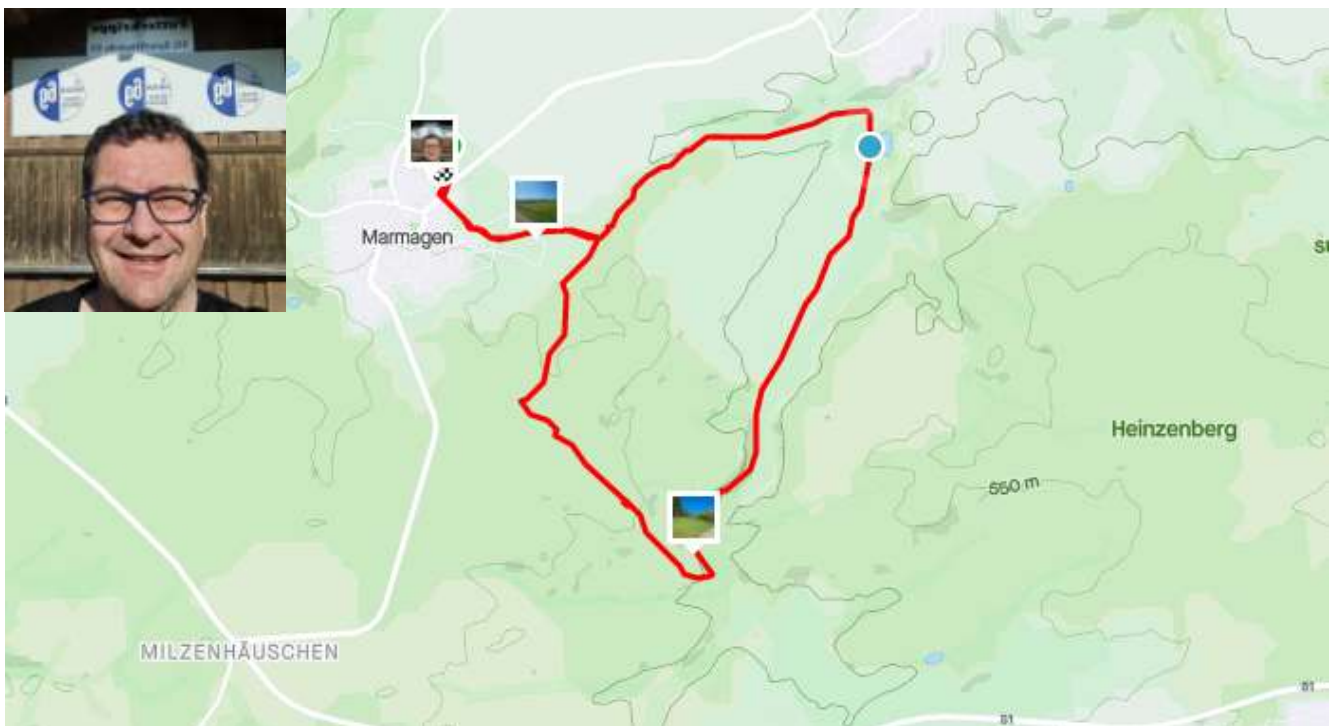


Timo „goes“ Eifel-Cup - Teil 5 – Rund um Köchel (30.05.2021)

Marmagen– Es macht mir inzwischen richtig Spaß an die Strecken des Eifelcup zu fahren und auf den (meinen) Spuren der Vergangenheit zu wandeln. Der Volkslauf der SG Sportfreunde Marmagen 69 findet traditionell an Fronleichnam statt und ist Bestandteil der Sportwoche der SG. Der Lauf hat den schönen Namen „Rund um Köchel“. Starker Name, aber wer oder was ist Köchel? Ich kann es nicht sagen und bislang konnte es mir auch niemand erklären. Vielleicht liest die Geschichte ja wer, der es weiß und es mir erklärt. Meine Theorie hierzu ist, dass Köchel der Berg ist, den man einmal hochlaufen muss und dann weiträumig umrundet, aber wie gesagt, das ist eine Theorie. Die Strecke misst im übrigen 10 Kilometer.

Wer Marmagen bis zu diesem Jahr nicht kannte, weil man das Laufen im Eifelcup noch nicht für sich entdeckt hat, der kennt Marmagen inzwischen durch das Corona Impfzentrum des Kreis Euskirchen.

Einen Parkplatz gab es für mich wieder direkt am Sportplatz und das war auch gut so, denn die Wiese die sonst den Teilnehmern beim Volkslauf als Großparkplatz diente war in den letzten 2 Jahren zu einer Wohnsiedlung geworden.



Dann mal los. Heute wollte ich gern 70% Laufanteil haben. Ein wenig Sorgen machten mir die Bergabteile der Strecke. Der Start ist parallel zum Sportplatz und es geht leicht bergan durch eine Siedlung am Ortsrand von Marmagen, dann geht es fast im freien Fall bergab in Richtung des Waldes, der den Berg sein grünes Gewand gibt. Man erreicht den tiefsten Punkt der Strecke und ab dort auf einem steinigen Pfad den Berg hinauf. Bei der ersten Wegegabelung wusste ich nicht wie geht es jetzt weiter. Zum Glück kam gerade eine Läuferin, aber auf die Frage, ob das hier die Eifel-Cup Strecke sei, wurde mit der Antwort quittiert „Hier gibt es eine Eifelcup Strecke?“, okay dann auf das Gefühl hören. Es sah gut aus und nach 3,5km war man oben. Es ging bergab und das war auch so wie es sollte, dann sah es aber doch anders aus als in der Erinnerung. Dann kam die Gewissheit der Weg endete in einem Wendehammer. Es gab hier nur einen kleinen Trail der bergab führte. Trau ich mich? Ja! Diese Entscheidung habe ich nicht bereut. Der Trail war der Hammer und machte riesig viel Spaß und es ging kurvenreich über Stock und Stein. Schade, dass ich noch nicht bei 100% war, aber auch mit Vorsicht und Zurückhaltung war es ein unbeschreibliches Hochgefühl. Die absolute Freiheit, die das Laufen verspricht und heute eingelöst wurde. Am Ende des Trails kam auch ein Stück Erleichterung, denn ich kam am Weg aus dem Wald der parallel zur Eifel-Bahn-Strecke verläuft. Hier war ich richtig. Die Frage, die sich stellt war wie groß war der Umweg den ich gelaufen bin. Es waren sage und schreibe 1,6 Kilometer, aber die waren es wie beschrieben auf jeden Fall wert.



Der lange Bogen um den Berg zog sich ziemlich hin und das es auch hier bergauf ging war mir auch nicht bewusst, aber es erklärte zumindest, dass hier auch schon mal der Ofen für des Rennen aus war und man nur noch seinen Körper in Richtung Ziel schleppte. Das was ich momentan für mich als Laufen reklamiere sieht vermutlich auch so aus. Die Sonne zeigte sich und die Temperaturen stiegen deutlich an, dann war man wieder am tiefsten Punkt der Strecke. Also wieder hoch nach Marmagen, hier wurden im Eifelcup-Rennen die Sieger gemacht oder um es poetisch zu sagen „hier wird der Knabe zum Manne“. Endlich oben und dann ist der letzte Kilometer wie der erste und der Zieleinlauf auf dem Sportplatz. Geschafft!

Es war heute wunderbar, weil mein Knie auch dieser Belastung standgehalten hat und es war einfach ein schöner Lauf, ein echter Eifelcup Lauf. Auch hier muss ich es wieder sagen, das einzige was zum Glück fehlte waren die Sportfreunde.

Ich habe heute für die Strecke mit meinem großen „Extra-Öhrchen“ 11,6km lange Strecke 1:34:51 gebraucht. Der Laufanteil lag bei über 70% und mit 8:10 fühlte es sich fast wie Laufen an. Im Eifelcup bin ich hier bislang 8x gelaufen. Meine Bestzeit lag im Jahr 2002 auf dieser Strecke bei 42:44. Nächste Woche bin ich erstmal im heimischen Forst unterwegs, dann geht es weiter.