

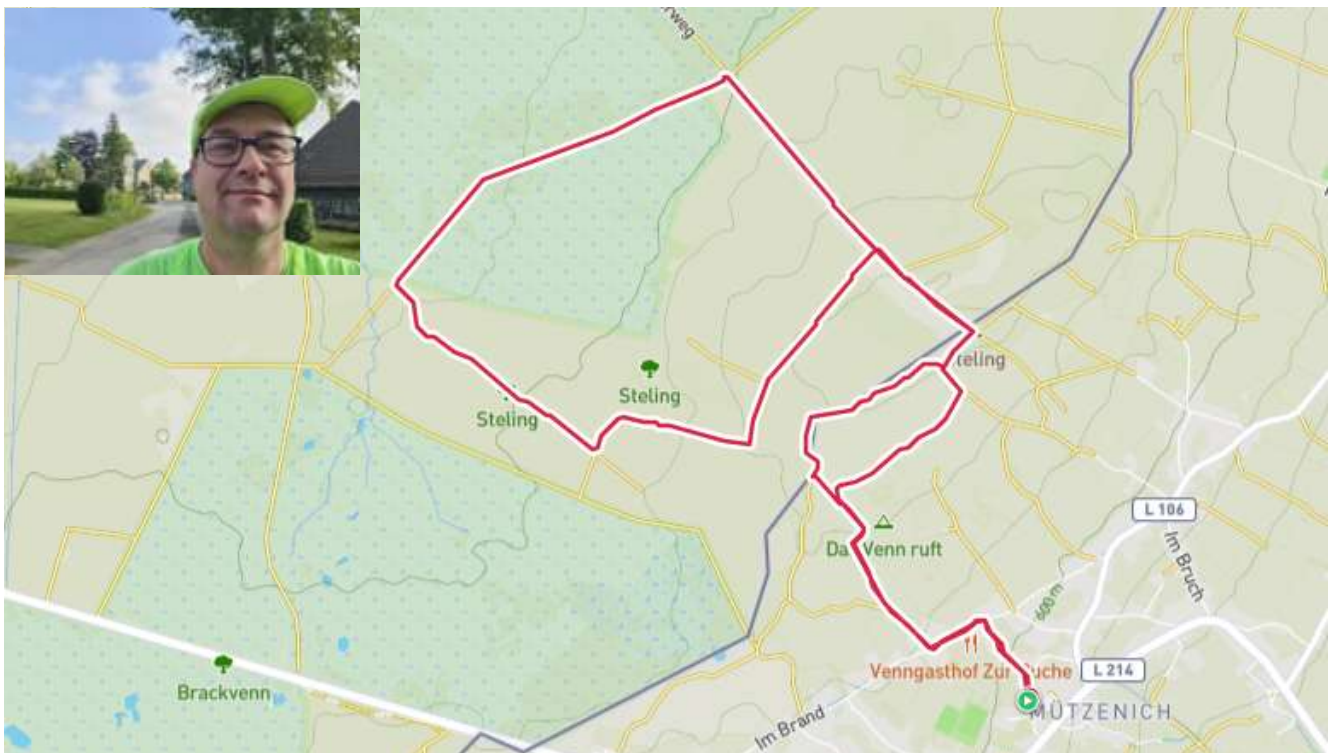
## Timo „goes“ Eifel-Cup - Teil 6 – Vennlauf (13.06.2021)

**Mützenich**– Na gut Serie heißt Serie, dann muss man auch mal fast bis nach Belgien fahren. Der Vennlauf ist über die Autobahn fast 100km und über Land 75km von meinem zu Hause entfernt. Am frühen Sonntagmorgen ließ es sich aber prima fahren und ich war schnell vor Ort und natürlich mit Premiumparkplatz. Den Vennlauf gibt es bereits über 40 Jahre und wird liebevoll von der LG Mützenich ausgerichtet. Im Focus stehen die Eifel-Cup Läufe über 10,3 und 21,3 Kilometer. Warum nicht 10 und Halbmarathon? Vor rund 5 Jahren gab es eine Streckenänderung, die zum Schutz für Wald und Tiere um ein Waldgebiet herumführt und so die Strecke verlängert. Gute Entscheidung!

Der Lauf findet meist Ende Mai statt und in der Regel ist es an die 30°C heiß oder es regnet, als ob es kein Morgen gäbe. Vermutlich erinnert man sich aber nur an diese Extreme. Die letzten Jahre gab es an dem Wettkampftag auch immer eine Überschneidung mit dem Stadtlaf in Brühl, bei dem ich von zu Hause zum Start gehen und daheim duschen kann. Trotzdem habe ich fast immer den Weg ins Hohe Venn gesucht.

Einen ganz besonderen Mann möchte ich an dieser Stelle erwähnen, den man hier immer trifft: Peter Borsdorff, einst einer der besten Läufer der Region, besucht er heute die Laufveranstaltungen und sammelt dort für seine Aktion „Running for Kids“ Geld für Kinder, mit denen es das Schicksal nicht so gut meinte. Er lindert die Not, wo immer er kann und ist dafür völlig zu Recht mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Also wo immer ihr den Peter trefft, steckt einen Schein in seine Sammeldose.

Nun aber zurück zum Sport. Ich hatte in den letzten 2 Wochen gut an mir und dem Knie gearbeitet und hatte heute das Ziel auf der 10er Strecke viel zu laufen und nur zu gehen, wenn es sein musste.



An der Grundschule nahm ich Startaufstellung und zog los. Das schwierigste beim Laufen nach meiner Operation ist immer das Anlaufen und den richtigen Schritt zu finden. Das dauert immer eine ganze Zeit, aber das Gute in dieser Entwicklung, wenn es läuft, dann läuft es.

Die ersten 2 Kilometer geht es nur bergauf zum Steling. Der Steling ist mit 658,3 m ü. NHN die höchste Erhebung in der Städteregion Aachen. Die deutsch-belgische Grenze verläuft über die Bergkuppe. Ist man oben, dann geht es auch gleich

wieder runter. Auf einen holprigen Trail aus Wurzeln, Fels und Schotter geht es schnurgerade hinunter und man ist bereits in Belgien. Dann geht es links für den 10er (der HM geht rechtsherum) auf einer asphaltierten Straße weiterhin seicht bergab und der Sonne entgegen. Ach ja, was macht das Knie? Hält und macht gute Arbeit. Es war sehr anstrengend, da merkt man die Monate der Untätigkeit so richtig. Bei Kilometer 5 hatte ich den tiefsten Punkt der Strecke erreicht und seit dem Steling bin ich 100 Höhenmeter tiefer. Schlecht nur das man genau wieder da hin muss. Puh, also dann durch den Wald wieder hoch zum Steling.



Oh ja, das zog sich und kostete viel Puste und ich musste nach 6 und 7 Kilometern eine kurze Gehpause einlegen. Es ging aber dann immer wieder und ohne große Probleme weiter. Das machte Mut für den letzten Rest der Strecke. Es ging nochmal rechts hoch auf den Gipfel des „Schicksalsberg“. Die letzten 2 Kilometer ging es dann wieder bergab in Richtung Ortskern von Mützenich und dann war es geschafft.

Sehr, sehr schön. Das war wieder ein sehr schönes Lauferlebnis. Gewundert habe ich mich nur, dass mir auf der ganzen Strecke keine Menschenseele begegnet ist. Wo waren die ganzen Freizeitsportler an diesem schönen Sonntag? Das Hohe Venn ist so wunderschön und lädt zu Sport ein. Na gut, in diesen Zeiten ist es vielleicht besser niemanden zu treffen.

Nun denn was bleibt zum Schluss? Ich habe 1:17 gebraucht, für den Halbmarathon wäre das sensationell, für 10km war es für mich zumindest heute auch sensationell. Ich habe mal in die Ergebnisliste von 2019 geguckt. Ich wäre fünftletzter geworden. Na und?

Okay, das war es für heute. Es wird noch 2 Fortsetzungen geben.