

Rheinfall Lauf (SH) – geändert !

Als Ed an diesem Rennen, das entlang des Rheins auf beiden Seiten der deutsch-schweizerischen Grenze stattfindet, teilnahm, war noch nicht die Rede davon, in allen Kantonen der Schweiz zu laufen. Immerhin war der Kanton Schaffhausen auf Teamebene angemeldet, als die Rede davon war. Aber Sie werden verstehen, warum wir ein anderes Rennen finden mussten, damit Marie viel später ihre persönliche Herausforderung erfüllen konnte.

Der Sommer und die Sonne verbrannten die Rheingegend und die Anwesenheit des Flusses beschwerte die Luft mit seiner reichlich hohen Luftfeuchtigkeit, die durch die Verdunstung aufgrund unseres Lichtgestirns entstand.

Fast ein Halbmarathon, die Strecke führt kurz nach dem Start hinunter zum Fluss und überquert ihn schnell. Hier bricht das Wort "schnell" ab. Ein extrem gewundener Weg, der keine Verschnaufpausen und keine geraden Linien zuließ und ständig abfiel, führte den Rhein in seiner Laufrichtung entlang. Dann kommt der Moment, in dem man Fluss und Grenze überquert, mit Steigungen, die das bisschen Energie, das die Sonne und die Hitze uns erspart haben, vernichten, einer Verlangsamung wegen eines älteren Ehepaars, das das Fahrverbot auf der Strecke während des Rennens missachtet hat, einer nicht enden wollenden Distanz, keinem Orientierungspunkt, bis der berühmte Wasserfall auftaucht, wenn man den Rhein hinaufläuft. Und dann diese Gruppen, die sich bilden, die ihren körperlichen Stumpfsinn teilen, ihre Ungeduld, es hinter sich zu bringen, dann der gegenseitige Mut, die Ermutigung unter den Läufern, um durchzuhalten ... durchzuhalten ... und dann das Ziel, an das ich mich absolut nicht mehr erinnern kann. Mein Gehirn muss aufgrund von Dehydrierung und Überhitzung eine Pause eingelegt haben.

Es war schrecklich! Nicht das Rennen, sondern das, was wir erlebt haben. Und zwar alle! Nach fünf Kilometern war ich erledigt! Unvorstellbar, dass einige von ihnen in einem hohen Tempobereich ihr Bestes geben konnten. Und dennoch...!

NIEMALS würde ich diese Strecke noch einmal laufen. Aber das hat nichts mit dem Lauf oder seiner Organisation zu tun. Zumindest nicht ganz. Ich kann es nicht ausstehen, an heißen Tagen zu laufen, und das war die Hölle für mich.

Heute gibt es den Rheinfall Lauf als solchen nicht mehr. Das Konzept hat sich geändert. Zu studieren...

Technik: 20 km, wenig Straße, verschlungene Pfade am Rhein entlang, konstanter Höhenunterschied, schwierig.