

## Luisenturmlauf in Borgholzhausen – steile Serpentina auf der Alternativstrecke in Holland!

*Serpentina in Holland* (?) – Bevor Ihr Euch fragt, ob ich etwa irgendwas genommen habe, was angeblich die Leistung steigert und als üble Nebenwirkung offensichtlich die Wahrnehmung der realen Welt stark einschränkt, möchte ich Euch beruhigen: Nein, ich habe nichts eingeworfen und bin tatsächlich die Serpentina in Holland gelaufen! Aber bevor die Verwirrung überhand nimmt, gibt es hier der Reihe nach Aufklärung:

Am 07. März stand mit dem Luisenturmlauf in Borgholzhausen der 4. Lauf der Trailrunning-Cup Serie 2009 / 2010 an. Wie man bei dem Namen der Serie richtigerweise vermuten kann, sollte dieser Halbmarathon mit ca. 480 Höhenmetern zu knapp 2/3 der Strecke auf Waldwegen durch den Teutoburger Wald bei Borgholzhausen führen. Der lange Winter hatte jedoch noch reichlich Restschnee und Eis auf den Wegen im Wald hinterlassen und obendrein hatte das Sturmtief XYNTHIA in der vorletzten Woche noch einige Bäume in den Weg gelegt, so dass an einen Lauf auf der bekannten und beliebten Strecke im Teutoburger Wald nicht zu denken war. Aber statt einer Absage haben sich die Veranstalter von LC Solbad Ravensberg kurzerhand zur Austragung des Luisenturmlaufes auf einer Alternativstrecke entschlossen. Diese führte von Borgholzhausen auf einer Nebenstraße nach Wellingholzhausen, und von dort ging es nach einer Schleife wieder zurück. Im Ortsteil Holland (**Aha!**) war dann noch ein Abstecher hinauf in den Wald zu absolvieren, bevor es dann wieder hinunter nach Borgholzhausen und zurück zum Ravensbergstadion ging. Die Veranstalter hatten unter der Woche per Mail, auf ihrer Homepage und in Zeitungsberichten über diese notwendige Streckenänderung informiert, so dass alle rechtzeitig im Bilde waren.

Am Sonntag ließ ich mich dann auch wie die meisten der 800 angemeldeten Läuferinnen und Läufer weder vom erneuten Wintereinbruch mit ca. 10-15 cm Neuschnee in der Nacht von Freitag auf Samstag, noch durch die morgendlichen Temperaturen um  $-8^{\circ}\text{C}$  von der Teilnahme abschrecken.

Angesichts der erneut winterlichen Bedingungen war ich morgens rechtzeitig losgefahren und kam um kurz nach 9:00h in Borgholzhausen an. Der Start sollte um 10:00h erfolgen, aber ich brauchte nicht zu hetzen, denn als Teilnehmer der Laufserie hatte ich bereits meine feste Startnummer. Ich konnte mich also in Ruhe umziehen und warmlaufen. Noch am Samstag war mir kurzzeitig die Frage durch den Kopf gegangen, ob ein Start beim diesjährigen Luisenturmlauf wirklich sinnvoll wäre. Einerseits würden



Gute Stimmung bei strahlendem Winterwetter und knackigem Frost, kurz vorm Start.

mein derzeitiger Trainingszustand mit reinem Grundlagentraining in der laufenden Vorbereitung auf den Rennsteiglauf sowie die zu erwartenden winterlichen Bedingungen einen schnellen Halbmarathon kaum zulassen, andererseits wäre die Distanz von 21 km für einen Langen Lauf zu kurz. Aber sei's drum, ich hatte mich für die Teilnahme ohne große Zeitambitionen entschieden und war froh, als dann mit 10 min Verspätung der Start zu meinem ersten Wettkampf im Jahr 2010 erfolgt war.

Zum Start hatte ich mich recht weit vorn eingereiht, um dem nervösen Gedränge auf den ersten Metern im Ravensbergstadion zu entgehen. Hier ging es zunächst für eine 3/4 Runde durch den tiefen Neuschnee auf der Bahn und dann auf die geräumten und gestreuten Straßen durch Borgholzhausen, so dass ich auch recht schnell meinen Laufrhythmus auf diesem noch ebenen Teil der Strecke finden konnte.

Nach 2,5 km ging es dann in einer langegezogenen, leichten Steigung aus dem Ort heraus, weiter in Richtung Wellingholzhausen. Auf der Landstraße wechselten dann moderate Steigungen immer wieder mit entsprechenden Gefällepassagen, aber ich kam auf dem Weg nach Wellingholzhausen noch gut und auch einigermaßen gleichmäßig voran. Außerhalb der Ortschaft war die Straße zwar nicht komplett geräumt & gestreut, aber der Schnee war am Samstag in der Sonne weitgehend weggetaut, so dass lediglich in den schattigen Passagen noch eine teils festgefahrene, teils aufgeweichte Schneedecke vorhanden war. Um kein Risiko einzugehen, habe ich mich in diesen Bereichen etwas zurückgehalten, konnte aber insgesamt ein Tempo um 4:30 min/km halten. Auch wenn die Straße nicht für den Verkehr gesperrt war, gab es mit der Handvoll Autos unterwegs Dank gegenseitiger Rücksichtnahme keine Probleme.



Hinaus aus Borgholzhausen, durch die traumhafte Winterlandschaft ...

Nach ca. 6 km war die erste Verpflegungsstation eingerichtet, und ein Becher warmer Tee tat bei den inzwischen leicht angestiegenen Temperaturen um -4°C richtig gut. Weiter ging es dann auf der welligen Strecke in Richtung Wellingholzhausen, wo uns kurz vor der Wendeschleife im Ortsteil Placke bereits das Führungsduo in hohem Tempo entgegen kam. Am Ortseingang ging es dann 2 x links um die Ecke und wieder zurück auf die Landstraße in Richtung Borgholzhausen, auf der dann auch die Masse des Läuferfeldes noch in Richtung Wellingholzhausen unterwegs war. Auf dem Rückweg war ich immer noch gut unterwegs, das Tempo pendelte zwischen 4:30 – 4:40 min/km, der Puls lag um 145 – 150 (82 - 85% HF max.), und ich fühlte mich sehr wohl - bis wir nach ca. 14,5 km den Ortsteil Holland erreicht hatten und rechts abbogen!



... auf der Landstraße in Richtung Wellingholzhausen!

km ungefähr 150 Höhenmeter zu überwinden, wobei es die Serpentina im Mittelteil mit ca. 15% wirklich in sich hatten! Während viele Läufer in dieser Passage gingen, biss ich auf die Zähne und versuchte durchzulaufen. Laufen, na ja ... lt. FR-Protokoll ging mein Lauftempo in diesem Bereich auf 7:25 min/km zurück, so dass ich eigentlich nicht mehr so richtig von laufen sprechen kann.

Während die bisherigen Wellen problemlos zu laufen waren, zog die Steigung auf der Straße hinauf in den Wald immer stärker an. Hier waren auf 1,6

Der Tee an der Verpflegungsstation auf der Höhe bei km 16 tat nach dieser Quälerei wirklich gut, bevor es dann auf der "Originalstrecke" zurück nach Borgholzhausen ging. Waren wir vorher steil bergauf gelaufen, ging es jetzt auf dem Waldweg fast genauso steil wieder hinunter. Ähnlich wie auf den schneebedeckten Passagen auf der Landstraße hielt ich mich auch in diesem Bereich zurück, denn der Weg war uneben und z. T. schneebedeckt, so dass man auf jeden Schritt achten musste. Aber nach ca. 1,5 km war dann der Waldrand erreicht, der Waldweg war zu Ende und es ging weiter auf asphaltierter Landstraße und mit deutlich geringerem Gefälle zurück nach Borgholzhausen.



Geschafft, der erste Wettkampf im Jahr 2010 ist heil überstanden!

Im Ravensbergstadion war dann noch eine 1/2 Runde bis zum Ziel zu laufen, auf einen Schlussspurt habe ich jedoch verzichtet. Ich bin (*relativ*) locker durchgelaufen und war froh, den ersten Wettkampf des Jahres ohne Probleme geschafft zu haben.

Zum Schluss möchte ich mich auch noch einmal ausdrücklich bei den Veranstaltern von LC Solbad Ravensberg bedanken, sie haben angesichts der beschriebenen schwierigen Umstände für eine wirklich tolle Laufveranstaltung gesorgt!

Nach einem Ruhetag am Montag bin ich am Dienstag wieder gelaufen und konnte feststellen, dass mir der Lauf im Hinblick auf die lfd. Vorbereitung zum Rennsteiglauf nicht geschadet hat. Weiterhin bin ich mit der erreichten Zeit von 1:37:02 für diese Strecke über 20,3 km mit ca. 420 Höhenmetern insgesamt zufrieden. Sie hat immerhin für Platz 142 (AK 43) von 550 Männern im Ziel gereicht und lässt im Jahr 2010 noch viel Luft nach oben!

Bleiben der Vollständigkeit halber noch die Ergebnisse der anderen Bramscher Rumläufer nachzutragen:

Marita Ritter hat mit einer Zeit von 1:40:28 den 17. Platz von 149 Frauen im Ziel erreicht, und – Glückwunsch – in ihrer Altersklasse hat sie erneut gewonnen! Anette Hörnschemeyer hat mit 2:18:25 Platz 135 (AK 25) erreicht. Thomas Ritter, der die letzte Woche krank war, ist in 1:40:29 auf Platz 200 (AK 22) gekommen, und Karl-Wilhelm Kroessen hat Platz 471 (AK 32) in 2:00:40 erreicht.

Tschüß

Rumläufer Eckhard Herwig