



Knapp 1000 TeilnehmerInnen ließen es in Einruhr/Erkensruhr rund gehen. Auf kleinen Rollen und großen Rädern und natürlich zu Fuß. Der kleine Ort mobilisiert alle verfügbaren Kräfte und Nachbarvereine, um an 2 Tagen gute Bedingungen für alle zu schaffen.

Einruhr, am Rursee gelegener Ort in der Nordeifel, ist seit nunmehr 7 Jahren auf der Marathonkarte zu finden und ist in seiner Teilnehmerzahl konstant.

Am Morgen war es noch sehr frisch und das ganz in der Nähe von Start und Ziel aufgebaute Zelt wollte Mann/Frau nicht vorzeitig verlassen. Zum Start um 10:30 h war es zwar etwas wärmer, aber noch kühl genug, sich auf km 3 zu freuen, der die nötige Betriebstemperatur bringen sollte.

Teilnehmerentwicklung seit 1998 - Zieleinläufe				
Jahr	Männer	Frauen	Gesamt	Bemerkungen
1998	294	40	334	80 Marsch/Lauf/Walk
1999	253	32	285	
2000	288	39	327	
2001	356	54	400	
2002	310	58	368	
2003	326	44	370	

Es sind die Frauen des Ortes und der Vereine, die die Startnummernausgabe leiten, alle Theken besetzt haben, die T-Shirts ausgeben und jede Frage beantworten. Mit Helmut Peters und Bernhard Pauls gehören zwar auch 2 Männer zum Organisationsteam, aber Ursula Claßen und Barbara Wollgarten sind überall, regeln alles und zeigen auch nach vielen Stunden keine Schwächen. Fiebrige Teilnehmer können hier Kühlung erhalten.

Am Start war auch Stefan Vilvo vom TV Huchem-Stammeln der uns seine Eindrücke schildert.

Der Rursee-Marathon umrundet den gleichnamigen Stausee auf "weitgehend flachen" Wegen, wie es einst in einer Streckenbeschreibung hieß. Was von dieser Beschreibung zu halten ist, werden wir sehen.

Erstmal ergattert man einen Parkplatz - sieht schlimmer aus als es ist, es ist schon Platz für alle, auch wenn Einruhr ein kleiner Ort ist. Den Weg zum Festzelt mit der Startnummernausgabe kann man eigentlich nicht verfehlen. Hier beweist sich die alte Regel: je später man kommt, umso länger die Schlange - da wird's schon mal etwas enger, zumal es hier schön warm ist und man vielleicht noch rätselt, was man denn nun anziehen soll.

Da das Wetter hier meistens mitspielt - Sonnenschein bei Anfangs frostigen aber in der Sonne eher milden Temperaturen - muss es meist nicht die dicke Winterausrüstung sein. Falls man nicht das Richtige dabei hat, kann man bei Sponsor, mehrfachem Sieger und OK-Mitglied Helmut Peters die Ausrüstung ergänzen.

Nun zu den "weitgehend flachen" Wegen:

Das heißt, es geht auf den ersten 2 Km erstmal leicht bergauf, vom See weg das Tal Richtung Dedenborn hinauf, um nach knapp 5 Km zum Start- und Ziel-Ort zurückzukehren. Kurz vor Km 3 gibt es eventuell einen kleinen Stau an einer Holzbrücke, die im Allgemeinen eher zaghaft überquert wird, da sie im Schatten liegt und nach den frostigen Novemberrächten etwas rutschig ist, sowie einige Treppeinstufen bereithält.

Auf dieser Runde werden auch die Nebendistanzen von 5 und 10 Km-Läufen ausgetragen, während sich die Marathonis nach Rurberg begeben. Einruhr wird nach der ersten Verpflegung mit einem weiteren sanften Anstieg auf der Landstraße verlassen, um gleich wieder zum See hinab und an seinem meist flachen Uferweg entlang zu laufen.

Bei Rurberg liegt die Betonung auf "Berg", denn hier muss ein kurzes Stück geklettert werden, bevor es die verdiente Verpflegung gibt. Der Abstieg zum Ort ist inzwischen mit dem allseits - außer bei den Läufern - beliebten groben Schotter belegt und recht steil, so dass hier Vorsicht geboten ist. Aber der ursprüngliche, felsige Weg mit seinen Rinnen und Steinen, war auch nicht allzu sicher.

Hinter Rurberg erwartet die Teilnehmer bei Km 10-12 der längste Anstieg der Strecke, zum Kermeter, noch länger ist dann der gemächliche Abstieg in Richtung Staumauer. Wird man in Einruhr vom zahlreichen Publikum verabschiedet und in Rurberg begrüßt, kann auf der Südseite des Sees in Ruhe die malerische Herbstlandschaft genossen werden.



Stefan Vilvo kurz vor dem Ziel – lächelnd.

Der Applaus der Zuschauer an der Talsperre ist mit ein paar Höhenmetern zu bezahlen, dann geht es mit einen "Freudensprung" auf die sonnige Nordseite des Sees: Der Parkplatz ist mit einem ca. 30cm hohen Geländer eingefasst, das hier überwunden werden will - also aufpassen.

Man folgt nun stets der Wasserlinie, sieht die Landschaft aus immer anderen Winkeln, und vermag kaum die Kurven und Wendungen zu zählen.

Die Gemütlichkeit wird erst bei Km 23 etwas gestört, weil man sich die - inzwischen 5. - Verpflegung wieder mit dem Bezwingen eines kleinen Berges an der Eschauel erarbeiten muss. Ansonsten ist die Strecke hier wirklich flach.

Aber die unangenehmsten Hügel sollen erst noch kommen:

Bei Km 26 der erste Vorgeschmack und, nach dem Verlassen der Waldwege nun auf Asphalt, von etwa 27,5 bis 29,5 zum Ortseingang Woffelsbach.

Im Ort warten um Km 32 herum zwei kurze, prägnante Rampen, bevor man die Landstraße mit der Verpflegung Nr. 7 erreicht, die nun wieder nach Rurberg führt.

Wenngleich die Steigungen für sich genommen recht harmlos sind, können sie bei der zurückgelegten Distanz doch schon etwas wehtun. Hier sieht man einige Geher, die es wohl zu frisch angegangen sind und der erfahrene Läufer sammelt so manchen ein, der ihm auf dem Weg hinab zur Staumauer so locker abgehängt hat.

Da die landschaftlichen Reize nun von den Ortschaften mit ihren Campingplätzen und Bootsstegen geprägt sind, findet sich nun auch wieder aufmunterndes Publikum, um auch die diversen kleineren Hügel in Rurberg (und auch einen

größeren, der zum Ort hinaufführt) zu meistern. Da Verpflegung Nr. 8 auch Nr. 2 war schwant dem Leser böses, und er hat recht: bevor man sich zum Endspurt stärken kann muss noch mal ein sehr unangenehmer Anstieg bewältigt werden. Besonders die ersten 100m sind ordentlich steil, und hier gehen doch die meisten, bis die Steigung wieder lauffbarer wird. Zur Belohnung ist dann aber auch Bier im Angebot.

Tja, das Streckenprofil der Ausschreibung ist zwar stark überzeichnet, gibt den Verlauf aber präzise wieder - jede der Spitzen piekt.

Die Definition des Begriffes "flach" steht halt immer in Bezug

zur örtlichen Topographie und im Vergleich zu Monschau oder Siebengebirge ist das hier recht harmlos.

Den Rest des Weges kennt man schon, erlebt ihn nun in umgekehrter Richtung. Hier schallt schon bald die meisterliche Moderation von Ralph Thoma über den See und vermittelt das schöne Gefühl nach Hause zu kommen. Etwaiger Übermut wird beim letzten Hügel um Km 41,5 gebremst - dann geht's munter ins Ziel.

Zum Abschluss versammelt man sich dann wieder im Zelt und tauscht Erfahrungen und Eindrücke dieses schönen aber anspruchsvollen Landschaftslaufes aus.

Auszug aus der EL: 370 ZE (368 in 2002), davon 44 Frauen, (58 in 2002), 11,9 % Frauenanteil. 10 ZE-3:00 h, 32-3:15, 75-3:30, 133-3:45, 194-4:00, 258-4:15, 301-4:30, 343-4:45 h. MHK-17 ZE, M30-28, M35-58, M40-78, M45-62, M50-51, M55-22, M60-5, M65-3 ZE.



514, Peter Nöth, 7. M55, 3:53:56 h.
293, Karl Scheib, LT Hemsbach, 12. M50, 3:50:02

Mä: Rainer Billig, TV Rötgen, hat großen Gefallen am Rursee-Marathon gefunden und gewinnt mit Vorankündigung in 2:36:20 h (SR). Im Ziel angekommen soll er trotz Erschöpfung zuerst nach einem Bier verlangt haben. Ganz schön lustig aber auch ziemlicher Unsinn.

Thomas Plum 2:46:40, Bodo Claßen 2:50:02, Thomas Dogen 2:56:00, Bernd Smolka 3:00:44, Stefan Pulger 3:04:30, Ulrich Trostorf 3:05:20, Roland Krökel 3:07:16, Thomas Dienstknecht 3:13:57, Stefan Winter 3:17:33, Hartmut Schremmer 3:20:04, Peter Honold 3:22:30, Joachim Nienhaus 3:25:29, Kurt Sadowski 3:28:17, Ralph Ziemons 3:30:34, Martin Donradt 3:32:04, Theo Goffart 3:34:33, Thorsten Winkels 3:36:17, Christoph Wenzel 3:38:44, Herbert Theißen 3:40:06, Manfred Breidenich 3:43:16, Horst Waldvogel 3:46:13, Torsten Jungbluth 3:48:44, Alfred Krott 3:50:44, Volkler May 3:54:11, Marius Heyd 3:57:46, Konrad Vilvo 3:58:53, Dieter Maubach 4:00:31, Peter Lintermann 4:03:04, Ingo Rakermann 4:05:02, Ulrich Stamm 4:06:44, Reinhold Thimm 4:07:48, Wolfgang Wald 4:11:01, Holger Lossin 4:15:20, Andy Quast 4:21:36, Peter Ickert 4:25:34, Herbert Wenda 4:27:28, Jochen Blatt 4:31:24, Thomas Lenartz 4:32:59, Günter Kautz 4:34:57, Wolfgang Laack 4:40:49, Peter Brendel 4:45:37, Eckard Merks 4:51:09, Frank Offergeld 4:54:24 h.



128, Manfred Luginger, 2. M55, 3:24:35 h.
537, Heinz-Josef Brouwers, OSC Waldniel, 9. M40, 3:15 h.

Fr: Auch Marion Braun, SV Germania Eicherscheid, kann das Siegen nicht lassen. Nach 2002 in 3:16:43 h legt sie 2003 eine kleine Schuppe Kohlen drauf und ist nach 3:16:10 h zurück. Sie gehört der W45 an! Petra Knops 3:18:17, Claudia Schwan 3:20:06, Josi Guttenberger 3:39:52, Ricarda Unger 3:42:48, Petra Offermann 3:49:53, Marita Brunmeier 4:03:17, Ruth Nießen 4:05:57, Ulla Tebroke 4:09:31, Elisabeth Jonas 4:18:11, Brigitte Wendrickx 4:30:34, Angelika Möller 4:37:19, Andrea Zacharias 4:43:39 h.