



## 1. Rothaargebirgs-Lauf von SV Siemens und Styrumer TV

Am langen Wochenende Anfang Oktober machten wir – sechs Sportlerinnen und Sportler der Leichtathletikabteilung des SV Siemens und der Triathlonabteilung des Styrumer TV – uns auf den Weg, um das Rothaargebirge zwischen Brilon, Willingen und Winterberg joggend unter die Füße zu nehmen.

Im August hatte sich Peter Schroeder mit der Idee gemeldet, den Rothaarsteig© entlang zu joggen. Wegen der kurzen Vorbereitungszeit hatten viele Interessierte keine Möglichkeit teilzunehmen. Trotzdem bildete sich mit Günter Buchloh, Ulrike Bresa, Isabell Böer, Ralf Bell und Romuald Skoda im September nach zwei Vorbereitungstreffen ein Team heraus, in dem von talentierten Laufeinsteigern bis hin zur erfahrenen Ultra-Distanz-Läuferin alles vertreten war.

Da das Rothaargebirge mit den beiden höchsten Erhebungen Nordrhein-Westfalens (Langenberg, 843m, und Kahler Asten, 841m) kein einfaches Lauf-Terrain ist und der Rothaarsteig selten durch Ortschaften führt, entschlossen wir uns, Ulrikes VW-Bus als mobile Verpflegungsstation einzusetzen. Etwa alle 10 km würden sich Punkte finden lassen, die auch mit Auto erreichbar sind. Durch die Möglichkeit, Teilstücke der Tagesetappe im Wagen zurückzulegen und das Team als Fahrer zu unterstützen, musste niemand von uns mehr laufen als er oder sie konnte oder wollte.



Wegweiser mit Rothaarsteig©-Emblem

Spannend wurde die Vorbereitungsphase nochmal, als Ulrike etwa ein Dutzend Hotels checken musste, bevor wir eine Unterkunft fanden. Statt je einmal in Willingen und Winterberg zu übernachten, konnten wir nur noch beide Nächte in Willingen buchen. Es war eben ein langes Wochenende in der Kegeltour-Saison...

### **Samstag, 1. Oktober: Brilon-Willingen, 23 km, 627 Höhenmeter**

Samstag Morgen fuhren wir in Mülheim los und erreichten am späten Vormittag Brilon, wo der Rothaarsteig beginnt. Gut gelaunt – der heftige Regen während der Fahrt hatte sich zu einem leichten Nieselregen gebessert - joggten wir los. Ulrike hatte vom Fahren noch nicht genug und lies das erste Lauf-Teilstück aus. Wir liefen etwa 4 Kilometer nach Petersborn und nahmen die ersten Höhenmeter

mit. Isabell übernahm den Wagen und fuhr zum nächsten Treffpunkt an der Feuereiche. Der Rest der Gruppe musste die etwa 10 Kilometer joggend bewältigen. Ein Navigationsfehler, den wir erst an Ende eines Anstiegs bemerkt hatten, ließ sich gut korrigieren um den Preis, etwa einen Kilometer weniger als geplant gelaufen zu sein. Die weitere Strecke war recht ordentlich markiert und unser Kartenmaterial hielt uns gut auf Kurs. Nachdem Isabell wieder die Laufschuhe geschnürt hatte und Romuald sich mit dem Wagen nach Willingen ins Hotel aufmachte, joggten wir Richtung Bruchhausen. Dort begann ein langer, kräfteaubender Aufstieg, der durch den heftiger werdenden Regen nicht leichter wurde. Da mussten wir durch – oder besser: drüber – um über den Richtplatz auf 800 Meter Meereshöhe hinab nach Willingen an der östlichen Flanke des Rothaargebirges zu gelangen. Die letzten Meter in Willingen schmerzten schon ein wenig, da wir nun auf Asphalt teilweise steil bergab laufen mussten. Nass, ziemlich verdreckt und teilweise streng riechend erreichten wir unser Hotel. Die Rezeptionistin war von Romuald gewarnt worden und empfing uns trotz unseres nicht gesellschaftsfähigen Äußeren sehr nett.

Die Regenerationsphase leiteten wir später mit einem ausgiebigen Cafe-Besuch ein, setzten sie am Schlemmerbuffet unseres Hotels fort und beschlossen den Tag im Wellness-Bereich. Am nächsten Tag wartete die Königsetappe mit dem höchsten Berg Nordrhein-Westfalens, dem 843 Meter hohen Langenberg, auf uns.

### **Sonntag, 2. Oktober: Willingen - Kahler Asten, 27 km, 736 Höhenmeter**

Wir fuhren mit unserem Mannschaftswagen an den Waldrand bei Hopporn, um nicht nochmal Willingen zu Fuß durchqueren zu müssen. Nachdem Isabell uns abgesetzt hatte, fuhr sie zum Treffpunkt in Küstelberg. Wir stiegen zum Richtplatz auf etwa 800 Meter Meereshöhe auf. Dort trafen wir zum erstenmal ein Zweierteam von Mountainbikern, die uns netterweise mit Ralfs Kamera fotografierten.



**Von links: Romuald, Peter, Günter, Ulrike und Ralf am Richtplatz**

Von hier aus war es nicht sehr weit zum Langenberg, den mit 843 Metern höchsten Berg in NRW. Er ist damit 2 Meter höher als der Kahle Asten, der viel prominentere Gipfel. Die Strecke dorthin war interessant und verletzungsträchtig: die Mitte des Weges war matschig, teilweise knöcheltief, so dass wir auf von den von Baumwurzeln durchzogenen Rand auswichen. Für die Jungs, die auf etwas größerem Fuße leben, war es nicht immer einfach, die Füße zwischen den Wurzeln aufzusetzen. Gut für den Laufstil, denn statt Asphalt-Schlufschritt war hier konzentrierter, fast hüpfender Kniehebelauf angesagt.



**Auf dem höchsten Punkt, den NRW zu bieten hat**

Interessanterweise begegneten wir hier erneut den Mountainbikern. Sie hatten sich für heute die Strecke bis Jagdhaus vorgenommen, etwa 50 km. Es folgte ein sehr abwechslungsreicher Abschnitt durch das Naturschutzgebiet Neuer Hagen, einer Hochheide, mit einem interessanten Aussichtspunkt am Clemensberg.



**Durch dunkle Wälder...**





**... und über weite Felder**

Irgendwann erreichten wir Küstelberg, wo Isabell sich von Günter ablösen ließ. Erneut trafen wir die beiden Mountainbiker, die völlig verblüfft waren, erst nach uns den Ort erreicht zu haben.



**Dritte Begegnung mit den Mountainbikern in Küstelberg**

Von Küstelberg aus machten wir uns auf die Socken und erreichten später die Ruhrquelle, wo wir das unvermeidliche „Mülheimer Woche“ Foto aufnahmen. Für Nicht-Mülheimer: Das Anzeigen-Blatt Mülheimer Woche veröffentlicht unregelmäßig Fotos von Mülheimern, die die Zeitung mit auf Reisen nehmen und sie vor interessanter Kulisse ablichten. Die Chance, in die Presse zu kommen, wollten wir uns nicht entgehen lassen... Damit die Gruppe komplett war, hatte Günter auch einen Stop eingelegt, so konnten wir uns nochmal laben.



**Ob wir damit in die Zeitung kommen?  
(v.l.n.r. oben Romuald, Ulrike, Peter, Isabell, unten Günter, Ralf)**

Ab jetzt wurde die Etappe besonders interessant, da wir einerseits langsam müde wurden, sich andererseits noch einige Herausforderungen stellten: Zunächst durchquerten wir eine steile Schlucht, bevor wir Winterberg erreichten. Von dort ging es gut bergan zur St.-Georg-Schanze, von der aus wir schon fast das Halbstundenkreuz, unseren nächsten Treffpunkt, zu sehen glaubten. Leider lag erneut eine Waldschlucht mit viel Berg-ab- und Berg-an-Stücken dazwischen. Als wir schließlich am Halbstundenkreuz anlangten, fehlte von Günter jede Spur. Romuald stellte sich als Späher zur Verfügung: er hatte noch genug Power, um nach dem Wagen zu suchen und fand ihn ein paar Hundert Meter entfernt auf dem Parkplatz nahe der Bobbahn. Ulrike, Isabell, Peter und Günter haben dann noch kurzentschlossen drei weitere Kilometer hinauf zum Kahlen Asten angehängt, um die Tagesetappe oben auf dem bekanntesten Berg NRWs abzuschließen.

Obwohl das die längste Etappe war, hatten ein paar von uns noch genug Kraft in den Knochen, um sich ins Willinger Nachtleben zu stürzen. Auch das ging verletzungsfrei über die Bühne, und gegen Kopfschmerzen am nächsten Morgen bewährte sich wieder einmal ein lockeres Läuferchen:

### **Montag, 3. Oktober: Willingen-Brilon, 19km, 462 m**

Ursprünglich wollten wir ja drei Tage lang den Rothaarsteig ablaufen und am Tag 3 von Winterberg in westliche Richtung starten. Da dort keine Zimmer mehr zu bekommen waren, hatten wir beide Nächte in Willingen gebucht. Nach der Rückfahrt von Winterberg nach Willingen am Vortag hatten wir beschlossen, nicht nochmal mit dem Auto nach Winterberg zu fahren, um dort erst los zu laufen. Viel praktischer war es, von Willingen aus zurück nach Brilon zu laufen, um von dort die Heimfahrt anzutreten. Auch aus touristischer Sicht keine schlechte Entscheidung, schließlich gibt es zwei Streckenvarianten, die wir auf dem Hinweg nicht genommen hatten, sowie den Streckenteil, den wir durch unser Verlaufen ausgelassen hatten. Die Strecke würde insgesamt etwas kürzer werden, da wir uns auch heute das Durchlaufen Willingens sparten und in Hoppeln am Waldrand starteten. Ausserdem wollten wir die Etappe am Parkplatz in Petersborn beenden, um uns das Umkleiden in Brilons Innenstadt zu sparen.

Ralf und Isabell entließen uns aus unserem Mannschaftswagen und steuerten die Feuereiche, unseren Treffpunkt, an. Wir stiegen zum Richtplatz auf und liefen kurz danach nahe den Bruchhauser

Steinen entlang der Sommervariante des Rothaarsteigs. An der Feuereiche übernahm Romuald das Steuer, während der Rest der Gruppe nun die Klettervariante über den Ginsterkopf unter die Füße nahm. Die Hinweisschilder, nur als geübter Wanderer mit festem Schuhwerk diesen Weg zu beschreiten, ließen uns ein wenig innehalten, um die Herausforderung kurz danach umso entschlossener anzunehmen. Tatsächlich war der Weg teilweise rutschig, steil und eng. Wir fanden es klasse und haben ihn verletzungsfrei gemeistert. Der Rest des Rückweges bot mit einer lange Bergab-Strecke von Borbergs Kirchhof nochmal Gelegenheit, Muskeln und Knochen zum Schmerzen zu bringen. Schließlich erreichten wir alle Ulrikes VW-Bus und warfen uns in unser warme Klamotten. Nicht gerade im Sonntagsstaat, aber sauber und trocken, besuchten wir anschließend im fast ausgestorben erscheinenden Brilon eine Döner-Bude.



**Geschafft**





Die Finisher des 1. Rothaargebirgslauf ...



... in der Dönerbude