Tour de Ruhr

Etappe 5: Von Wickede (Ruhr) nach Schwerte

Vom Highway to Hell, dem Bergfest und neuen Lauferfahrungen

Die heutige Etappe führt uns von Wickede (Ruhr) nach Schwerte. Das Thermometer zeigt um 7.45 Uhr geschmeidige 0° an. Die Wettervorhersage verspricht trockenes und windstilles Wetter bei gelegentlichem Sonnenschein. Auf Grund der für einige Läufer ungewohnten Streckenlänge von „geplanten“ 29,9 km wurde erstmals eine Verpflegungsstelle bei Kilometer 21 eingerichtet. Gleichzeitig gab es die Möglichkeit zum Ausstieg mit Transport zum Zielpunkt am Bahnhof in Schwerte.

Sieben Eisheilige bestiegen um 8.23 Uhr den Zug nach Wickede (Ruhr).

Foto: Im Bahnhof Schwerte: Arno, Kordi, Ingo, Gabi, Rudi, Udo, Kalla

Im Zug wurden wir von einer Horde trinkfester und leicht alkoholisierter Ballermanntouristen (siehe Etappe 1) empfangen. Begleitet von lauter Musik und lautem Gegröle entstiegen wir nach zwanzigminütiger Fahrzeit dem Zug in Wickede (Ruhr). Der Start der Etappe erfolgte bei strahlendem Sonnenschein um 8.45 Uhr.

Foto: Die Ruhr in Wickede (Kilometer 1)

Gleich auf den ersten Laufkilometern wurde den kulturell interessierten Teilnehmern einiges für das Auge und den Geist geboten.

Foto: Moderne Kunst (Kilometer 2)

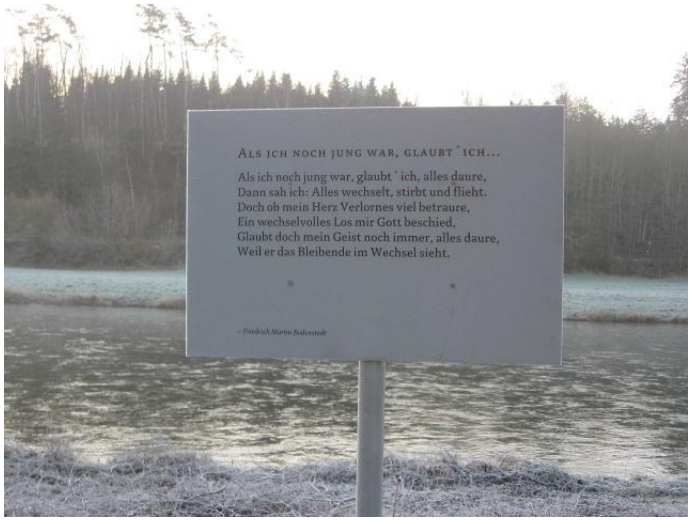

Foto: Literatur am Wegesrand (Kilometer 2)

Um auf Temperatur zu kommen wurde anfänglich ein zügiges Tempo vorgelegt. Einer Teilnehmerin schien es aber noch nicht schnell genug zu sein oder wie sollte man sonst den Verstoß gegen das Vermummungsverbot verstehen.

Foto: „Wer bist Du denn?“

Immer begleitet von der Ruhr verlassen wir Wickede (Ruhr) und nähern uns Fröndenberg.

Bei Kilometer 3 treffen teilt sich die Ruhr kurzfristig auf und der Radweg verläuft entlang des alten Ruhrgrabens.

Foto: Wehr in Fröndenberg (Kilometer 3)

Eine Bank am Wegesrand lädt zum Verweilen ein. Aber wer möchte sich bei diesen Temperaturen schon ausruhen.

Foto: Bank in Fröndenberg (Kilometer 4)

Ab Kilometer 5 ist der Verlauf des Radweges identisch mit der Laufstrecke durch die „Warmer Löhn“. Wie kalt es in Wirklichkeit ist kann der Leser auf dem folgenden Foto erkennen.

Foto: Eiszapfen und Bodennebel an und auf der Strecke (Kilometer 6)

Die Laufgruppe zieht sich langsam auseinander und ich hoffe das deshalb niemand einen Brief von der Bußgeldstelle wegen Überschreitung der zulässigen Höchstgeschwindigkeit bekommt.

Foto: „Hat es geblitzt?“ (Kilometer 7)

In Fröndenberg- Westick werden wir von unserem größten Fan „Winnie“ und seinem Freund „Dem kleinen Maulwurf“ begrüßt.

Foto: „Winnie“, 405 cm hoch, 700 kg schwer (Kilometer 7)

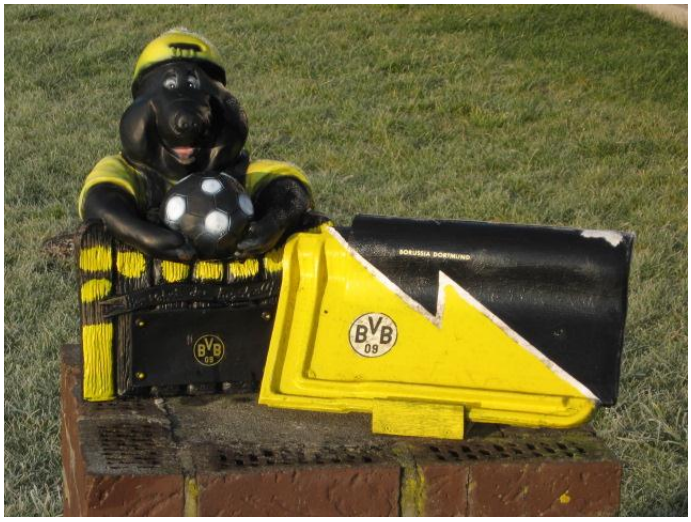

Foto: „Der kleine Maulwurf“ (Kilometer 7)

Wir sind seit knapp einer Stunde unterwegs die Stimmung ist weiterhin gut und die Natur zeigt sich von Ihrer schönsten Seite.

Foto: Fröndenberg- Westick (Teil 1)

Foto: Fröndenberg- Westick (Teil 2)

Vorbei am Kettenschmiede- Museum von Fröndenberg überqueren wir die Ruhr bei Kilometer 9.

Foto: Wasserkraftwerk Schwitten

Foto: Winterliche Impressionen in Fröndenberg

Nach der Überquerung der Ruhr erreichen wir die Mündung der Hönne. Durch eine Baustelle abgelenkt verpassen wir den Abzweig in Bösperde. Erst in der Nähe des Bahnhofes fällt mir der Irrtum auf. Um die ohnehin schon lange Strecke nicht noch unnötig zu verlängern verzichte ich auf das Umkehren und führe die Gruppe auf einem anderen Weg durch Bösperde zurück auf die Laufstrecke. Diese Änderung verschafft uns eine Verlängerung der Laufstrecke um 1200 m, die sich am Ende der Etappe noch bemerkbar machen sollte. Um die Anderen nicht zu beunruhigen hülle ich mich in Schweigen und hoffe dass es niemand merken wird.

Kurz vor Halingen zeigt sich der Winter noch einmal von seiner schönsten Seite. Entlang des Radweges begleiten uns, von Raureif bedeckte, Rosenkohl- und Grünkohlfelder.

Foto: Vitamine am Wegesrand (Kilometer 13)

Bei Kilometer 16 wird die Ruhr in Fröndenberg- Ramsdahl ein weiteres Mal überquert und wir nähern uns unaufhaltsam dem Verpflegungspunkt.

Foto: Die Ruhr in Fröndenberg- Rahmdahl (Kilometer 16)

Da ich davon ausgehe das fünf Läufer an einer weiteren Station des „Kunstpfades Ruhr“ vorbeigelaufen sind, habe ich dieses Kunstwerk für diese „Kunstbanausen“ noch einmal fotografiert.

Foto: „Offline“ oder „Wo ist das Vögelchen?“ (Kilometer 18)

Auf der Höhe von Altendorf erreichen wir die Mitte der Ruhr und wir können unser „Bergfest“ feiern. Ab diesem Punkt ist die Hälfte der Strecke von der Quelle bis zur Mündung erlaufen. Bezogen auf die Ruhr mag dies stimmen. Sie hat eine offizielle Länge von 220 km. Da der Ruhrtalradweg aber eine Länge von 230 km aufweist müssen wir streng genommen noch fünf Kilometer weiterlaufen. Aber was soll es.

Foto: Bergfest in Altendorf (Kilometer 19)

Nach dem Fotostopp geht es weiter dem Servicepunkt entgegen an dem wir schon sehnsüchtig erwartet werden. Ich habe noch nie so viele Anrufe beim Laufen erhalten. Kilometer 21 ist erreicht und an der Ruhrbrücke an der Grenze zwischen Fröndenberg und Iserlohn erwartet uns ein weiteres Kunstwerk.

Foto: Kunst an der Ruhrbrücke (Kilometer 21)

Foto: Die Ruhr zwischen Fröndenberg und Iserlohn (Kilometer 21)

Nach der Ruhrbrücke erwartet uns Carsten mit Speis und Trank. Das Angebot wird dankend angenommen und eine Läuferin testet zum ersten Mal ein Sport- Gel. Eine Erfahrung die Ihr Magen nicht vergessen wird.

Foto: Catering und TAXI nach Schwerte (Kilometer 21)

Bevor es weiter Richtung Schwerte geht verabschieden wir uns von Kalla und Rudi, die sich zusammen mit Carsten per Auto auf den Weg nach Schwerte machen. Die übrigen fünf Teilnehmer machen sich per pedes auf den Weg zum Zielort.

Wir nähern uns Schwerte und laufen entlang des Ruhrfeldgrabens. Gabi und Udo stoßen, was die Länge und die Dauer eines Laufes betrifft, in neue Dimensionen vor.

Im Bereich des Ruhrfeldgrabens werfen wir einen Blick auf den Vogelpark von Schwerte.

Foto: Vogelparadies „Ruhrauen“ (Kilometer 27)

Wir unterqueren die B 236 und haben noch zwei Kilometer bis zum Bahnhof vor uns. Mittlerweile ist die drei Stunden- Marke geknackt und bei unseren Debütanten der Langstrecke neigt sich die Tankanzeige, bezogen auf die Muskulatur, gen Null.

Wir verlassen die Ruhr bei Kilometer 30 und haben noch einen Kilometer bis zum Bahnhof zu absolvieren.

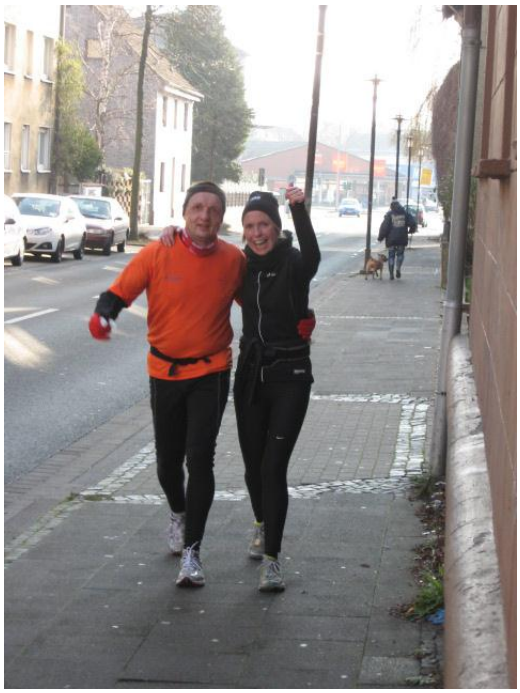

Foto: „Die Helden vom Ruhrtalradweg“, Udo und Gabi nach ihrem ersten 30- Kilometer-Lauf

Glückwunsch an Beide und ich hoffe das es kein „Highway to Hell“ war.

Gegen 12.15 Uhr sind wir zurück an unserem Ausgangsort in Schwerte.

Foto: „Runners High?“ oder lag es doch am Gel?

Die Bilanz der fünften Etappe:

- Streckenlänge: 31,2 km
- Gesamtzeit: 3:31 h, Schnitt 6:47 min (inklusive Pausen)
- Höchster Punkt: 146 m ü. NN, tiefster Punkt: 106 m ü. NN
- Verletzungen: keine

Die nächste Etappe von Schwerte nach Witten findet voraussichtlich am 25.02.2012 statt. Die Streckenlänge beträgt ca. 27 km. Ein Abbrechen nach ca.15 km (Verpflegungsstelle) ist möglich. Der Rücktransport zum Bahnhof in Schwerte ist gegeben.