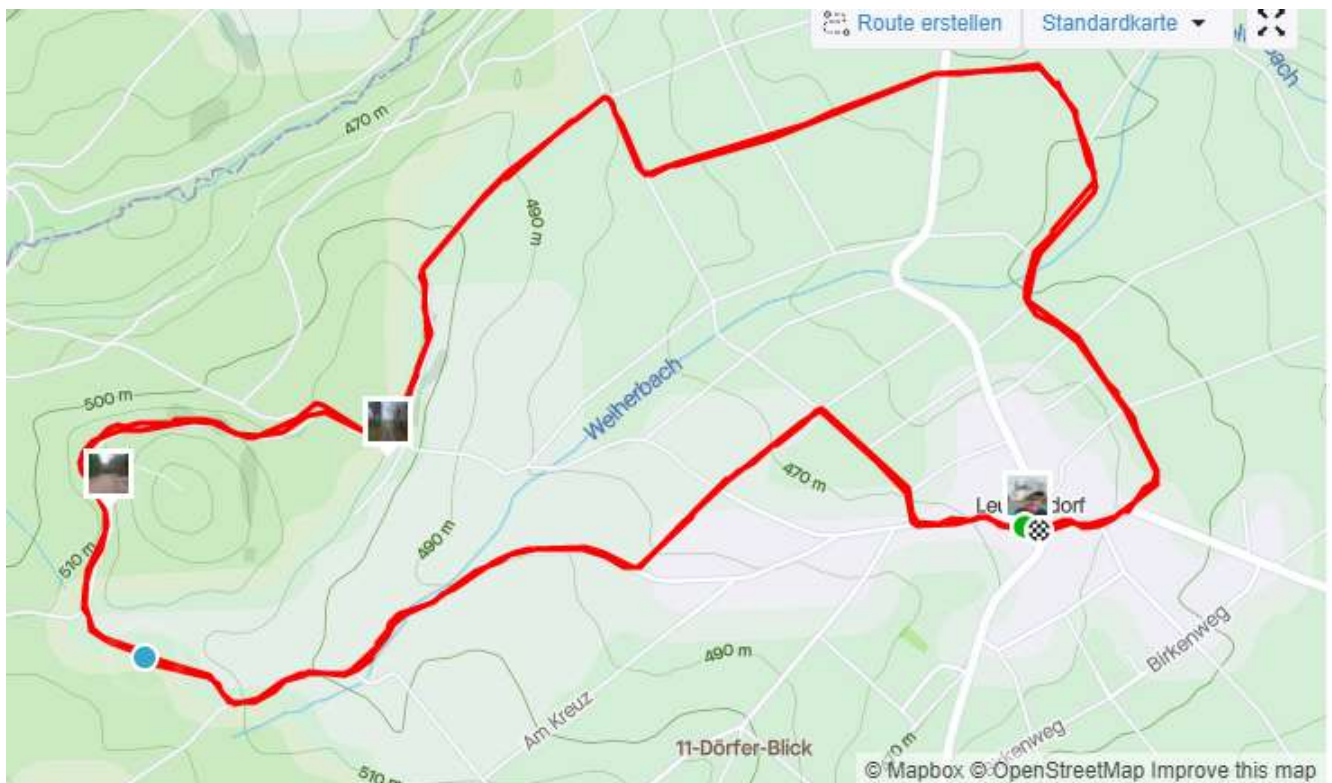


Timo „goes“ Eifel-Cup oder Comeback in mehreren Teilen - Teil 1 (14.04.2021)

Leudersdorf – Anfang Februar wurde ich am Knie operiert, der Eingriff war sehr umfangreich und schränkte meine Beweglichkeit massiv ein. Aber Schritt für Schritt, erst mit Krücken, dann humpelnd und dann aufrecht, lernte ich wieder den aufrechten Gang. Am Laufen oder Walking war in den ersten 2 Monaten nach der Operation nicht zu denken. Doch dann ging es endlich mit Walking wieder los, den inzwischen massigen Körper an frischer Luft zu bewegen, war ein Traum.

Angespornt durch den virtuellen Ville-Lauf, bei dem ich erst die 5km und eine Woche später 10km gewalkt bin, kam mir die Idee, um möglichst viel Abwechslung und auch Motivation zu haben, meinen persönlichen Eifelcup zu zelebrieren. Die Herausforderung bestand hierbei, die Laufstrecken auch alle zu finden, also nicht die Orte, das war klar, aber den genauen Streckenverlauf, ohne Markierung und Mitläufer zu finden war schon anspruchsvoll für mich.

Also fange ich mit dem „Osterlauf in Leudersdorf“ an, ein zwei Rundenkurs rund um das Dorf. Auch wenn es nicht Ostermontag war, schien dies durchaus machbar zu sein. Also machte ich mich am frühen Sonntagmorgen auf den Weg in die Vulkaneifel. Suchte man an Wettkampftagen eine Abstellmöglichkeit für sein Auto, so war heute direkt vor dem Bürgerhaus von Leudersdorf reichlich Auswahl an Parkplätzen vorhanden. Hier waren Start und Ziel.



Schnell noch ein Selfie, Startaufstellung und los gewalkt. Noch immer muss ich mich beim Walken einlaufen und mich daran gewöhnen ´mich dynamischer und kraftvoller zu bewegen. Das ist natürlich auch eine Kopfsache, aber man muss auch das richtige Maß an Belastung finden. Also los jetzt, vorbei an der Kirche dann raus auf dem Ort in die Landschaft rund um Leudersdorf, alles sehr idyllisch und typische Vulkaneifel würde ich als Zugezogener sagen. Auf einem holprigen Feldweg steigt der Weg immer weiter an, war das im Wettkampf auch so? Vermutlich, aber schweißtreibend. Wenn man den höchsten Punkt fast erreicht hat, kommt man an einer Grillhütte vorbei die im Western-Style herzlich dazu einlädt, seine Kuh hier zu braten. Am höchsten Punkt der Strecke kommt man in einen Wald, der unglaublich knuffig und urig ist. Hier sagen sich Hase und Igel bestimmt noch „gute Nacht“. Am Ende des Waldes hat man einen herrlichen Blick auf den Ort und Landschaft.



An der Kreuzung links nochmal ein Stück am Waldrand nach oben und dann geht es erst einmal rund 1,5 Kilometer bergab. Im Wettkampf lief man hier in der ersten Runde immer Gefahr zu überpacen, was sich in der 2. Runde fürchterlich rächt. Heute konnte man sogar die Motorengeräusche vom nahegelegenen Nürburgring hören. Man kreuzt dann die Hauptstraße, zieht nochmal einen Bogen um das Dorf und gelangt bei 4,5 km zum „Heartbreak-Hill“ dieser Strecke. Ein fieser ca. 250 Meter langer Anstieg, der selbst beim Walken kein Ende nehmen will. Bevor man in das Dorf einbiegt, kommt man noch an einem bemerkenswerten Haus vorbei, das früher bestimmt einmal eine kleine Fabrik war. Sehr toll zur Wohnanlage umgestaltet. Jetzt ist man wieder im Dorf und ist man an der Kirche, dann geht es auf die zweite Runde und nach 10,8 km ist man dann im Ziel. Meine Uhr sagte zwar 11 Kilometer, aber das hört sich ja auch besser an.

Das Fazit meines ersten Eifelcup Walkes war, dass man unendlich in Erinnerungen an die tollen Wettkämpfe vor Corona denken musste, denn fast jeder Meter hat irgend eine Anekdote im Gepäck an die man sich erinnert. Die Strecke habe ich mit Leichtigkeit gefunden, nur manchmal fühlte ich mich sehr einsam.

Ich habe heute für die Strecke 1:43:23 gebraucht und habe versucht ein paar Meter dabei zu laufen, aber dazu fehlt eindeutig noch der Mut. Im Eifelcup bin ich hier bislang 6x gelaufen. Meine Bestzeit lag im Jahr 2009 bei 48:01, da ist noch Luft nach oben, aber die Wahrheit liegt wohl irgendwo dazwischen. Es hat mir viel Spaß gemacht auf den nächsten Walk, der mich dann nach Zülpich zum Chlodwiglauf führen wird.

