

### 13. Röntgenlauf am 22.10.2013

Tief im Westen Deutschlands liegt Remscheid und rund um Remscheid verläuft der Röntgenrundwanderweg. Wilhelm Conrad Röntgen, der Entdecker der X-Strahlen (im Deutschen Röntgen-Strahlen), wurde in Lennep, heute ein Stadtteil von Remscheid, geboren. Da ich dort Verwandtschaft habe und seit meiner Kindheit immer mal wieder in Lennep war, kannte ich den Röntgenlauf schon recht lange. Aber nur vom Namen her, denn zum Laufen hatte ich keine Zeit und der Anfahrtsweg von 530 km war auch eine Hürde. Nun gut, dieses Jahr war es soweit und Hartmut und ich fuhren gen Westen zu meinem Vetter Jan und seiner Frau Agathe. Jan ist ein Ultraläufer und hat den kompletten Röntgenlauf von 63 km schon absolviert. Für ihn sind wir zumindest „Unterdistanzler“, da wir von den angebotenen Distanzen auch nicht den Ultra (63 km), nicht den Marathon, sondern „nur“ den Halbmarathon laufen wollten.

Der Röntgenlauf hat sich wie so viele Veranstaltungen von einem kleinen Rennen zu dem bekanntesten Lauf in NRW und Umgebung gemausert, was sich einerseits an den Startpreisen aber auch an der professionellen Abwicklung und tollen Unterstützung durch viele Helfer bemerkbar macht. Das Sportzentrum Hackenberg in Lennep wartet mit Startnummernausgabe, Laufmesse, Pastaparty und Logistikzentrum auf und als erfahrener Läufer findet man sich sofort zurecht.

Nachdem wir am Samstag unsere Startnummern geholt hatten gab es eine private Pasta-Party und viel Läufer- und Autoschrauber-Latein. Am Sonntag fuhren wir als „Gemeindeschwester getarnt“ in unmittelbare Nähe des Starts, gaben die Kleiderbeutel ab und machten uns warm. Da sah man die Unterschiede zwischen Ultras und Normal-Läufern: Jan relativ entspannt und Hartmut und ich tigerten wie nervöse Araberhengste zum Start. Das hatte ich auch noch nicht erlebt, dass bei einer Veranstaltung mit insgesamt 3000 Läufern auf alle Distanzen 15 Minuten vor Start keiner an der Startlinie stand! Gut für uns, so konnten wir uns vorne aufstellen.

Punkt 08:30 fiel der Starschuss und nach 200 m gab es den ersten von vielen Anstiegen. Lennep liegt im Bergischen Land und da kriegt man in einem Lauf mehr Höhenmeter zusammen als in Berlin in einem ganzen Monat. Nach einer Schleife durch die Altstadt vorbei am Röntgenhaus ging es wieder zurück zum Sportzentrum und spätestens jetzt war klar: Zeiten sind Nebensache. Ich hatte auf den ersten 5 km Kilometerabschnitte zwischen 3:40 min und 4:50 min und so konzentrierte ich mich auf die Strecke, die anfangs bei Sonnenschein durch eine abwechslungsreiche Landschaft ging. Man läuft auch ständig aus Remscheid rein und raus und ich bin bestimmt mindestens 5 mal an einem Ortschild vorbeigelaufen. Bei km 17 hatte ich ein interessantes Erlebnis, welches ich im folgenden Dialog aufleben lasse:

„Wo geht's denn lang?“

„Rechts“

„Rechts die Straße hoch?“

„Ja, aber nur kurz und dann links in den Wald“

„In den Wald, da wo die Lautsprecherbox ist? Da ist ja kein Weg“

„Doch, neben der Box geht es hoch“

„Oh Ha, was ist das denn? Senkrecht zu den Höhenlinien!“

„Ich geh‘ mal vor“

Nach 200 m und kleinen Schritten kam mir dann doch zugute, dass ich in hessischen Mittelgebirgen groß geworden bin und ich ging wieder voran. Hartmut ging es nicht so gut: Er musste hochwandern, um nicht vollends zu übersäuern. Danach verlief die Strecke fast nur noch bergab und ich musste mich ganz schön ranhalten, um wenigstens noch unter 1:30 h zu bleiben. 1:29:44 h lautet meine Zeit und das war Platz 14 von knapp 1000 Starten im Halbmarathon. Hartmut lief 1:36:12 h und kam als 28. ins Ziel. Dreimal, liebe Leser, dürft ihr raten, was unsere AK-Platzierung war. Richtig: Wir waren beide zweite in unserer Altersklasse! Irgendwie kriegen wir das immer hin.

Im Umkleide-Zelt bekam ich beim Schuhe-Aufbinden einen fiesigen Krampf in der hinteren Oberschenkelmuskulatur, so dass mir Hartmut die Schnürsenkel lösen musste.

Agathe hatte im Regen auf uns gewartet und nach einer Bratwurst warteten wir den Durchgang von Jan (2:20 h) ab, bevor sie uns in unsere Gastwohnung zum Duschen fuhr. Nach einer Kaffee und Kuchenstärkung gingen wir zu km 43, um Jan ein zweites Mal anzufeuern, bevor wir uns auf den Heimweg machten. So etwa nach knapp 5 Stunden kam er auch lächelnd vorbei und freute sich auf sein letztes Drittel. Nach 7:30 h (wir waren da kurz vor Braunschweig) hatte er in persönlicher Bestzeit seinen Ultra absolviert und unseren Respekt erlangt.

Wer keine Angst vor Höhenmetern hat und mal was anderes erleben will, der sollte sich in die Geburtsstadt des Wilhelm Conrad Röntgen begeben.

Oliver

