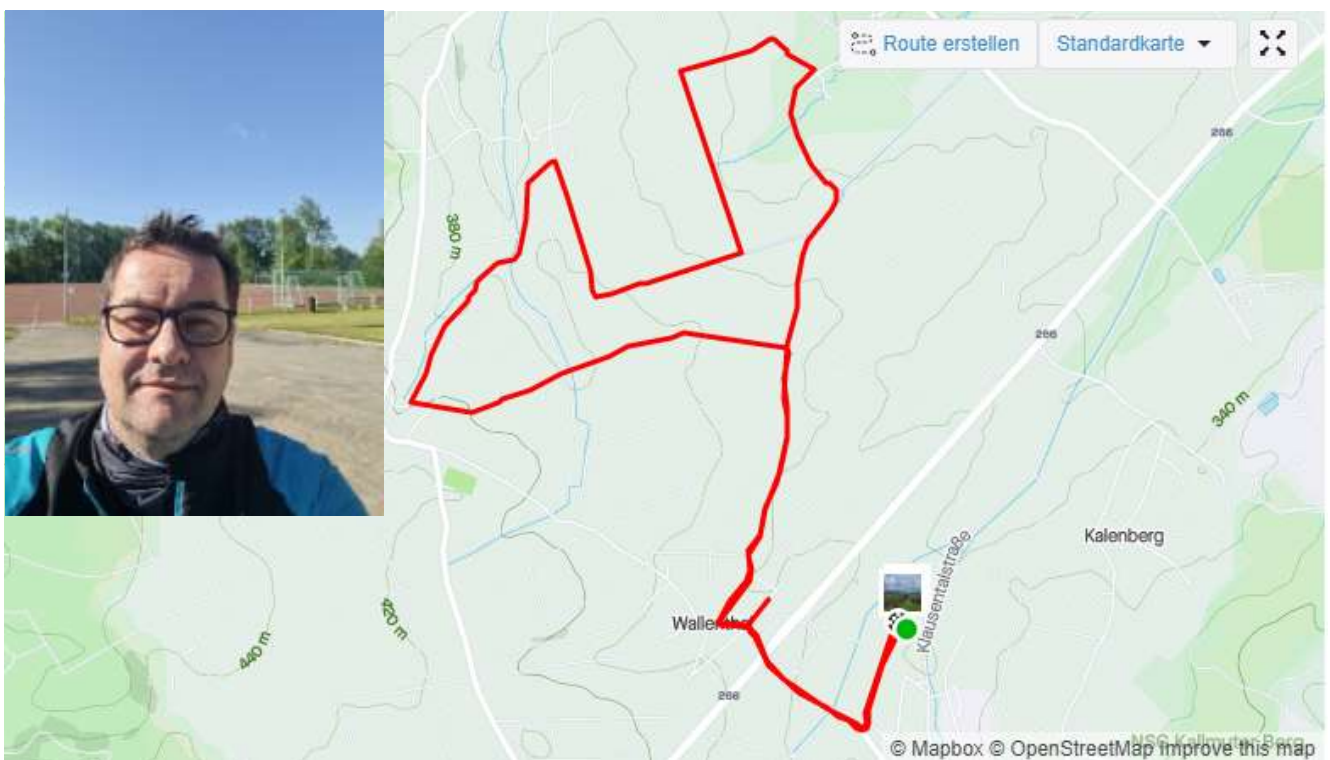


## Timo „goes“ Eifel-Cup - Teil 4 – Volkslauf FC Scheven (23.05.2021)

**Scheven** – Ich hatte die erste Impfung gegen das „Drecksvirus“ gut überstanden und die kleine Pause tat meinem Knie auch recht gut. Meine Nummer 4 in meiner persönlichen Eifelcup Challenge sollte der Volkslauf des FC Scheven sein. Ein Lauf der mir immer viel Freude gemacht hat. Klein aber fein und vor allem mit dem, was den Eifel-Cup ausmacht, immer herzlich.

Auch hier ging es am frühen Sonntag zum Sportplatz des FC Scheven. In den ersten Jahren war der Start am örtlichen Kindergarten und der Ausrichter war noch der TV Scheven, aber das ist nur noch eine Randnotiz. Mit dem Starttermin am ersten Samstag im September, war es oft sehr warm, aber meist war man für seinen Saisonhöhepunkt, in der Regel ein Herbst-Halb-oder Marathon voll im Saft, somit waren immer gute Zeiten zu erwarten. Die Strecke ist mit 161 Höhenmetern durchaus anspruchsvoll zu bezeichnen, vor allem weil man von km 7.5 – 9 permanent bergauf läuft. Ich war also am Start am Sportplatz machte meine Fotos und los ging es. Heute wollte ich jeden Kilometer zur Hälfte laufen und walken.



Nach dem Start geht es erst einmal ein Stück bergab. Hier kann man gleich nach dem Start Tempo aufnehmen, aber vorsicht, wie sagt der Engländer „the race is long“. Dann quert man die Hauptstraße und nach rechts bergan in Richtung Wallenthal. Dann geht es nach rechts in Richtung der Felder, aber nicht an der ersten Straße, sondern an der zweiten Möglichkeit (das brachte mir 200 zusätzliche Meter an diesem Tag). Im Ort kommt man an einer kleinen Kirche vorbei, die ich in 13 Wettkämpfen, die ich hier gelaufen bin, noch nie wahrgenommen habe. Für gut einen Kilometer geht es dann geradeaus durch die Felder. An der ersten Möglichkeit geht es dann links ab und weiterhin leicht bergan. An diesem Abzweig findet sich die erste Getränkestation. Weiter läuft man durch eine fiese Senke einmal runter und gleich wieder rauf. Man nähert sich der Ortschaft Voißel. Einmal auf einem Schotterweg steil bergab und sofort rechts weiter. Hier wäre ich einmal fast geradeaus weiter gerannt, weil ich die Kurve zu spät wahrgenommen habe. Gleich gibt es das einzige Stück Schatten auf dieser Strecke also genieße es. Es gilt nochmal einen Haken zuschlagen, dann geht es auf Asphalt ziemlich eben geradeaus und man hat die Hälfte der Strecke geschafft. Hier ist an Wettkampftagen auch eine Getränkestation. Nun geht es auf einer sehr holprigen Piste bergab. Hier heißt es aufpassen und nicht umknicken oder ganz abheben. In einem rechten Winkel geht es dann wieder links aber weitaus ebener und das ist eine Wohltat. Jetzt nochmal rechts und einen kleinen Bogen durch Lückerrath. Hier gilt es nochmal Kräfte bündeln und schauen wie viele Körner man noch im Tank hat, denn ab hier geht es erst einmal für 1,5 km nur aufwärts und das kostet Kraft. Hat man den Anstieg geschafft,

dann heißt es „das Ding“ nach Hause bringen, denn ab hier kann man rollen lassen, sofern die Rollen noch da sind. Durch Wallenthal hindurch und dann Richtung Scheven zum Sportplatz noch ein winziger Anstieg zum Ziel und es ist geschafft. Laut Veranstalter sind es 10,4 Kilometer und das stellt man nicht in Frage. Die Strecke ist immer so lang wie der Veranstalter sie ausschreibt.



Heute war es wirklich toll, denn es fühlte sich fast wieder wie Laufen an. Ich hoffe sehr, dass mein Knie, das hinterher auch so sieht. Ich wiederhole mich, es fehlen wie bei den vorherigen Malen die Mitläufer, die freundlichen Helfer und Streckenposten. Die gesamte Familie des Eifel-Cup halt.

Ich habe heute für die Strecke mit meinem „Extra-Öhrchen“ für die laut Uhr 10,5km lange Strecke 1:25:49 gebraucht. Der Laufanteil lag bei über 50% und das war ein weiterer Schritt für mein Ziel wieder laufen zu können. Im Eifelcup bin ich hier bislang 13x gelaufen. Meine Bestzeit lag im Jahr 2005, was wohl mein läuferisches Glanzjahr war, auf dieser Strecke bei 41:14. (Scheiße war ich mal gut). Mal sehen, wo es mich nächste Woche hin trägt, aber das ist eine neue Geschichte.