# 30. Zevenheulvelenloop (Siebenhügellauf) in  Nijmegen

**Forget Silvesterlauf und unverhofft kommt selten vor**

Schon letztes Jahr viel mir der Siebenhügellauf von Nijmegen ins Auge. Ein 15 Kilometerlauf mit anspruchsvollen Streckenprofil. Genau das Richtige nach einer anstrengenden Laufsaison. Leider hatte ich die Anmeldefrist im letzten Jahr verpasst. Seltsam kam mir auch die immense Anzahl von Startblöcken vor. Warum sollte es dermaßen viele Startblöcke geben. So viele gab es selbst beim diesjährigen Frankfurt- Marathon nicht. Doch dafür sollte es eine einfache Erklärung geben. Im Gegensatz zum Silvesterlauf in Soest erreichten heute sagenhafte 26302 Teilnehmer das Ziel.

Nach einer 90 minütigen Autobahnfahrt erreicht man den P+ R- Parkplatz Waalsprinter, nördlich von Nijmegen gelegen. Für einen Schnäppchenpreis  von 2,50€ für das Parken und die Busfahrt erreicht man nach fünfzehn minütiger Fahrt den Busbahnhof von Nijmegen.

Foto: Busbahnhof Nijmegen

Von dort aus sind es fünf Minuten bis zur Laufmesse und zum Startbereich.

Am Bahnhof empfängt mich schon ein Plakat der heutigen Laufveranstaltung.

Foto: Veranstaltungsplakat

Ich schlendere gemütlich durch die Laufexpo, Richtung Startnummernausgabe.

Foto: Marathonmesse, klein aber fein

Innerhalb von zehn Minuten bekomme ich meine Unterlagen und begebe mich in eine Tiefgarage zum Umziehen.

Foto: Einer von fünf Umkleidebereichen

Für die Wertsachen wurden eigens für diese Veranstaltung Schließfächer zur Verfügung gestellt.

Foto: Der Geldtresor von Nijmegen

Das Wetter ist nasskalt mit Temperaturen um 7°. Richtiges Novemberwetter und die Sonne hat auch keine Chance die Wolken zu durchdringen. Also ist das Tragen eines Langarmshirts zu empfehlen. Die Abgabe der Kleiderbeutel gestaltet sich sehr einfach. Zur Verfügung stehen dreißig Zelte. Man gibt seinen Beutel an einem beliebigen Zelt ab und bekommt einen Aufkleber für das Gepäckstück und die

Startnummer. Einfach und simpel. Ich entscheide mich für Zelt Nummer 1. Wer weiß, ob ich sonst eine andere Nummer während des Laufes behalten würde.

Foto: Zelte zur Kleiderbeutelabgabe

Eine Stunde vor dem Start begebe ich mich in die Richtung meines Startblockes.

Foto: Der Bewies. Neun Startblöcke!!! Für einen 15er

Völlig entspannt und ohne das Gedränge der letzten Wettkämpfe stehe ich im Startblock und warte auf den Startschuss. Die ersten fünf Kilometer geht es stetig bergauf immer gewürzt mit kleinen Wellen. Nicht besonders spektakulär, aber am Ende macht sich das doch bemerkbar. Nach 5,5 Kilometern verlässt man die Hauptstraße und kann sich für zwei Kilometer erholen. Endlich mal keine Steigung und Laufen im ebenen Gelände. Doch nach Kilometer 7 ist Schluss mit lustig. Ein ständiges Auf und Ab bis Kilometer 10. Hier einen vier Minutenschnitt zu halten wird ohne vorheriges Tempotraining zum echten Vabanquespiel. Der Abschnitt zwischen

Kilometer 10 und 11 wird über eine Zeit unter einer Stunde entscheiden. Dachte ich zumindest zu diesem Zeitpunkt. Den Kilometer absolviere ich 4,15 Minuten und liege am Ende des Anstieges zehn Sekunden hinter meiner Wunschzeit. Die Lunge pfeift, doch ich setze die Hoffnung auf die letzten vier, leicht abschüssigen, Kilometer. Doch bei Kilometer 12 macht sich ein eigenartiges Gefühl am rechten Fuß breit. Der Schnürsenkel hat sich geöffnet. Das mir so etwas nach vierzehn Wettkampfjahren erstmals bei einem großen Rennen passieren muss. Was nun? Weiterlaufen und einen Sturz riskieren oder anhalten und die sechzig Minuten verfehlen. Ich entscheide mich für die Sicherheitsvariante und opfere fünfzehn Sekunden am Wegesrand. Voller Adrenalin gebe ich wieder Vollgas. Bei Kilometer 14 liege ich wieder voll im Zeitplan. Die letzten 500 Meter ziehen sich wie ein Gummiband und die sechzig Minuten rücken immer näher.  Völlig am Limit erreiche ich nach 59:45 Minuten das Ziel und sehe noch so eben die letzten Teilnehmer, welche sich auf die Strecke begeben. Ohne größere Probleme bekomme ich meinen Kleiderbeutel zurück und begebe mich auf den Rückweg nach Dortmund.

Foto: Im nächsten Jahr stehe ich auf der Tafel . Zum Vergleich benötigte ich 23,9 Sekunden auf 100 Metern und träumen wird doch wohl erlaubt sein.

Mein Fazit über diesen Lauf. Toppveranstaltung, super organisiert und im nächsten Jahr bin ich wieder dabei.