

# Tour de Ruhr

## Etappe 3: Von Meschede- Freienohl nach Arnsberg

### Über 18 Brücken musst Du laufen um Dein Ziel zu erreichen

Auf geht es zur dritten Etappe. Es ist 8.00 Uhr morgens als sich fünf Läufer nach Arnsberg begeben um dem Ziel, den Ruhrtalradweg laufend zu bezwingen, ein Stück näher zu kommen. Der Wetterbericht verspricht wie immer 4° Grad über Null, leichte Bewölkung und gelegentlichen Sonnenschein. Also angenehmes Laufwetter. Wir haben ein weiteres Mitglied unserer Laufgruppe überzeugen können und begrüßen als sechsten Teilnehmer Rudi. Für Ihn bedeutet die Streckenlänge von 22,4 km eine besondere Herausforderung, da er eine Strecke über diese Distanz noch nicht absolviert hat. Obwohl die Möglichkeit besteht die Etappe bei Kilometer 17 zu beenden, war ich mir sicher dass Rudi die gesamte Strecke absolvieren würde. Wir erreichen um 8.45 Uhr den Bahnhof in Arnsberg.



Foto: Im Bahnhof von Arnsberg, von links: Ingo, Günter, Rudi, Kordi und Gabi

Um 8.56 Uhr fährt der Zug in Arnsberg ein um nach zehn Minuten Fahrtzeit unseren Startort in Meschede- Freienohl zu erreichen. Die heutige Etappe verspricht ein reiner Landschaftslauf, fernab von Hauptverkehrsstraßen, zu werden. Um Rudi ein wenig zu beruhigen überlasse ich es ihm die Geschwindigkeit vorzugeben. Ich übernehme die rote Laterne und freue

mich darüber, dass sich der Rest der Gruppe dem vorgegebenen Tempo anpasst. Einem entspannten Lauf steht also nichts mehr im Wege. Wir laufen von Freienohl bis Oeventrop immer entlang der Ruhr durch herrliche Wald- und Wiesengebiete. Die Ruhr führt zur Zeit schon einiges an Wasser und gleicht stellenweise einem rauschendem Gebirgsfluss.



Foto: Die Ruhr in Freienohl (Kilometer 4)

Wir genießen die himmlische Ruhe und werden plötzlich Zeuge eines missglückten Einparkversuches. Aus einer Hauswand ragt uns der Bug eines Segelschiffes entgegen...

Foto: Was wird die Versicherung wohl dazu sagen? (Kilometer 5)>

Bei einem lockeren Gespräch über die Wirksamkeit verschiedener Pilzsorten treffen wir auf Hinweise der hier noch ansässigen Sauerländer Apachen.



<Foto: Totempfahl (Kilometer 6)

Von Indianern unbehelligt erreichen wir den Segelflughafen in Oeventrop. Selbst bei diesem bedeckten Himmel scheint ausreichend Thermik vorhanden zu sein, so dass der Start für einen kurzen Rundflug möglich ist. Zum Schutz der Läufer ist ein Teil des Radweges sogar mit Netzen gesichert um gegen die herabfallende Seilwinde geschützt zu sein. Eine Weihnachtsdekoration der besonderen Art hält ein Geschäft in Oeventrop bereit.

Foto: Wir treffen eine Weihnachtsfrau >

Wir verlassen Oeventrop Richtung Arnsberg und so langsam bekommt der Begriff Brückentag eine ganz neue Bedeutung. Die wievielte Brücke haben wir heute schon läuferisch bezwungen? Keiner weiß es genau. Bei Kilometer 12 hält die Strecke den einzig nennenswerten Anstieg für uns bereit. Es geht über die Kaiser- Wilhelm- Brücke in Rumbeck. Nachdem der Anstieg bewältigt ist, geht es weiter entlang der Ruhr und bei Kilometer 13 treffen wir wieder auf unsere allseits geliebte B7. Für die nächsten vier Kilometer bricht das Trauma der zweiten Etappe wieder auf. Die Laufgruppe hat sich mittlerweile etwas auseinander gezogen. Die vordere Gruppe bleibt aber in Hörweite der „roten Laterne“. Aber es kommt, wie es kommen musste. Das Führungstrio überläuft mal wieder einen Wegweiser, muss zurückgepiffen werden und Rudi übernimmt wieder die Führungsposition. Der Bahnhof in Arnsberg ist bei Kilometer 17 wieder erreicht und es geht in die Verlängerung rund um Arnsberg. Der Ehrgeiz hat zwei Läuferinnen gepackt. Sie laufen voraus und ..., na ja man kann es sich denken. Also wieder umdrehen und sich hinten anstellen. Vorbei geht es an



in der Ruhr versenkten Kunstwerken. Unter anderem ragt die Finne eines Wales aus dem Wasser heraus und eine Nixe wartet darauf gerettet zu werden.



<Foto: Meerjungfrauen küsst man nicht (Kilometer 18, Arnsberg)

Auf den nächsten zwei Kilometer geht es rund um den Schlossberg in Arnsberg. Bei Laufkilometer 20 verlassen wir den Ruhrtalradweg und zwei Teilnehmer unserer Gruppe versuchen eine Abkürzung durch einen Bauzaun zu finden. Unter Androhung von Konsequenzen auf der nächsten Etappe komplettiert sich die Laufgemeinschaft

wieder. Wir finden den offiziellen Weg, erklimmen eine ca. 50 Stufen umfassende Treppenanlage und befinden uns mitten auf dem Weihnachtsmarkt in Arnsberg. Kordis Vorschlag einen Glühwein zu trinken wird vom Glühweinhändler mit der Bemerkung „Sportler und Alkohol?“ kommentiert. Wir verzichten also auf den Glühwein und nehmen die letzten 1,5 Kilometer bis zum Bahnhof unter die Laufschuhe. Wir treffen auf einen schon in der Gegenrichtung absolvierten Streckenabschnitt und erreichen alle ohne größere Probleme unser Tagesziel. Nebenbei hat Rudi seine längste jemals gelaufene Strecke absolviert und eine inoffizielle Halbmarathonbestzeit von 2:29,59 Stunden, inklusive Pausen, aufgestellt.

Herzlichen Glückwunsch. Um zum Titel des Berichtes zurückzukommen. Wir haben die Ruhr letztlich 18 Mal überquert. Während unserer Abwesenheit haben wir sogar Besuch vom Nikolaus bekommen, der uns mit Dominosteinen und Schokolade am Auto erwartet.

Ich hoffe der Bericht macht weiteren Teilnehmern unseres Lauftreffs Mut uns bei unserem Vorhaben zu begleiten. Habt keine Bedenken vor zu schnellem Tempo. Wir nehmen Rücksicht auf vermeintlich schwächere Läufer.

Die Bilanz der dritten Etappe:

- Streckenlänge: 22,4 km
- Gesamtzeit: 2:40 h, Schnitt 7:25 min (inklusive Pausen)
- Höchster Punkt: 260 m ü. NN, tiefster Punkt: 186 m ü. NN
- Verletzungen: keine
- Durchschnittlicher Puls des Verfassers: 115 Schläge/ min

Die nächste Etappe von Arnsberg nach Wickede (Ruhr) findet voraussichtlich am 07.01.2011 statt. Die Streckenlänge beträgt ca. 26 km.