

Lenneroute

Etappe 3: Von Lennestadt- Meggen nach Plettenberg

Frostlauf im Zwiebellook

Heute laufen wir auf Grund der sibirischen Temperaturen erstmals unter ärztlicher Aufsicht. Mein Schulfreund Stefan will die Gunst der Stunde nutzen um seinen Patientenstamm zu erweitern. Nach einer fünfzigminütigen Anreise erreichen wir gegen 8.50 Uhr den Bahnhof in Plettenberg. Unterwegs zeigte das Thermometer Temperaturen unter dem Gefrierpunkt an. Herrlichstes Wetter um sich gemütlich in eine Decke zu wickeln und ein Buch zu lesen. Aber was soll es. Wer A sagt muss auch B(rrrr) sagen. Raus aus den Autos, hinein in den Kiosk und erst einmal einen Kaffee geordert. Der Zug fährt pünktlich ein und die ersten Kleidungsstücke werden bereits abgelegt. Beim Zwischenstopp in Finnentrop empfängt uns eine herrliche Winterlandschaft. Eine von Raureif überzogene Landschaft lässt die Kälte nur erahnen. Zum Glück reißt die Wolkendecke auf und Meggen empfängt uns mit Sonnenschein. Um 9.45 Uhr machen wir uns auf den Rückweg. Ein Blick auf die Uhr zeigt keinen GPS- Empfang an. Die Gruppe entteilt in den Straßenschluchten von Meggen und ich laufe mit leichter Verspätung und aktivierten Empfänger hinterher um an der örtlichen Wetterstation ausgebremst zu werden.



Foto: Wetterstation Meggen (Kilometer 1)

Die erste der angekündigten Steigungen lässt nicht lange auf sich warten. Diese ist zwar nur dreißig Meter lang, aber man muss auf dem kurzen Stück zehn Höhenmeter überwinden.



Foto: Auf geht´s. Steigung bei Kilometer 2

Doch wo es rauf geht, geht es auch wieder runter. Im Gegensatz zum Anstieg ist der Abstieg aber 200 Meter lang. Nachdem wir uns ein wenig warmgelaufen haben passieren wir die nach vier Kilometer eine der kleinsten Kapellen Deutschlands.



Foto: Miniaturkapelle in Lennestadt- Theten (Kilometer 4)

Kurz vor dem Erreichen von Grevenbrück entstand dieses Foto.



Foto: Impressionen bei Kilometer 5

Im Gegensatz zur letzten Etappe verläuft die Strecke fast ausnahmslos fernab der Bundesstraße B 236. Beim Überqueren der Lenne in Grevenbrück werden wir auf der Johannisbrücke vom heiligen St. Nepomuk begrüßt.



Foto: St. Nepomuk (Kilometer 6)



Foto: Jakobsweg (Kilometer 7)

Da Laufen auch eine Art von pilgern ist, folgen wir in der Tradition der Ruhrpotts für kurze Zeit dem Jakobsweg. Über unseren Köpfen thront die Ruine der Peperburg. Diese wurde im 12- bis 13. Jahrhundert erbaut und fiel dem Bergbau im 19. Jahrhundert zum Opfer.



Foto: Ruine Peperburg (Kilometer 7)

Die nächsten drei Kilometer folgen wir der Lenne bis nach Bamenohl. Die ortsansässigen Gebäude entstammen zu einem Großteil der Nachkriegszeit und man freut sich über ein wenig Abwechslung im Betoneinerlei.



Foto: Fachwerkhaus in Bamenohl



Hauptquartier der Prinzengarde (KM 10)

Nach elf Kilometern entstand das heutige Gruppenfoto, wobei mir der Grund für den Standort nicht ganz klar ist. Fett und Läufer passt irgendwie nicht zusammen. Oder ist es Nähe zur ansässigen Wurstfabrik?



Foto: Mach hin. Es ist kalt. Rudi, Stefan, Kordi, Franzi, Udo in Finnentrop (KM 11)

Auf den nächsten sechs Kilometern folgen wir dem Radweg Richtung Lenhausen und Rudi kann es nicht unterlassen sich einer Mutprobe zu unterziehen.



Foto: Hallo. Jemand zu Hause? Hornissenunterschupf bei Kilometer 17

Langsam verschwindet die Sonne wieder im Nebel und Franzi versucht sich als lebender Kleiderständer. Normalerweise legen die Läuferinnen unserer Gruppe ja

Kleidungsstücke ab. Aber Franzl freute sich über Kordis Kleiderspende. Geholfen hat es ihr aber auch nicht so richtig.



Foto: Kordi oder doch Franzl (Kilometer 18)

Um in Rönkhausen dem Betriebsgelände eines Sägewerkes auszuweichen verabschiedet sich der Radweg bergauf in ein Waldstück. Der Anstieg sollte nur ein Vorgeschmack für den Rest der Etappe sein.

In der Ortschaft Pasel werden wir von reißenden Bestien und ländlicher Idylle empfangen.



Foto: Geissen- Kordi



Kampfhunde im Sauerland (Kilometer 22)

Wir überqueren die Lenne ein weiteres Mal und ein Wegweiser kündigt den Bahnhof in Plettenberg in sechs Kilometern Entfernung an. Wir nehmen frohgemut die

nächste Kurve und befinden uns in einem langen Anstieg zur Burgruine Schwarzenberg. Kurz vorm Ziel ist also noch einmal Schwerstarbeit zu verrichten.



Foto: Franzi? Kordi? Durch diese hohle Gasse müssen sie gelaufen sein.



Foto: Der Rest der Truppe. Und immer schön entspannt bleiben. (Kilometer 25)

Na ja. Dafür werden wir mit einem schönen Ausblick entschädigt. Von wegen. Der Lohn für die Plackerei ist ein verschlossenes Tor. Es geht hinunter zum Bahnhof den wir nach drei Stunden Laufzeit erreichen. Nach einer Stärkung am, im wahrsten Sinne des Wortes, kalten Buffet starten wir Richtung Heimat.



Foto: Das kalte Buffet in Plettenberg. Wer hat mehr Schalen, bzw. Schichten? Franzi oder eine Zwiebel? Es war noch nicht die letzte Schicht.

Die Bilanz der dritten Etappe:

- Teilnehmer: 6
- Streckenlänge: 28,4 km
- Gesamtzeit: 3:00 h, Schnitt 6:21 min (inklusive Pausen)
- Höchster Punkt: 317 m ü. NN, tiefster Punkt: 206 m ü. NN
- Verletzungen: keine

Die nächste Etappe von Plettenberg nach Altena, bzw. Werdohl nach Altena findet voraussichtlich am 08.12.2012 statt. Die Streckenlänge beträgt ca. 30 km, bzw. 17 km.