Neandertallauf in Erkrath

Am heutigen Tage stand der 26. Neandertallauf in Erkrath, Hochdahl auf dem Programm.

Der Lauf lief profiliert und landschaftlich abwechslungsreich als Drittelmarathon mit 150 HM +/-. 1167 Läufer hatten sich für den Lauf eingefunden, davon alleine 471 für den Drittelmarathon.
Nach dem Start weg vom Bürgerzentrum, ging es das erste Mal bei KM 3 auf 4 richtig hoch, bis dahin zeigte sich die Strecke mit moderaten Steigungen. Ein Mitläufer nannte dies den schwersten Teil der Strecke; naha mal sehen....

Nachdem wir durch den Erkrather Ortskern gelaufen sind, ging es entlang der Mettmanner Straße, neben der Düssel entlang,bis wir am Neandertalmuseum rechts in den anliegenden, steilen Wald abgebogen sind. Hier befand sich dann auch der wirklich schwerste Teil der Strecke. Ein steiler langer Anstieg mit Wurzeln und Unebenheiten.

An der Verpfegungsstation gab es neben Wasser und Tee auch Schaumküsse. Ich habe mich dann doch für das langweilige Wasser entschieden.

Ab km 11,5 ging es dann zur Abwechslung mal eine längere Passage hinunter. Die Walker gingen dabei netterweise hintereinander, so dass man diese gut passieren konnte.

Im Ziel gab es für jeden eine Medaille; den NeanderTaler mit Jahreszahl. Stilgerecht Gulaschsuppe und Kuchen. Wir sind unseren geplanten Jogginglauf dann doch etwas schneller angegangen wie geplant, so dass wir bei einer Zeit von 1:17:16h eingelaufen sind. Belegt habe ich damit den dritten Platz in der W30. Danny belegte den 21 Platz in seiner AK. Er nutzte die Zeit effektiv zum Fotoknipsen.
Eine sehr ordentliche, wenn auch anspruchsvolle Veranstaltung mit Wiederholungsfaktor.

Zurück