

### Jubiläumslauf am Kanal – Wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Vor fast genau sechs Jahren fing alles an. Ursprünglich gedacht war der Lauf als kleiner, offiziell ausgeschriebener Marathon mit mindestens drei Startern, um eine offizielle Wertung zu ermöglichen. Beim Start im Juli 2020 standen dann überraschend 28 Sportler beim ersten RHK-Marathon am Start – und das unter Corona-Auflagen.

Sechs Jahre später zeigt sich, was daraus geworden ist: Beim 25. Jubiläumslauf gingen beeindruckende 120 Teilnehmer an den Start. Eine Entwicklung, die sich sehen lassen kann!

Trotz eines Unwetters in der Nacht ließen sich die Teilnehmer:innen nicht aufhalten und nahmen die "Behelfsstrecke" in Angriff. Eine Großbaustelle zwang zu einer Anpassung: Die ersten 1,8 Kilometer wurden gependelt, bevor es zurück auf den Originalkurs ging. Doch genau das sorgte für zusätzlichen Reiz – viel Begegnungsverkehr, gute Stimmung und eine abwechslungsreiche Strecke, auch wenn gleich zu Beginn auf den ersten 300 Metern große Pfützen warteten, denen man kaum ausweichen konnte.

Das Wetter zeigte sich am Veranstaltungstag selbst von seiner besten Seite: Der Regen war verschwunden, die Temperaturen angenehm, die Sonne blitzte immer wieder durch, und Wind spielte keine Rolle – nahezu perfekte Bedingungen.

Für die Ultras fiel der Startschuss bereits um 4:00 Uhr. Neben der Lokalpresse waren rund 30 Läufer früh auf den Beinen. Ab 6:00 Uhr füllte sich die Strecke spürbar, blieb aber angenehm übersichtlich. Die Stimmung: durchweg stark.

Ein besonderes Highlight wartete im Ziel: eine außergewöhnliche Finisher-Medaille – stilvoll präsentiert in einer eigens gestalteten RHK-Tasse. Und nach der Leistung durfte natürlich auch das wohlverdiente Bier aus der Region nicht fehlen.

Sportlich gab es tolle Ergebnisse: Den **71-km-Ultra** gewann Adrian Zok aus Mülheim in 7:27:59 Stunden. Susanne Aurelio von runnershigh\_niederrhein sicherte sich in 7:36:06 Stunden den Sieg bei den Frauen. Über **50 Kilometer** setzte sich der erst 22-jährige Dale Lukas Michaelis aus Essen in flotten 4:25:38 Stunden durch.

## 12.04.26 - 25. Rhein-Herne-Kanal Marathon

Geschrieben von: Michael Scheele / Stefan Losch

---

Bei den Frauen überzeugte Birgit Jahn vom TC Kray mit 6:49:54 Stunden.

International war es ebenfalls: Der erste Gast aus den USA, Justin Wagner aus Alaska, gewann den **Marathon** in 3:39:50 Stunden. Schnellste Frau war Anke Retzlik von FunForRun Witten in 5:18:35 Stunden. Beim **Halbmarathon** hatten Jakob Janikowski (1:49:20 Stunden, ohne Verein) und Anke Giesen (2:18:14 Stunden, Runnerhigh Niederrhein) die Nase vorn.

Starke Leistungen auf allen Distanzen – der Glückwunsch geht an alle Finisher! Doch der RHK-Marathon ist mehr als nur Zeiten und Platzierungen. Nach dem Lauf stand das Miteinander im Mittelpunkt: Gespräche, Erfahrungsaustausch und die Planung der nächsten Herausforderungen – natürlich bei einem gemeinsamen Bier.

Ein echtes Ausrufezeichen setzte zudem ein besonderes Ultraprojekt: Der 77-jährige **Chris von Minden**

aus Essen nahm sich vor, die maximal ausgeschriebene Distanz von 71 km deutlich zu übertreffen und peilte sogar 250 km an. Nach 166 km musste er das Rennen leider beenden – dennoch eine außergewöhnliche Leistung, die größten Respekt verdient.

Es geht weiter am Kanal. Der nächste Termin steht zwar noch nicht fest (bleibt am Ball!) – aber eins ist sicher: Die Geschichte ist noch lange nicht zu Ende.

### Veranstaltungsberichte

- [Fotostrecke WAZ \(Paywall\)](#)
- [Laufbericht von Ralf Schuster](#)
- [Laufbericht von Werner Kerkenbusch](#)
- [Bericht auf 100MC](#)

### Impressionen

## 12.04.26 - 25. Rhein-Herne-Kanal Marathon

Geschrieben von: Michael Scheele / Stefan Losch

---



# 12.04.26 - 25. Rhein-Herne-Kanal Marathon

Geschrieben von: Michael Scheele / Stefan Losch

---

