

Timo „goes“ Eifel-Cup - Teil 7 – Enorm in Form in Steckenborn (27.06.2021)

Steckenborn– Auch an diesem schönen Sonntag ging es wieder weit und hoch in die Eifel. Oberhalb des Rursees liegt das schöne Örtchen Steckenborn, wo der ansässige Club „SC Komet Steckenborn“ seinen Volkslauf „Enorm in Form in Steckenborn“ durchführt. Der Lauf findet meist vor den Sommerferien Anfang Juli statt. Bislang bin ich hier noch nie ins Ziel gelaufen. Der einzige Start von mir war 2019 und da zwang mich eine Adduktoren-Verletzung dazu bereits nach einem Kilometer aufzugeben. Sehr schade, also hatte ich mir auf der Homepage des Laufs ein Bild vom Streckenverlauf gemacht und ich dachte, das bekomme ich hin. (nächstes Bild Originalstrecke)



Das war allerdings ein großartiger Trugschluss, ich glaube ich bin bereits nach einem Kilometer vom Weg abgekommen und entwickelte eine Alternativstrecke. Die am Ende auch exakt 10 Kilometer maß und 306 Höhenmeter forderte.



Start und Ziel sind am Sportplatz des SC Komet und es geht nach dem Start direkt bergab und dann sollte man, wenn man auf dem rechten Weg ist, was im Wettkampf mit Teilnehmern und Streckenmarkierungen recht einfach erscheint, 2 Öhrchen laufen bei Kilometer 5 am tiefsten Punkt der Strecke sein und dann einfach wieder bergauf zum Ziel kommen.

Wie beschrieben kenne ich mich hier nicht aus und habe eine alternative Strecke belaufen, weil ich zu Beginn einmal falsch abgebogen bin und dann nahm das Schicksal bzw. meine Füße ihren Lauf. Allerdings muss ich sagen es war wundervoll. Tiefer Wald, Sonne und Schatten, rauf und runter. Nach 4 Kilometern merkte ich das erste Mal, dass ich richtig falsch war, denn ich kam an die Hauptstraße, auf der ich hierhergekommen bin. Also umdrehen und die nächste Möglichkeit links. Sehr schöne Ecke des Waldes also weiter, kann von der Richtung gar nicht so verkehrt sein. Dann eine Spitzkehre und es ging nur noch bergab, sehr schön, aber was man runter läuft muss man auch wieder hoch und im Moment ging es nur bergab. Nach 7 Kilometern war ich völlig verloren oder „lost“ wie man Neudeutsch sagt und ich versuchte mich über Navigationssysteme nach Steckenborn lotsen zu lassen. Was passiert aber in der hohen Eifel? Genau, kein Empfang und was rettet mich? Ein Wanderschild „Schmugglerpfad Richtung Steckenborn“. Na, immerhin ein wenig Orientierung und der Schmugglerpfad entlang eines kleinen Bachs, war ein Traum für die Freunde des Trail Laufs. Für mich, sagen wir „geht so“. Ha und dann war das Schmugglerglück zu Ende bzw. der für mich erkennbare Weg endet. Jetzt hieß es den Bach überqueren einen kleinen Hang hinaufkommen, denn dort oben war ein richtiger Weg. Dieser führte zwar nach oben, aber da ich ja vorher stetig hinuntergelaufen bin, war das gar nicht so übel aber noch immer war ich mir keineswegs sicher, wo ich war. Als meine Uhr mir anzeigte, dass ich bereits über 9 Kilometer unterwegs war, versuchte ich nochmals mein Smartphone nach dem Weg zu fragen und siehe da, wenn man aus dem tiefen Tal heraus war, bekam man auch Empfang. Mein persönliches Highlight war aber das Maps mir anzeigte, dass es zum Sportplatz nur noch 850 Meter waren. So kam ich mit meiner etwas alternativen Strecke auch exakt nach 10 Kilometern am Sportplatz an.



In Summe ein sehr schöner Lauf für mich und auch mein Knie hatte zu den Trail Einlagen keine Einwände und hat den Lauf gut verkraftet. Ich bin sehr gespannt auf die richtige Strecke und hoffe, dass wir 2022 alle wieder hierherkommen. Ich laufe dann artig hinterher, damit ich nicht wieder verloren gehe.

In 2 Wochen steht dann als letzter Walk/Lauf für mich der Rursee an. Ich glaube an einem See kann man sich auch nicht so großartig verlaufen wie am heutigen Tag.

