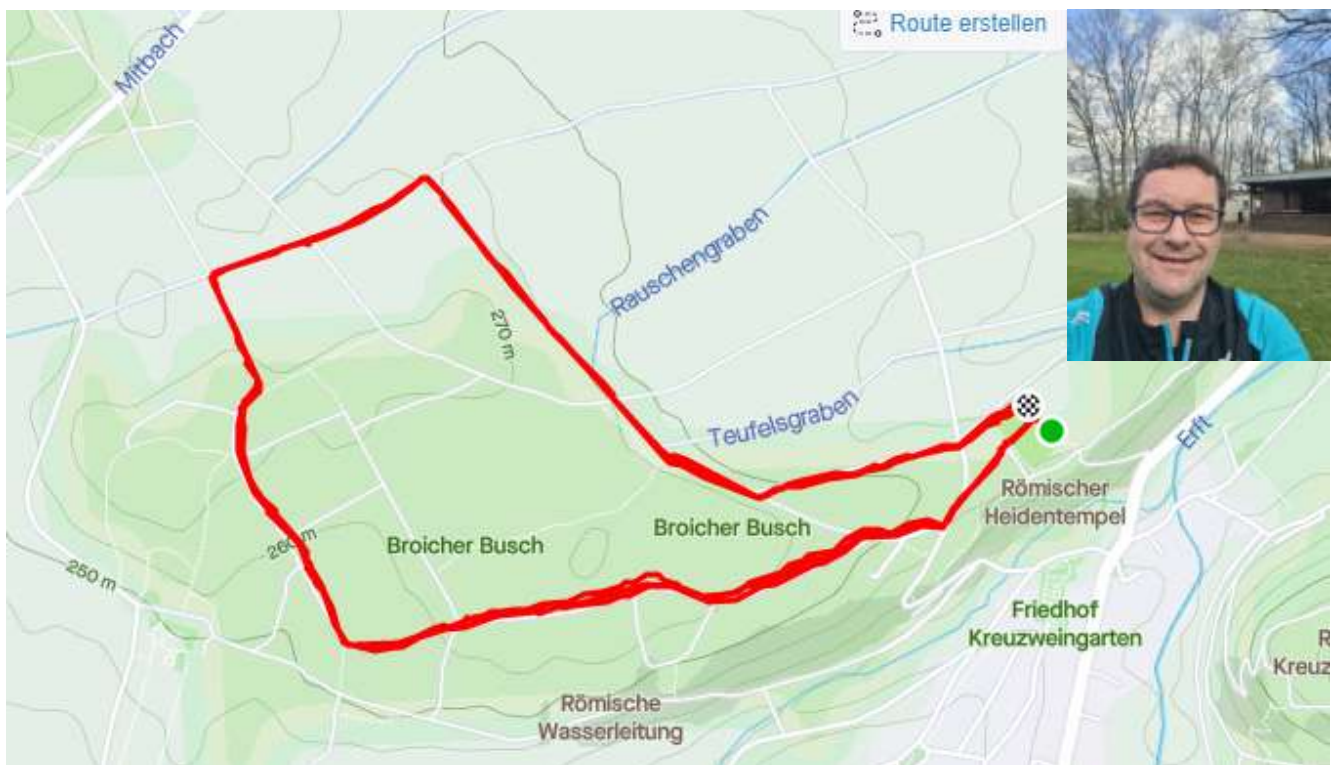


Timo „goes“ Eifel-Cup - Teil 3 - Römerkanallauf (02.05.2021)

Kreuzweingarten – Man spricht nach dem dritten Mal ja schon von Tradition, somit war ich heute auf dem Weg eine Tradition zu erschaffen.

Es ging heute zum „Römerkanallauf“ nach Kreuzweingarten. Für mich persönlich der Eifelcup-Lauf bei dem ich mich am wohlsten fühle. Die Lauf-Abteilung vom TUS Kreuzweingarten-Rheder besteht aus vielen netten und freundlichen Sportlern, man fühlt sich trotz Wettkampf „zu Gast bei Freunden“. Der Lauf selbst ist so, sagen wir „semi-spannend“, denn der durchaus wellige Kurs muss 3x durchlaufen werden, aber die Strecke ist niemals langweilig. Wie bei den letzten beiden Malen gab es einen erstklassigen Parkplatz direkt vor dem Sportplatz in Kreuzweingarten. Ein Schild am Sportplatz sagte, dass das Verweilen auf dem Sportplatz Corona bedingt verboten war. Ich wollte ja nicht verweilen, ich wollte mich bewegen.



Wie auch bei den letzten Eifelcup-Läufen-Walks gab es ein Sportplatz „Start-Selfie“ und dann ging es los auf die erste Runde. Am Waldrand entlang geht es den ersten Kilometer erst einmal bergauf. Auf diesem Kilometer habe ich mich einmal in einem Wettkampf völlig verzockt, weil ich viel zu schnell und euphorisch angegangen war. Den ersten Kilometer unter 4 Minuten und dann neun weitere Kilometer „stirb langsam“. Diese Gefahr bestand heute aber nicht, denn es wurde gewalkt und immer mal wieder 250 Meter langsam laufen. War der erste Kilometer geschafft ging es über einen Feldweg an einem gelbglänzenden Rapsfeld vorbei dann in den Wald. Hier erlebte ich eine große Überraschung, denn hier war ich noch nie. Klar hat sich der Wald in den letzten Jahren dramatisch verändert aber so? Aber ich war auf dem richtigen Weg, denn als ich nach der ersten Runde wieder auf dem Sportplatz war, zeigte meine Uhr 3,45 Kilometer, also war ich richtig unterwegs gewesen. Auch mein Knie fühlte sich gut an und so absolvierte ich auch Runde 2 und 3 ohne Probleme.



Es war geschafft, aller guten Dinge sind drei und die Serie war gesetzt. Es macht einfach Spaß auf den Strecken des Eifelcup unterwegs zu sein und die Aussicht, dass wir alle 2022 wieder am Start sind macht Mut. Eins ist sicher die Sportfreunde vom TUS Kreuzweingarten-Rheder werden es wieder zu einer überragenden Veranstaltung machen.

Ich habe heute für die 10,4km lange Strecke 1:32:45 gebraucht. Der Laufanteil lag so bei 30% und das war für mich ein großer Erfolg. Im Eifelcup bin ich hier bislang 10x gelaufen. Meine Bestzeit lag im Jahr 2005 auf dieser Strecke bei 41:12. Es hat mir wieder viel Spaß gemacht. Jetzt ist erst einmal Impfpause, aber dann geht es mit der Serie weiter.