

# Lenneroute

## Etappe 4: Von Plettenberg nach Altena

### Mrs. Cold und die sechs Eisheiligen

Der Wetterbericht für Freitag verhieß nichts Gutes. Ergiebige Schneefälle und Temperaturen weit unter 0° in ganz NRW. Sollte sich das Ziel die Lenneroute bis Ende des Jahres zu absolvieren doch nicht verwirklichen lassen? Der Freitag kam, der Freitag ging und die Schneemassen blieben aus. Nur die arktischen Temperaturen sollten bleiben. Aber es heißt ja: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung.“ Also den Kleiderschrank geplündert und zum MICHELIN-Männchen mutiert. Mit anderen Worten: Fünf Schichten oben, zwei lange Laufhosen unten, Mütze und zwei Paar Handschuhe.

Erstmals wird eine Etappe von zwei Startorten in Angriff genommen. Gruppe 1 startet in Plettenberg, während Gruppe 2 in Werdohl in das Geschehen eingreift. Gegen 8.00 Uhr startet die erste Gruppe Richtung Altena. Die Straßen sind frei und Altena empfängt Franzi und mich laut Franzimeter mit lauschigen – 53°, was in etwa -7° Celsius entspricht. Oben auf dem Berg thront die Burg Altena, das Ziel der heutigen Etappe.



Foto: Burg Altena

Während man in Villa Altena auf den Zug wartet, startet in Villa Dortmund die zweite Gruppe, auch Langschläfergruppe genannt.

Bei klirrender Kälte wird der Motor auf dem Bahnsteig schon einmal auf Temperatur gebracht.



Foto: Franzi auf dem Weg zum Bahnüberfall

Um 9.20 Uhr beginnt das Wintermärchen in Plettenberg. Strahlender Sonnenschein lässt uns die eisigen Temperaturen vergessen. Es ist windstill und der Radweg verläuft fernab der Hauptstraßen entlang des Lenneufers. Zum Glück ist der Radweg auf Plettenberger Stadtgebiet gestreut, so dass das Laufen keine Probleme bereitet.



Foto: Die Lenne in Plettenberg (Kilometer 1)

Der Schnee knirscht unter den Schuhen und die Temperaturen befinden sich weiter im Frostbereich.



Foto: Beweissicherung, - 6° bei Kilometer 3 in Plettenberg- Ohle

Das einzige was wärmt ist die Sonne im Herzen, die Ruhe auf der Strecke und die Schönheit der Natur.



Foto: Lenneimpressionen (Kilometer 4)

Nach fünf Kilometer erreichen wir Hilfringhausen. Ein Ort der für seine Bildhauer bekannt ist. Um die Seele nicht allzu sehr baumeln zu lassen und um unseren Adrenalinspiegel wieder anzuregen laufen wir zwischen Kilometer 6,5 und 8,5 direkt auf der B 236.



Foto: Die Frierende Franziska, Künstler unbekannt (Kilometer 5)

Volle Konzentration ist gefordert um diesen Abschnitt zu überstehen. Nach fünfzehn Minuten können wir diesen Abschnitt endlich verlassen. Froh dieses Kapitel hinter uns gelassen zu haben erlauben wir uns das nächste Highlight dieser Strecke, ein Industriegebiet von Werdohl. Mittlerweile haben wir zehn Kilometer absolviert, als das Handy klingelt. Udo ist am Apparat und fragt wo wir stecken. Den Langschläfern ist kalt und sie würden uns entgegenlaufen. Gibt es den kein Cafe am Bahnhof? Mit Kordi wäre das nicht passiert. Also weiter. Immer der Nase nach durch das Gewerbegebiet. Bei Kilometer 12 leuchtet uns das typische Ruhrpottsorange entgegen. Gruppe 2, bestehend aus fünf Läufern, kommt uns entgegen. Wieso fünf? Es hatten sich doch nur vier gemeldet. Wer ist der oder die Unbekannte? Es ist Kordi, die sich kurzerhand entschlossen hatte Franzi nicht alleine laufen zu lassen.

Werdohl ist erreicht und wir passieren nun zu siebt die Lennepromenade.



Foto: Kunstwerke an der Lennepromenade in Werdohl (Kilometer 13)



Vollsperrungsschilder des Radweges bezüglich Steinschlages werden gewohnheitsgemäß ignoriert und wir erreichen bei Kilometer 15 wieder die B 236. Wenn schon auf der Bundesstraße laufen, dann aber auch alle. Die Tücke auf diesem Abschnitt ist aber, dass das Schmelzwasser die fußläufigen Bereiche in eine Eisbahn verwandelt hat und Vorsicht geboten ist. Na ja wenigstens werden wir nicht verdursten.



Foto: Lust auf Eis?, Minibar bei Kilometer 16

Mittlerweile dürften alle Teilnehmer aufgewärmt sein, denn bei Kilometer 20 folgt der Schrecken der vierten Etappe. Die „Mauer von Nettenscheid“. Hierbei handelt es sich um einen drei Kilometerlangen Anstieg, bei dem 200 Höhenmeter zu überwinden sind. Das Abweichen vom eigentlichen Radweg war notwendig, da der Abschnitt bis Altena direkt auf der B 236 verläuft und für Läufer nicht geeignet ist. Es gibt dort keinen abgegrenzten Fußgängerbereich. Da der Berg vorab angekündigt war kann man nur sagen: „Ich habe Euch gewarnt.“ Langsam erklimmen wir den Anstieg. Aufgrund des Neuschnees hat man das Gefühl in tiefen Sand zu laufen. Der immer wieder wegbrechende Untergrund macht es auch nicht leichter. Hier macht sich Vorteil von Trailshuhen bemerkbar, die man als erfahrener Läufer natürlich an hat.



Foto: Blick ins Sauerland (Kilometer 21)

Das Wetter lädt zur Schneeballschlacht ein und das Kind in der Frau erwacht.



Foto: Klein- Kordi beim Spielen (Kilometer 22)

Der Anstieg zieht sich und die Beine werden immer schwerer. Vor allen Franzi bekommt das zu spüren, zumal sie schon dreizehn Kilometer mehr in den Beinen hat und das Laufen in den Bergen nicht gewohnt ist.



Foto: Gleich geschafft. Franzi und Udo kurz vorm Gipfel (Kilometer 22)

Nach drei Kilometern bergauf werden wir mit einem herrlichen Ausblick über das Altenaer Umland belohnt.



Grafik: Höhenprofil, Langschläfergruppe



Foto: Was für ein Ausblick (Kilometer 23)

Es werden erste Pläne für die Langlaufsaison geschmiedet. Von nun an geht es bergab und das im wahrsten Sinne des Wortes. Wir befinden uns wieder auf dem offiziellen Radwegenetz Richtung Altena und Straßenschilder wie Anschlag, Angst und Zweifelmüt geben Hinweise auf die anstehende Gefällestrecke. Hier ist wirklich Mut gefragt und es ist bei vereisten Strecken mit 15% Gefälle ratsam in den Walkingmodus umzuschalten. Bei Kilometer 28 erreichen wir den Fußweg zur Burg Altena. Das Ziel ist nah. Ein letzter knackiger Anstieg und wir befinden uns auf dem Weg zum Lohn unserer ganzen Schufferei: „Der Burg Altena“.



Foto: Ziel in Sicht, Burg Altena (Kilometer 28)

Nach 29 Kilometern stehen wir endlich vor den Toren der Burg und machen unser Mannschaftsfoto.



Foto: Am Fuße der Burg: Mrs. Cold, Sophie, Marmertius, Pankratius, Servartius, Bonifatius, Spekulatus (Kamera) auch Franzi, Kordi, Udo, Arno, Carsten, Rudi, Ingo

Es wird Zeit Abschied von Altena zu nehmen. Nach einem weiteren Kilometer erreichen wir gut durchgefroren den Bahnhof von Altena und begeben uns auf die Rückfahrt nach Dortmund.

Die Bilanz der dritten Etappe:

- Teilnehmer: 7 / 2
- Streckenlänge: 19,3 km / 29,6 km
- Gesamtzeit: 2:20 h, 3:32 h, Schnitt 7:15 min (inklusive Pausen)
- Höchster Punkt: 389 m ü. NN, tiefster Punkt: 169 m ü. NN
- Verletzungen: Frostbeulen, Muskelkater, Muskelkatze

Die Schlussetappe von Altena zum Hengsteysee findet voraussichtlich am 22.12.2012 statt. Die Streckenlänge beträgt ca. 26 km.