dittrich 3:44:18, Arno Schmitz 3:48:04, Joachim Rönn 3:48:24, David Sondhaus 3:51:33, Andre Stratmann 3:54:11, Michael Teders 3:56:48, Peter Michels 3:59:02, Dirk Sporenberg 4:02:13, Kai Felten 4:05:06, Rainer Heinen 4:06:28, Kai Koslowski 4:08:32, Andy Kamin 4:11:50, Erwin Rüttgers 4:13:32, Carsten Stausberg 4:18:12, Michael Scheibling 4:23:00, Thomas Luft 4:27:14, Joachim Dörmann 4:30:15, Jens Rochti 4:32:21, Peter Pyka 4:33:56, Reinhard Röder 4:38:01 h.

Fr: Damensieg durch Sabine Papendick, Remscheider SV, W35, in 3:23:46 h. Alexandra Bürger 3:39:45, Sylvia Staniaszek 3:37:45, Gabriele Gregor 3:57:34, Friederike Rügenstrunk 4:09:10, Heike Rogge 4:20:22, Annette Bohnes 4:36:51, Erika Dick 4:38:26 h.

63,3 km: 458 ZE, (321 in 2006), davon 73 Frauen, (41 in 2006), 15,9 % Frauenanteil. Wie oben bereits erwähnt, stiegen 56 UltramarathonläuferInnen bei Marathon aus, was die Teilnehmerzahl auf über 500 bringt. Der Ultramarathon war immer Kernstück und Leitgedanke der Veranstaltung. Mit über 500 TeilnehmerInnen steht er fest auf dem 2. Platz der Landschaftsläufe über 55 km aufwärts in Deutschland und nach Aussage der Veranstalter ist es auch weiterhin Ziel, auf dieser Strecke, quantitativ und qualitativ vorne zu bleiben. Während hier der Marathon an den Ultramarathon Teilnehmer abgeben musste, ist es vielerorts so, dass der Marathon an den Halbmarathon Teilnehmer verliert. MHK-25 ZE, M30-13, M35-55, M40-102, M45-94, M50-53, M55-26, M60-8, M65-7 ZE.

Mä: Auch auf der Langstrecke Remscheider Dominanz und erneut mit Sascha Velten, RSV, M30, und in 4:23:06 h auch SR lief. An seinem Sieg ließ er nie Zweifel aufkommen. Rainer Koch 4:34:00, Jörn Hesse 4:46:47, Michael Vanicek 4:51:59, Moritz Kufferath 4:55:32, Thoma Emde 5:01:48, Klaus Tillmann 5:09:43, Dierk Lieder 5:12:57, Jens Hahn 5:16:29, Rainer König 5:19:36, Steffen Schlumbohm 5:26:25, Maic Seegel 5:29:50, Chris Anger 5:32:25, Harald Demmer 5:33:47, Dirk Meier 5:44:17, Rüdiger Laur 4:46:03, Michael Armbrust 5:48:56, Ingo Limberg 5:51:23, Henry Wibberg 5:53:00, Peter Wasser 5:56:44, Thomas Butzbach 5:58:08, Gerd Fischer 6:01:58, Frank Nießen 6:04:43, Martin Pohl 6:06:00, Jens Tekhaus 6:09:48, Friedhelm Palicki 6:10:53, Ralf Bäcker 6:12:44, Jörg Riege 6:15:06, Richard Frankenberger 6:16:53, Martin Stürzl 6:23:10, Stefan Scherzer 6:25:51, Karl-Heinz Tews 6:29:45, Stefan Wörsdörfer 6:32:30, Mathias Trabitzsch 6:34:30, Gerd Dürr 6:37:05, Carsten Doll 6:39:56, Rainer Wachsmann 6:42:12 h.



Dagmar Großheim aus Gräfenberg

Liebes Orga-Team, vielen Dank für die Einladung zum Röntgenlauf. Es war mein vierter Start in Remscheid. Ich war beim ersten Mal schon dabei und es finde es toll, wie die Läufermenge jedes Jahr größer wird, aber die Organisation darunter nicht leidet. Die Logistik ist wirklich umfangreich und wird immer toll und zufriedenstellend für alle Läufer organisiert. Ich komme immer gerne wieder, da ich die Strecke gerne nutze um mich auf größere Läufe vorzubereiten.

Wolfgang Stump aus Gerbitz

Auch ich habe in Remscheid meinen ersten Ultra-Marathon geschafft, während meine Frau Verena den Walking-Marathon erstmals bewältigte. Für uns beide war das ein Wahnsinns-Erfolgsereignis, ein wunderschöner Lauf und ein schönes Wochenende, welches wir auch mit einem Ausflug zur Müngstener Brücke verbunden hatten. Unsere Tochter Juliane, Auszubildende bei der Stadt Remscheid, unterstützte uns an der Strecke bzw. machte sich im Meldebüro nützlich. Wir hoffen, unserem Kind mit unserem Lauf auf für uns sehr langen Distanzen, Mut zu machen, ihre Ausbildung im fernen Remscheid genauso fleißig und ausdauernd zu meistern.

Fotos: FotoTeamMüller (11), Veranstalter (1), Günter Börner (3), Thomas Knackstedt (2). Logo, Karte, Grafik: Veranstalter. Texte: verschiedene

Aus dem Gästebuch des Veranstalters

Fr: Im Damenrennen konnte Nicole Kresse, SSC Hanau-Rodenbach, W30, überlegen in 5:17:32 gewinnen. Inge Raabe 5:39:20, Corinna Mertens 5:44:17, Elena Wagner 5:56:08, Birgit Breuer 5:56:15, Monika Kattenbusch 6:02:50, Nina Isenberg 6:19:42, Conny Kronenberg 6:25:16, Kathleen Homann 6:33:09, Claudia Brümmer 6:36:33, Bärbel Fisch 6:43:46, Christa Preuß 6:52:01 h.

Wenn ein Hesse fremdelt. Von Günter Börner (kl. Foto)



Der teilnehmerstärkste und wohl auch bestorganisierteste Landschaftslauf im Westen der Republik wächst auch im 6. Jahr seines Bestehens munter weiter. Über 4000 LäuferInnen vor Ort, allerdings mit Schwerpunkt HM, aber auch weiter steigender Tendenz auf der Mittel- und Langstrecke lassen die Veranstalter in ihren Überlegungen nicht zur Ruhe kommen. Dann alljährlich muss das Konzept überprüft und angepasst werden, um dem ständig weiter wachsenden Interesse und den damit verbundenen Anforderungen an die Organisation gerecht zu werden.

Auch die Internationalität des Laufes nimmt von Jahr zu Jahr zu und dann müssen die Bemühungen erst gerade Schritt halten, weil dann der Sport zum Botschafter für Remscheid im Ausland wird. Die Zielsetzung, ein Pendant zum Rennsteig zu werden, nimmt mit jedem weiteren Jahr mehr Form und Gestalt an ohne ihn kopieren zu wollen. Aber es ist eines der ganz ehrgeizigen Ziele, für die ja noch etwas Zeit ist, denn der Rennsteig ist schon über 30 Jahre alt.

Am 28.10.2007 war es für uns Hesen wichtig, am Marathon in Frankfurt am Main teilzunehmen. Nicht jedoch für mich, denn als Landschaftsläufer hatte ich mir den Röntgenlauf ausgesucht. Zusammen mit einem Freund Peter Hecker vom LT Wolfhagen, nahm ich den Lauf in Angriff.

Als wir in der Halle der Anmeldung ankamen, trafen wir einen weiteren Freund. Rainer Emde, von der LG Bauerkamp Warburg, der die 63,3 km-Strecke laufen wollte. Ich hatte mich nur für die Mittelstrecke, das heißt 42,2 km entschieden. Ansonsten hätte mein Mitfahrer zulange auf mich warten müssen. Von einem Mitläufer habe ich vor dem Start erfahren, dass das Wetter früher wohl anders gewesen sein muss und die Strecke ziemlich matschig um rutschig war. Nur an diesem Sonntag waren die Bedingungen optimal. Der Start erfolgte pünktlich um 8:30 Uhr und die ganze Truppe bewegte sich zunächst mit einigen Steigungen durch den Ort Lennep, auch das Röntgenmuseum war am Streckenrand zu sehen. Der 10 km Punkt war schnell erreicht und es ging über die Autobahn in Richtung Nordwesten. Bei ca. km 13 überholte mich ein Läufer, welcher zwei Walkingstöcke mit sich führte. Auf dem Rücken trug er einen Zettel mit dem Hinweis "Nicht murren, ich trage die Stöcke aus gesundheitlichen Gründen". Dies hat mich doch sehr verwundert, da in der Ausschreibung stand, dass jegliche Hilfsmittel (insbesondere Stöcke) auf den Laufstrecken untersagt sind. Vielleicht wird es ja üblich bei der Anmeldung ein ärztliches Attest vorzulegen, um beim Marathon mit Stöcken antreten zu dürfen.

(Anm. Red. Es handelte sich wohl um Hans-P. Durst aus Dortmund der nach einem Autounfall behinderte Sportler war auf der Strecke, um u.a. an Krebs erkrankte Kinder mit einer fetten Spendensumme zu unterstützen.)

Weiter führte uns die Strecke durch Lüttringhausen in grober Richtung nach Wuppertal nördlich Remscheid entlang. Die Strecke empfand ich ziemlich durchwachsen, die Steigungen und Gefälle waren kurz und heftig. Schon bald war der Halbmarathonpunkt in Remscheid-Hasten erreicht und die HM-Läufer wurden vom Zielsprecher freudig begrüßt. Für die Marathon- und Ultramarathonläufer ging der Weg weiter durch das Morsbachtal westlich von Alt-Remscheid. Ich hatte in Erinnerung, dass die Marathon Strecke überwiegend bergab gehen sollte. Scheinbar hatte ich mir das Profil nicht genau angesehen. Man kann es kaum

glauben, denn von km 25 bis zum Ziel ging es fast nur bergan. Es gab zwar Gefälle, doch diese waren meistens kurz und steil. Wir liefen ein Stück an der Wupper entlang und trafen dann bei km 30 auf die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands, die Müngstener Brücke. Einige Läufer hatten Glück, da eine Dampflokomotive die Brücke passierte und das Pfeifen der Lok durch das Tal der Wupper hallte. Dieses Bild hatte ich schon oft bei der Sendung "Eisenbahnromantik" gesehen und konnte es jetzt in Natur erleben. Als ich so die ganze Zeit bergan lief dachte ich mir im Stillen: "Hoffentlich gehe ich nicht über die Wupper".

Als wir den Getränkestand bei km 34 erreicht hatten, war im Hintergrund die Burg über der Wupper bei Solingen zu sehen. Zu Solingen ist mir eingefallen, dass Adolf Weil dort wohnt und in den siebziger Jahren deutscher Motocross Meister war. Eine Sportart, die ich früher selbst betrieben habe.

Bald stand das Schild "noch 1 km" am Streckenrand und es ist doch immer wieder schön, den Zielsprecher zu hören, so auch hier. Nach der letzten Biegung war das Ziel im Freibad Eschbachtal bei Großberghausen - Remscheid Süd westlich von Wermelskirchen bereits zu sehen. Die Ultramarathonis waren zu bewundern, denn sie durften den landschaftlich schönsten Teil der Strecke in Angriff nehmen und am Marathonziel vorbei laufen. Letztendlich liefen sie am Wupperstausee nördlich von Hückeswagen entlang bevor sie wieder in Lennep eintrafen. Auf diesem letzten Teilstück verlief auch die 13,3 km Walkingstrecke. Die Organisation mit den vielen verschriebenen Strecken war einfach super, der Bustransfer war gut organisiert. Nach dem Zieleinlauf konnte ich den Bus gut erreichen und war schnell wieder am Startort. Als ich mit dem Bus in Lennep ankam, waren schon die ersten Ultramarathonläufer im Ziel. Die Marathonmesse in der Halle war gut bestückt und die Menge der Teilnehmer hat gezeigt, dass der Marathon in Frankfurt keine Konkurrenz darstellt. Die Kundschaft ist hier eine ganz andere. Trotz der letztendlich langen Steigung würde ich mich freuen, hier wieder laufen zu können. Vielleicht nehme ich das nächste Mal die Ultrastrecke in Angriff.

