

Dritter 6-Std Lauf unter dem Förderturm in Bönen...und ich bin wieder dabei

Von Wolfgang Seebacher

Was treibt mich eigentlich dazu, in meiner Altersklasse M75 noch an einem 6-h-Lauf teilzunehmen? Zugegeben, in dieser AK bin ich bei den Jüngsten, dennoch ist es immer schwieriger, längere Distanzen zu laufen. Dabei meine ich Strecken > 15 KM. Wo liegt also für mich der Reiz? Warum bin ich so erpicht darauf, an diesem Lauf in Bönen teilzunehmen, wissend, niemals 6 Stunden durchlaufen zu können?

Die Antwort ist aus meiner Sicht ganz einfach. Ich will wieder viele Freunde und Bekannte treffen, die bei einem auch dabei sind. Ich will laufen, mich bewegen, und so bin ich nach wie vor sehr aktiv. Dabei spielt mein Alter keine Rolle, abgesehen davon, daß ich heutzutage halb so schnell bin wie zu meinen besten Zeiten. Aber macht das was? Ich sage nein. Denn ohne Laufen verliere ich massiv Lebensqualität, und das ich nicht gut. Flankierend besuche ich seit einigen Jahren die Muckibude meines Vertrauens in meinem Heimatort. Krafttraining ist angesagt in einem auf meine Bedürfnisse zugeschnittenen elektronisch gesteuertem Programm. Hilfreich ist dies auch besonders für meine Endoprothese.

Mir sehr gelegen kommt der Zuschnitt der Strecke. Sie ist 1340 Meter lang, für mich eine „Bönener Meile“, die so oft wie gewollt oder gekonnt zu durchlaufen ist. Ich werde zwar häufig überrundet werden, habe aber gleichzeitig die anderen Teilnehmer:innen immer in Sichtweite. Weglaufen kann somit niemand. Vor 3 Jahren, vor der Pandemie bin ich schon einmal hier gestartet, mir ist das Profil also bekannt. Ein knackiger Anstieg mit einer 90°-Kurve ist das Highlight der Laufrunde.

Also melde ich mich beim Michael in Bönen an. Allerdings rückversichere ich mich vorher, ob meine Tochter Anke ebenfalls starten will. Das ist der Fall, sogar ihr Freund Dennis meldet sich an. Unsere Familie ist also stark vertreten.

Und so beginnt alles wieder von vorne. Da ich sowieso 2-3 wöchentlich meine Laufwerkzeuge beanspruche, ist das Training nicht sonderlich anstrengend. Ich laufe aber bewußt einige längere Strecken, manche mit Gehpausen, andere in flotterem Tempo. Eigentlich ist alles wie früher, nur eben etwas gemächlicher. Dabei ist die Belastung mit zurückliegenden Zeiten vergleichbar.

Inzwischen laufe ich auch mit einer Kniebandage, die mir der Orthopäde meines Vertrauens verordnet hat. Eine Zeitlang zuvor trug ich eine Billig-Bandage, aber nachdem ich dem Arzt den Namen des Discounter, in dem ich diese erwarb, genannt habe, bekam er Schnappatmung, Schweißausbrüche und Vorhofflimmern. Das geht in den Augen des Fachmannes gar nicht, und so komme ich in den Genuß eines Hilfsmittels, das allen Ansprüchen gerecht wird.

Was gehört noch unbedingt zu meinen Vorbereitungen? Richtig, der Besuch bei meinem Freund, dem Kneiter Max. Er versteht es, meine Muskulatur auf Vordermann zu bringen. Waden, Oberschenkel und Knie sowie der Rücken werden in Form gebracht. Ohne Schmerzen geht es nun mal nicht, aber Du weißt: Wo Schmerzen sind, ist Leben... oder so. Und deshalb bin ich ihm unheimlich dankbar, daß er sich meiner annimmt.

Dermaßen ge- und unterstützt fahren wir, das sind Anke, Freund Dennis und ich morgens nach Bönen.

Meine Super-High-Tec-GPS-Uhr Garmin 235 ist vollgeladen.

Der Wetterbericht verspricht moderate Wärme, so um die 25°. Ich bin gespannt, ob sich dies bewahrheitet.

Bei unserer Ankunft herrscht schon geschäftiges Treiben rund um den und im Malakow-Turm.

Lt. Wikipedia wird diese Art Förderturm wie folgt beschrieben:

*Als **Malakow-Turm** (auch **Malakoff-Turm**) werden Fördertürme mit einer charakteristischen Bauform bezeichnet, die vorwiegend in den 1850er- bis 1870er-Jahren in Kontinentaleuropa, aber vereinzelt auch noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts errichtet wurden.*

Es handelt sich um massive Bauwerke aus Mauerwerk mit einer festungsähnlichen Architektur. Die stabile Bauweise aus bis zu drei Meter dickem Ziegelmauerwerk und eine versteifte Konstruktion im Inneren ermöglichte es, die Seilscheiben zu halten und die enormen Zugkräfte der Fördermaschinen aufzufangen.



Zu finden waren die mächtigen Türme in den Revieren des Ruhrgebiets, des Saarlands, in Sachsen, Nieder- und Oberschlesien und im Aachener Raum, vereinzelt aber auch im Mansfelder Land, Belgien und Frankreich. Verwendung fanden sie vorwiegend im Steinkohlenbergbau und im Erz- und Kalisalzbergbau.

Dieser Turm entstand der Ideenwerkstatt von Prof. Alfred Fischer, wurde 1929 fertiggestellt und wurde bis 1981 in der Schachanlage Königsborn III/IV betrieben. Während der Zeit der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft litten über 1.780 Zwangsarbeiter/innen unter den unmenschlichen Arbeits- und Lebensbedingungen auf dieser Zeche (zitiert von der Homepage der Bürgerstiftung Förderturm Bönener). Hier sind auch viele Details, u.a. zu den Zwangsarbeitern nachzulesen. Sehr interessant

Mit derart viel Fachwissen befrachtet kann nichts mehr passieren. Denke ich, denn beim Aussteigen erlebe ich eine böse Überraschung: Ich habe meine Laufkappe vergessen, bin also der starken Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Das wird was werden.

Zunächst gibt es herzliche Begrüßungen mit Freunden, Freundinnen und Bekannten, man hat sich ja größtenteils seit Beginn der Pandemie nicht mehr gesehen.

Ich gehe in den Eingangsbereich des Turms, und was ich da sehe, übertrifft meine kühnsten Erwartungen: Ich stehe vor einem Büffet, das alle, auch wirklich alle Herzen der Teilnehmenden erfreut. Auf mehreren Tapeziertischen stehen Getränke mit und ohne Kohlensäure sowie Cola neben belegten Brötchen und Schnittchen, Süßigkeiten, Salzgebäck und, und. Alles liebevoll angeordnet. Im Mittelpunkt ein Tisch mit Mehrfachbechern, an denen eine Wäscheklammer mit der Startnummer jedes Teilnehmers befestigt ist. So ist dem Umweltschutz Genüge getan. Irre, was die Bönener uns anbieten.

Michael Klein, der Veranstalter und spiritus rector des Laufes beendet die Vorbereitungen: das reichhaltige Büffet in der Eingangshalle des Turms ist geöffnet und lädt zu ersten Snacks ein, der Start- und Zielbereich mit Rundenzählung steht und die Strecke ist markiert. Eigentlich kann sich keiner verlaufen, aber sicher ist sicher.

Zusätzlich hat Michael beim Rundendurchlauf eine kleine Getränkesttion aufgebaut, damit wir uns, ohne die Strecke zu verlassen, außerhalb des Turms erfrischen können. Das wird mir noch sehr guttun.

Dennis wird heute zum ersten Mal an einem längeren Lauf seit seiner Premiere beim Hohenbuscheilauf teilnehmen.

Gespannt wie ein Flitzbogen warte ich im hinteren Starterfeld – ich will meine Karten doch nicht früh aufdecken- auf Michaels Startsignal, nachdem er in einer kurzen Ansprache die Spielregeln mitgeteilt hat.

Mit einem markanten Signal setzt er das Läuferfeld in Bewegung. Der Kurs der total der prallen Sonne ausgesetzt, und ich laufe ohne Kappe. Selbst schuld, bin ich doch ansonsten immer sehr genau bei meiner Vorbereitung.

Ich bin schnell am Ende des Feldes, das hat den Charme, ich sehe alle Läufer:innen vor mir. Daß ich der älteste Teilnehmer bin, finde ich gut, aber dafür kann ich mir nix kaufen.

Das erste Teilstück der Runde verläuft vom Turm über den Parkplatz in Richtung Turnhalle, in deren Sozialräumen wir später duschen dürfen. 250 Meter flach, bevor wir nach links den „Berg“ ca. 150 Meter hinauflaufen. Wieder links in Richtung Turm geht es nun richtig zur Sache: Weitere ca. 120 Meter laufen/gehen wir bergan, bevor wir uns hinunter auf Parkplatzniveau stürzen können. Nun führt uns der Kurs in einem weiten Bogen an nachwachsenden Eichen vorbei zu Start und Ziel.

Leider kann ich hier kein Bild der Strecke publizieren, keine Genehmigung.

Puh, eine Runde geschafft. Und es wird wärmer, gefühlt $>30^{\circ}$. Klar, es dauert nicht mehr lange, und ich werde überrundet. Daran muß ich mich gewöhnen, es ist nicht zu ändern. Es entsteht der Eindruck, als würde die Strecke zusätzlich durch eine Fußbodenheizung beheizt. Ich finde mein Wohlfühltempo zwischen 8:10 und 8:30 pro KM und hoffe, das noch recht lange halten zu können.

Ich erfrische mich nach der 3. Runde am Wasserstand, sehr gut. Anke hat mich inzwischen überrundet, und auch Dennis bereitet sich auf einen Rundengewinn vor.

Und der kommt bei Anke schneller als ich denke.

Zeit für ein kleines Erinnerungsfoto durch die Tochter und husch hat sie mir schon einige Schritte wieder abgenommen.

Es ist schon bemerkenswert, mit welchem minimalem Trainingsaufwand sie über die Strecke rennt. Einige Kilometer auf dem Laufband in der Muckibude reichen, um hier Runde um Runde zurückzulegen. Ich bin gespannt, auf wieviel Kilometer sie „hinausläuft“.

Gerade an dieser Steigung bewundere ich sie, die mit Eleganz und Leichtigkeit über dem Boden zu schweben scheint.

Ich erfrische mich nun nach jeder Runde, sei es im Turm am üppigen Büffet oder am Durchlauf bei Start und Ziel „auf die Schnelle“. Die Hitze setzt mir mittlerweile doch mehr zu, es mag auch an der fehlenden Kopfbedeckung liegen. Rettung, zumindest partiell, naht: Es wird das beliebte Wassereis angeboten, und das in mehreren Geschmacksrichtungen. Herrlich erfrischend, zumindest innerlich. Ich fühle mich an frühere Zeiten erinnert, als Wassereis bei den Kindern sehr beliebt war. Ob das auch für heutige Zeiten gilt, entzieht sich meiner Kenntnis.



Inzwischen habe ich meine Distanz von 2019 pulverisiert. 14740 Meter wurden damals protokolliert. Und ich fühle mich in meinem Tempo, das immer mehr zu schnellem Gehen mutiert, noch ganz gut. So reift in

mir die Idee, nach langer Zeit mal wieder einen HM zu schaffen. Sie setzt sich in meinem Kopf fest und läßt evtl. Folgen der Unmittelbaren Sonneneinstrahlung auf meinem Kopf in den Hintergrund treten.

Und dann ist es soweit. Offiziell 21440 Meter lege ich zurück. Klasse, ich bin zwar geschafft, freue mich aber riesig, nach langer, langer Zeit einen LongRun absolviert zu haben.

Dennis ist vor mir im Ziel. Auch er freut sich über seinen Erfolg. Zur Belohnung erhalten wir das blaue Bändchen, das uns den HM attestiert.



Ausgiebig trinken und essen, Schatten suchen und Anke anfeuern ist nun die Devise. Meine Tochter knackt tatsächlich die 30-KM-Grenze. Und das als Minimalistin.

Nach ausgiebiger Erfrischung und Fachsimpeln mit vielen Leuten führt mich Michael, der die Schlüssel verwaltet, zur Turnhalle, in deren Umkleieräumen und Duschen wir uns wieder fit machen können. Damit nicht Unbefugte die Halle betreten können, postiert er vor der Tür eine Helferin.

Erfrischt durch ausgiebiges Duschen genieße ich den weiteren Verlauf bis zur Siegerehrung. Fast 70 KM hat der Gesamterste nach 6 Stunden auf dem Tacho. Wie oft er mich überrundet hat, weiß ich nicht, aber bestimmt im höheren zweistelligen Bereich.

Wie dem auch sei, mir persönlich hat die Veranstaltung sehr großen Spaß bereitet. Ich hoffe, bei der nächsten Auflage wieder dabei zu sein. Michael muß uns aber versprechen, daß dann wieder mindestens 30° gemessen werden.