

## Bericht von Jens Vieler, 10. der Bembergrunde mit 39:00,1 min!

### Er startet seit 1999 und wir freuen uns immer auf sein Kommen und seine Berichte!

2009 22. Herbstwaldlauf - Grip contra Bestzeit

Nein, nein, nein - der seit Anfang der Woche gen Himmel gerichtete Blick läßt zwar Spass im Schlamm erhoffen, aber keine neue Bestzeit. Dafür hat es in den vergangenen Tagen - November-typisch - viel zuviel geregnet.

Also müssen die eigentlich schon der Kleiderspende zugeteilten Cross-Schuhe nochmal ran auf der Elseyer "9", denn Bodenhaftung wird heute das A und O sein. Der Spitzname "9" für den Elseyer Herbstwaldlauf ist aus der Form des 9.5 Kilometer langen Hauptlaufes rund um den Bemberg abgeleitet. Aus der Luft betrachtet gleicht die Strecke nämlich der - etwas missratenen gemalten - Zahl 9 (vergl.

<http://www.elseyer-herbstwaldlauf.de/Strecken/Bembergrunde/Bembergrunde.htm>)

Samstag - Punkt 12:00 Uhr beginnt es bei milden 13°C zu regnen. Während im Kirchenberg-Stadion die Zuschauer der Witterung trotzen und das Kuchenbuffet plündern, steigt bei den Läufern die Vorfreude. Wie jedes Jahr treffen wir hier Bernd Fämel und die Mitglieder des ETV Lauftreffs, Radler und Läufer des ATS Nahmer, Kollegen vom TriTeam Hagen, Schüler der Kaufmannschule, Rudi, Pete, Jutta und Corny uvm. aus Hohenlimburg und Umgebung. Wie immer "Volles Haus" wenn der Elseyer Turnverein die Laufbegeisterten aus Nah und Fern ruft. Apropos Fern: Die weiteste Anreise hat lt. Mit-Organisator Ernst Hildebrandt wohl ein Läufer aus Hamburg.

Nach dem StadionCross, bei dem sich der Nachwuchs der umliegenden Gundschnulen gegeneinander misst, und dem



5.4km Humpfertlauf fällt pünktlich um 14:45 Uhr der Startschuss zur Bembergrunde (die "9") - abgefeuert vom Hagener Karnevals-Prinzenpaar - Tätääää! Der Himmel hat ein Einsehen und schließt seine Schleusen, also wird in Kurz/Kurz gelaufen.

An die 3-400mal sind Julia ich in den vergangenen 11 Jahren diese Strecke schon mit Husky-Hündin Ronja gelaufen. Trotzdem werde ich sie wohl nie leid: 1 3/4'tel mal die Stadionrunde, Schlesierland, bergauf vorbei am Hundeplatz, übers Feld (flitschig wie nie!), Wald, Richtung Humpfertturm (seit Jahren das erste Seitenstechen), nörlich vom Bemberg runter (ich kriege keine Luft!), anschliessend die gefürchtete "Rampe" über 1000m bergauf (meine Lieblingspassage), schliesslich durch den Wald und über Feldwege zurück in Richtung Stadion. Vermessene 9.5 Kilometer langen heute nicht. Besonders am Hundeplatz und hinter der Schallschutzmauer der A46 ist der Boden glatt wie Schmierseife. Die Beine rutschen derart durch, dass es gefühlte 12.5 Kilometer werden.

Den Asphalt wieder unter den Füßen dann die Überraschung: Kilometerschild 8 taucht auf und mit 34min+irgendwas könnte ich es

doch noch einmal unter 40 Minuten schaffen. Also Kniegas!

Die Form vom Essen-Marathon letzten Monat kann ich offensichtlich doch noch rüberretten, und mit handgestoppten 39:05 min habe ich mein persönliche Bestzeit sogar nochmal unterboten.

Nein, Grip gab es heute auch mit Trailshuhen nicht und die Waschmaschine wird wieder Überstunden schieben müssen, aber Spass hat's gemacht. Wie jedes Jahr. ;-)