



"Verschlungene Pfade, herrliche Fernsichten, lichte Wälder und weite Wiesen - der Fernwanderweg SauerlandHöhenflug bietet einmalige Wandererlebnisse und jetzt auch einzigartige Trail-Lauferlebnisse." So steht es in der Ausschreibung für den Lauf. Während Jörg Gubesch aufgrund seiner bisherigen Teilnahmen diesen Versprechen zustimmen konnte, wollte ich mir ein eigenes Bild davon machen. So ging es auf die Reise ins Sauerland, bei der schon so manche Straße einem Singletrail glich, was sowohl Breite als auch Streckenbelag betraf.

Der Startschuss für den Halbmarathon erfolgte als erster des Tages, die Schülerläufe mal außen vor gelassen. Es folgten noch 5 und 10 km mit gemeinsamen Streckenabschnitten, aber ohne großes Aufeinandertreffen der Felder. Der HM war mit 464 Teilnehmern fast ausgebucht und so war nach dem Start auch dichtes Gedränge an den ersten kleinen Anstiegen. Ich nutze das um warm zu werden und reihte mich auf den anfangs schmalen Wegen ein. Als die Wege dann breiter wurden konnte ich dann mein Tempo laufen und vor allem bei den Anstiegen Plätze gut machen. Auf den teilweise langen Bergab-Passagen konnte die anfangs verlorene Zeit aufgeholt werden und die gesparten Kräfte wurden dann ab km 18 zur Endbeschleunigung genutzt. Im Ziel freute ich mich über die angezeigten 1:44:42h (29. gesamt, 4. AK35). Für Jörg lief es dagegen etwas schwerer, was am schwülwarmen Wetter lag und wohl auch dem Marathon vor einer Woche, der noch nicht ganz aus den Beinen war. So war er mit seiner Zeit von 2:13:00 (190. gesamt. 39. M50) nicht ganz zufrieden, zumal er an gleicher Stelle schon deutlich schneller unterwegs war.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ausschreibung nicht zu viel versprochen hatte. Wer schmale Wege, Waldboden mit Wurzeln und Sprünge über Baumstämme mag, ist dort genau richtig. Nicht zu vergessen die ca. 500 Höhenmeter. Für die herrlichen Fernsichten hatte ich kein Auge, ab das hole ich dann nächstes Jahr nach.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Ergebnislink](#)