

32. Hochsauerland Waldmarathon Bestwig 2013 **Arnsberger Wald pur, pur und noch mal Wald**

22.09.2013 von Bernd Neumann

Es ist heute Sonntag der 22. September und ich habe drei Mal die Wahl zu wählen. Ich wähle zuerst den Marathon in Bestwig und am Nachmittag die Landtagswahl in Hessen und auch die Bundestagswahl. Zuerst jedoch heißt es ab ins Sauerland.

Über die B7 erreiche ich nach 1 ½ Stunden Bestwig-Föckinghausen. Das Sauerland ist für mich kein unbekanntes Laufgebiet. 1993 bin ich den Bredelar Marathon, 2002 den Sauerland Lauf Cup und auch den legendären 33km Hochsauerländer Grenzlandlauf schon gelaufen. Im Mai bin ich beim Rüthen Marathon gestartet und jetzt nur rund 15km südlicher beim Bestwiger Waldmarathon.



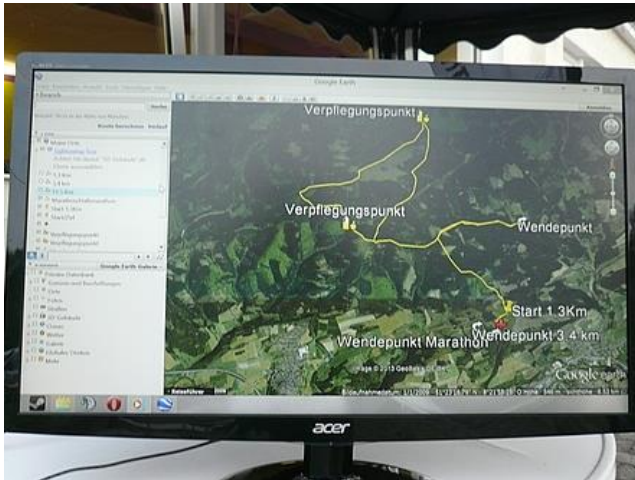
Der Lauftreff des TUS Velmede-Bestwig richtet nun schon seit 33 Jahren den Ruhrtal Volkslauf und seit 32 Jahren den Hochsauerländer Waldmarathon aus. Angefangen hat alles Ende der 70er Jahre als die Jogging-Welle von Amerika nach Europa und so auch nach Deutschland kam. Der TUS Velmede-Bestwig hat als einer der ersten Vereine 1980 einen Volkslauf veranstaltet. In den Anfangsjahren gab es kaum Läufe und so kamen rund 500 Teilnehmer jedes Jahr nach Bestwig. Jetzt hat sich die Zahl so um die 250 Teilnehmer eingependelt. Neben dem klassischen Marathon gibt es auch einen Halbmarathon sowie drei verschiedene kürzere Strecken die zum Sauerland Lauf Cup gewertet werden.



Für den Marathon könnte man sagen, klein aber fein. Für nur 22€ Startgeld kann man hier einen kompletten Marathon laufen für den man sogar 6 Stunden Zeit hat. Also genau richtig für den Marathonsammler und Vielstarter. Er ist jedoch nicht flach, denn es müssen rund 1.000 Höhenmeter auf den 2 Runden überwunden werden.



Start und Ziel liegt in Föckinghausen einer ehemaligen Köhlersiedlung rund 1km nördlich von Bestwig. Heute gibt es hier rund 30 Einwohner die rund um den Ferienpark Hollandia leben. Das erste Bauernhaus entstand 1764 aus der Köhlersiedlung. Durch seine sehr schöne Lage am Wald begann auch schon Anfang der 10er Jahre des alten Jahrtausends der Tourismus. So wuchsen aus einer Pension ein Landschulheim und ein Hotel. Seit rund 5 Jahren ist der Besitzer des Ferienparks Hollandia eine holländische Investorengruppe.



Bei der Anmeldung ist heute Morgen noch nicht viel los, denn die Marathonis sind die ersten die um 9 Uhr starten. Die anderen Läufer starten erst später. Die kleine Gruppe der Marathonis beginnt mit der Vorbereitung, das heißt welche Kleidung ist heute richtig bei 10 Grad und Nebel.



Vorbereitung für den Lauf muss auch der Veranstalter treffen und zwar schon viele Wochen vorher, denn es müssen verschiedene Forstämter und Jagdpächter angeschrieben werden weil die Strecke durch viele Jagdgebiete geht. Also Läufer nichts Braunes anziehen damit ihr nicht erlegt werdet. Einen Tag vor dem Lauf wird die Strecke kontrolliert und mit Kalk auf den Wegen die Richtungspfeile gestreut sowie die Kilometermarkierungen angebracht. Viel Arbeit für ein kleines Team.



Heute Morgen ist auch wieder Uwe Laig vom TV Hohne dabei. Wir haben uns schon auf verschiedenen Läufen in diesem Jahr getroffen und so wird auch gleich gefachsimpelt. Im kleinen erlesenen Feld sind heute sonst nur neue Gesichter für mich.



Jetzt heißt es noch umziehen und für den Start fertig machen. Kurz vor dem Start gibt es noch eine kleine Ansprache und mit dem Startschuss geht es punklich los. Das Feld von rund 50 Personen macht sich auf die Strecke.



Vom Startplatz aus geht es gleich in einer Schlangenlinie über eine Rampe aufwärts. In der oberen Kurve stehen einige Läufer die später starten werden und klatschen uns zu. Hier sind auch viele Dänen (Team Lene og Per), denn die sind mit einem Bus angereist um hier mit einem großen Feld teilzunehmen.



Kurz danach verlassen wir die Siedlung über eine Wiese Richtung Wald. Schon hier sind die Leuchtpfeile mit den Hinweisen auf dem Boden sehr gut zu sehen die uns die ganze Runde begleiten werden. Hier am Anfang sind noch alle Strecken drauf, später werden dann nur noch 42 + 21 draufstehen. Es geht jetzt erst Mal abwärts. Vor mir zieht sich die bunte Luferschlange über den Waldweg. Leider gibt es keinen richtigen Weitblick, denn es ist sehr nebelig über dem Wald.





Zwischen den Quellflüsschen von Rocken und Aschersiepen geht es jetzt aufwärts in den Fichtenwald. Es kommt der erste steile und lange Anstieg zum 3km entfernten Gemeinheitskopf. Die Läufer­schar zieht sich jetzt schon sehr auseinander. Da ich noch schwere Beine von meinem Marathon auf der Chinesischen Mauer habe gehe ich lieber um mir Kraft aufzuheben, denn wir müssen diese Runde zwei Mal laufen.



Ob der Name von Gemeinschaftlicher Höhe der umliegenden Erhebungen kommt oder weil wir ihn als Gemeinheit mehrfach überlaufen müssen lasse ich mal offen. Bei km 2,8 haben wir die erste Gemeinheit geschafft. Es wird aber bei dieser einen Gemeinheit nicht bleiben, denn es gibt pro Runde drei Gemeinheiten (Gemeinheitskopf 551,9 ü. NN). Hier gibt es auch die erste Versorgungsstelle wo wir ganz herzlich begrüßt werden.





Nun heißt es rechts ab in die Wendeschleife zur Nuttlarer Höhe. Auf dem Weg dorthin kommen mir die Marathonis entgegen und so nehme ich mir die Zeit alle zu fotografieren. Der erste der mir entgegenkommt ist André Kraus vom LAC Veltins TUS Oeventrop, der spätere Sieger. Er hat schon in 2011 hier den Marathon gewonnen. Im Vergleich zur Ergebnisliste gibt es nur wenige Platzverschiebungen obwohl wir doch erst 5km unterwegs sind.





In leichten Wellen geht es zum Wendepunkt in der Nähe der Nuttlerer Höhe. Hier werden wir freundlich gebeten einen Kreis zu laufen und ab geht es zurück.



Die in der Nähe liegende Nuttlerer Höhe liegt auf 542m über NN. Hier befindet sich ein Grenzstein aus dem Jahr 1801. Von hier gibt es einen der wenigen Ausblicke gen Süden ins Tal der Eimecke, wäre da nicht der Nebel.



In der Nähe der Nuttlerer Höhe wurde im 19. Jh. Schiefer abgebaut. Als zweiter Rohstoff wurde in der Nähe, in ehemaligen Stollen Antimon gefördert. Antimon ist ein chemisches Element, das im 8. Jh. vom arabischen

Alchemisten Abū Mūsā Dschābir ibn Hayyān entdeckt wurde. Es ist ein silberglänzendes und sprödes Halbmetall, was auch zur Härtung von Blei- und Zinnlegierungen genutzt wurde. Schon die Chinesen und Babylonier nutzten es in der Bronzezeit als Zuschlag zu Kupfer, um Bronze herzustellen.



Es geht zurück zum 2. Mal Gemeinheitskopf (551,9m NN). Wir sind hier auf einem Teil des Plackweges. Der Plackweg verläuft auf der Plackweghöhe einem Bergkamm oberhalb des Ruhrtales. Früher war dies für die Händler mit ihren schwerfälligen Ochsenkarren sowie auch für die Soldaten oder Pilger die einzige Verbindung, die das ganze Jahr passierbar war. Die tiefer gelegenen Wege waren durch die vielen Quellen sehr sumpfig. Aber auch die Plackwege waren nicht ganz sumpffrei und so wurden sie durch abgestochenen Placken (durchwurzelte Soden von Heideland oder Grasflächen) befestigt. Überall hier im südlichen Arnsberger Wald gibt es kleine Bäche und Moore.

Hier ganz oben auf dem Plackweg gibt es nur Wald, Wald und nochmal Wald. Der Wald ist hier mit sehr unterschiedlichen Baumarten bepflanzt. Es gibt hier viele Feuchtgebiete, wo auch viele Pilze wachsen und der Boden oft mit Moos bedeckt ist. Wir durchlaufen hier oben Naturwaldzellen, Waldreservate und auch Naturschutzgebiete.

Die Burgen, Rittersitze, historischen Kirchen und schönen alten Fachwerkhäuser befinden sich alle unten im Ruhrtal. Es wird auch vermutet, dass auf dem Plackweg ein Teil der Varusschlacht stattgefunden haben soll. Hierbei erlitten im 9. Jh. drei römische Legionen, die ein Achtel des gesamten Heeres der Römer waren, eine vernichtende Niederlage. Damit wurde das Ende der römischen Feldzüge zur Vereinnahmung der rechtsrheinischen Gebiete von Germanien bis zur Elbe eingeleitet.

Am Gemeinheitskopf heißt es Versorgen, Fotos machen und ab weiter in Richtung Warsteiner Kopf (556,9m NN). Hier laufen wir auf einer Gegenverkehrsstrecke der Marathonis bis zur Bergwacht. Die Sanitäter lachen wie ich sage die Bergwacht wacht über die Berge. Sie haben heute einen ruhigen Tag.

Wir sind am Ausspann. Hier oben im Wald gibt es mehrere Ausspann, was wohl eher auf frühere Pferdewechselstationen hinweist. Die vielen Ausspann waren in der vorautomobilzeit sehr wichtig, denn durch die vielen Höhenunterschiede mussten die Pferde des Öfteren gewechselt werden. Kurz dahinter biegen wir in die große Schleife ab.



Es geht nun erst mal bergab, aber alle Läufer wissen, wo es abwärts geht, geht es auch wieder aufwärts. Hinter einer Kurve stehen wir plötzlich vor einem Bach, der jedoch zum Durchqueren zu tief ist. Während ich die Stelle fotografiere, biegen zwei Läufer rechts ab, um den Bach über eine kleine Brücke zu überqueren. Ich folge ihnen und muss feststellen, dass die Brücke spiegelglatt ist und nur ganz langsam zu überlaufen ist. Besser ist jedoch langsam drüber zu gehen, um nicht wegzurutschen. Danach geht es wieder aufwärts über die nächsten Wellen.



Wir kommen an der Budäusbuche vorbei, besser gesagt am ehemaligen Standort. Nach meinen Recherchen war Budäus ein französischer Gelehrter im 16. Jahrhundert.

Auf der Strecke komme ich mit Sonja Kley und ihrem Mann Detlef, der sie heute auf dem Fahrrad begleitet, ins Gespräch. Wir stellten dabei fest, dass wir den Kyffhäuser Bergmarathon zusammen gelaufen sind.



Es geht mal wieder bergab bis zu einer Spitzkehre in die wir einbiegen müssen. Kurz danach die nächste Versorgungsstelle. Jetzt geht es am Hessengraben über lange gerade Waldwege.



Kurz vor km 14 kommen wir an der Hubertusquelle vorbei. Die Quelle wurde nach dem Förster Hubert Schmidt der 1912-1956 im Revier Fredfeld gewirkt hat, sowie auch nach dem Schutzpatron der Jagd dem Hl. Hubertus benannt. Dieser Ort wurde ganz bewusst ausgesucht, da hier Clemens August von Bayern der auch Erzbischof von Köln war hier seiner Leidenschaft der Auerhahnjagd nachging.

Im letzten Jahr wurde der Platz um die Quelle von den „Wöske Schnoadloipers“ restauriert und als Rastplatz für Wanderer hergerichtet. Die Quelle dient auch der Erfrischung für die vielen Wanderer die sich hier ausruhen auf ihren Wanderungen durch den Arnsberger Wald.



Wir rasten nicht, denn es geht weiter. Nach einem längeren Bergabstück steht ein Posten im Wald und weist uns auf den Pfad einzubiegen. Jetzt geht es aufwärts zum Kapellenplatz. Hier Mitten im Wald steht eine kleine Kapelle an dessen Stelle früher gebetet wurde zu Jagdbeginn. 2004 haben auch hier die Wöske Schnoadloipers dieses kleine Gotteshaus zum Andenken an den Erzbischof und Kurfürst Clemens August von Köln (1700-1761) erbaut.



Kurz vor der Kapelle steht noch ein sehr verwitterter Gedenkstein „Kappellenplatz“ den auf einer Seite ein gotischer Kirchenbogen zierte. Neben der Kapelle gibt es auch einen Rastplatz. Hier am km 15 gibt es auch eine kleine Allee mit Jahresbäumen, die in den letzten 10 Jahren begonnen wurde, mit den unterschiedlichsten Arten. An jedem dieser Bäume steht ein Holzschild mit Baumart und Jahreszahl der Pflanzung.



Dann biegen wir am nächsten Posten ab, auf den geschotterten Weg zum Lömecke Turm. Hier sowie auch an allen anderen Posten werden unsere Startnummern aufgeschrieben das keiner im Wald bleibt.

Von rechts aus einer Schleife kommen jetzt auch einige Nordic-Walker und Läufer auf unsere Laufstrecke. Rechts am Weg ist ein sehr verwitterter Gedenkstein. Um was es sich dabei handelt ist jedoch keinem bekannt.



Es geht durch den dunklen Fichtenwald in dem noch zum Teil der Nebel steht. Dann taucht der 35m hohe Lömecke-Turm auf, dessen Spitze noch im Nebel liegt.



Dieses neue Wahrzeichen im Naturpark Arnsberger Wald ist europaweit einmalig durch seine Geometrie in Form eines Translationsparaboloiden. Ein Paraboloid ist eine Fläche 2. Ordnung. Es entsteht durch das starre Entlangsschieben einer Parabel entlang der anderen. 2008 wurde der Turm aus Douglasienstämmen aus heimischen Wäldern errichtet. Über 204 Treppenstufen kann man aus 615m Höhe einen herrlichen Rundblick erhalten. Uwe wollte in der 1. Runde hier rauf, hat es jedoch wegen dem Nebel nicht gemacht.

Südlich des Lömecke-Turms steht am Plackweg ein Gedenkkreuz. Es wurde für den Jüngling „Markens Kriuze“ aufgestellt der hier im Januar 1739 von einem umstürzenden Baum erschlagen wurde. In der Nähe gibt es auch das Flurstück „Judenkirchhof“. Hier fand man einen großen Steinhäufen und deutete daraus, dass ja nach altem jüdischen Brauch auf die Gräber der Verstorbenen Steine gelegt wurden.



Nebenan stehen zwei hölzerne Kameraden. Es geht weiter abwärts in Richtung Ausspann und wellig weiter zur 3. Gemeinschaft (Gemeinheitskopf). Auf diesem Teilstück überhole ich jetzt immer wieder die langsamen 10km Läufer die erst viel später nach uns gestartet sind.



Km 18,3 am Gemeinheitskopf nochmal Versorgung und ein paar nette Worte wechseln. Jetzt geht es abwärts über den langen Anstieg. Noch 2,8km und die erste Runde ist vorbei.



Am langen Abwärtsstück kommen mir schon viele Marathonis entgegen zu ihrem 4. Gemeinheitskopf. Für mich heißt es jetzt über 2 Wellen ab runter. Der Nebel hüllt die Berge immer noch ein. Leider ist der Fernblick durch den Nebel noch getrübt, obwohl er sich langsam verzieht.



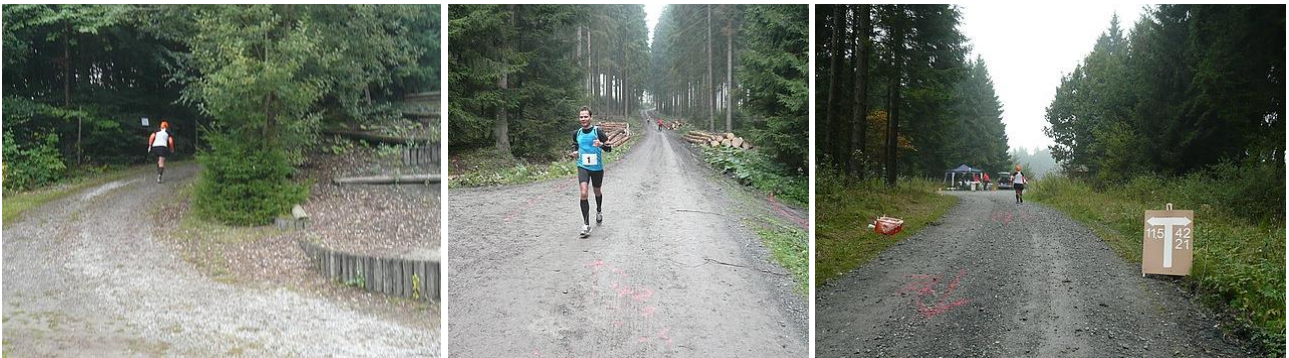
Dann kommt der letzte Kilometer der 1. Runde. Von weitem sind schon die ersten Häuser der Siedlung zu sehen. Es geht jetzt aufwärts, dann über die Wiese und in die Siedlung Föckinghausen.



Jetzt geht es die Rampe runter zum Ziel. Wir laufen jedoch nicht durch das Zieltor. Kurz vorher steht ein Schild, dass die Marathonis darauf hinweist das Schild zu umlaufen. Wir umrunden brav das Schild und jetzt das Gleiche nochmal.



Wir müssen jetzt wieder über die Rampe hoch und weiter über die Wiese aus dem Ort. Ich habe gerade 2,5km der zweiten Runde gelaufen da kommt mir schon die Nr. 1 André Kraus entgegen. Er hat nur noch die rund 2 ½ km zu laufen und finisht nach 3:02:36. Eine Superzeit für die vielen Höhenmeter.



Beim zweiten Mal den langen Anstieg hoch merkt man schon das man eine harte Runde in den Beinen hat. Bei km 23,9 habe auch ich die letzte lange Gemeinheit (Gemeinheitskopf) geschafft. Jetzt noch einmal rechts ab in die Nuttlarer Schleife. Am Wendepunkt werden wir freundlich verabschiedet.

Dann heißt es zurück zur vorletzten Gemeinheit. Hier kommen mir schon Marathonläufer entgegen auf ihrem Weg zum Ziel. Während ich noch die große Schleife vor mir habe sind diese Läufer in 3km im Ziel. Nochmal Versorgung und weiter geht's geradeaus auf das Begegnungsstück.



Vor mir liegt jetzt noch die lange Schleife durch den sehr abwechslungsreichen Wald. Links und rechts des Plackweges gibt es meist Fichtenwald aber auch Buchenhaine, Moorbirkenwälder, Schwarzerlengesellschaften und die typischen Feuchtwälder dieser Quellgebiete.



An manchen Stellen sieht der Wald wie ein verwunschener Zauberwald aus. Hier könnten auch die gesammelten Märchen von den Gebrüdern Grimm spielen, in einem dunklen und bemoostem Wald.



Wo ich jetzt am Lömecke Turm vorbei komme ist der Nebel weg und es gibt so manchen freien Blick in den Arnsberger Wald. Auch die Sonne kommt mal für ein paar Augenblicke hervor. Jetzt in der 2. Runde bin ich mit wenigen Wanderern allein im Wald. Die Versorgungsposten natürlich sind noch da und man wechselt so manch nettes Wort.



Auf dem Rückweg gibt es jetzt doch noch einen Fernblick über die Höhen des Sauerlandes. Es folgt zum letzten Mal der Gemeinheitskopf. Nun sind es noch 3km bis zum Ziel.



Mit den Helfern schwätze ich noch ein wenig, denn ich werde gefragt wie mir die Strecke gefallen hat. Schwer aber landschaftlich sehr schön und noch schöner wenn wir mehr Fernblick gehabt hätten.



Jetzt geht es länger abwärts und dann kommen die Schilder 19 und 20 der ersten Runde. Dazu addieren muss man die erste Runde und weiß es ist nicht mehr weit. Ab km 40 geht es noch Mal rauf in die Siedlung.



Beim Km-Schild 20 haben wir 41,1 km geschafft. Es geht noch einmal zickzack und dann haben wir die Wiese erreicht. Nun nur noch über die Wiese und durch die Siedlung. Die letzten Zuschauer sind jetzt auch verschwunden, denn nach mir ist nur noch ein Marathoni auf der Strecke.



Die letzten 500m geht es nun nur nach abwärts zum Ziel. Zum letzten Mal vorbei an der Kirche und dann in einer Schleife runter zum Ziel. Der Platz ist schon fast leer, denn die Läufer und Läuferinnen der kürzeren Strecken sind schon nach Hause unterwegs und so werde ich noch von wenigen empfangen, dafür aber um so herzlicher.



Hintern Ziel erhalte meine hart verdiente Medaille nach über 1.000 Höhenmetern. Mit meiner Zeit von 5:47:08 werde ich zu meiner Überraschung auch noch 1. in der M 60.

Während ich mich mit Volker Fröde, Sieger M65 vom Tus Hamborn-Neumühl unterhalte warten wir noch auf den letzten Mann auf der Strecke. Sein Clubkamerad kommt nach 6:41:18 ins Ziel. Obwohl das Zeitlimit auf 6 Stunden gesetzt war wartet man hier noch bis alle im Ziel sind. Auch das Zielbanner wird erst danach abgebaut. Das ist sportlich äußerst fair. Bei soviel Liebe zum Marathoni wünsche ich den Bestwigern, dass in den nächsten Jahren mehr zu diesem herrlichen Landschaft- und Waldmarathon kommen. Die Strecke ist schwer, aber auch Natur pur und bis auf wenige Stücke gut zu laufen.



Die Höhenmeter sind vergleichbar mit dem Seychellen-Marathon, sowie dem Burgwald- und dem Altenburg-Marathon. Schwerer in diesem Jahr waren die Marathons in Bad Pyrmont, Bad Harzburg und auf der Chinesischen Mauer.

Die Versorgung ist sehr gut, man will sogar nächstes Jahr für die Marathonis eine Versorgung mit Bier auf der Laufstrecke organisieren. Die Strecke ist sehr gut gekennzeichnet und an schwierigen Stellen mitten im Wald stehen Posten. Damit keiner verloren geht werden überall die Startnummern notiert.

Im letzten Jahr kamen 10 Frauen und 34 Männer ins Ziel. In diesem Jahr gab es wieder erfreulicherweise insgesamt mehr Teilnehmer. Bei den Marathonis kamen 4 Frauen und 42 Männer ins Ziel. Der 33. Hochsauerland Waldmarathon findet am 28.09.2014 statt.

Siegerliste-Männer:

1.	André Kraus	LAC Veltins TUS Oeventrop	3:02:36
2.	Martin Goretzky	TSV 1860 Rauis	3:17:56
3.	Clemens Blaschke	KJELL	3:24:45
4.	Michael Kiene	100 Marathon Club	3:24:45

Siegerliste-Frauen:

1.	Inge Raabe	Röntgen Sportclub Remscheid	3:29:45
2.	Regina Tank	Dortmund	3:17:56
3.	Tanja Niedick	TEAM Erdinger Alkoholfrei	4:03:44
4.	Sonja Kley	TEAM Erdinger/TSV 1890	5:28:39