



FTV Lauf-Event 2020

„Immer am Fluss“: 1 Team – 4 Brücken – 48 km

oder

Der Wahnsinn hat einen Namen ...

Wie alles begann:

Jemand fragte sich, wie lange man wohl laufen kann, wenn es keinen Wettkampf- bzw. Tempodruck gäbe. Einige andere überlegten, wie man das unterstützen könne - und die Idee war geboren: ein Vereinsevent aus dieser Idee zu machen.

Als erstes begab man sich auf die Suche nach einer schönen Strecke: immer am Fluss!

Danach wurde überlegt, wie das Event für möglichst viele Läufer attraktiv gestaltet werden könnte. Daraus entstand die Idee mit der Staffel: einer läuft 3 km, dann kommt der nächste und der Rest fährt Rad.

Am 1. November 2020 ist es dann soweit. Um 8.30 Uhr geht es am Apollo los.

Hier treffen sich Ulrike, die so viel wie möglich der Strecke laufend bezwingen will, und Monika mit Ingo, die 20 km in Angriff und unter die Füße nehmen. Zwei Staffeln mit jeweils vier Menschen und jeder Menge Fahrrädern gesellen sich als bunte sportbegeisterte Menge dazu. Ingo macht daraus gleich einen Familienausflug: seine Tochter begleitet ihn auf dem Fahrrad, sein Sohn läuft uns auf den ersten 10 km davon, seine Frau spielt Taxi.

Mit dabei sind auch Konys Mann Dieter, der den Läufern vorneweg radelnd den Weg weist, und unser Eventfotograf Ron. Leider kann er aufgrund einer Verletzung nicht mitlaufen, macht allerdings dafür wunderbare Fotos von uns.

Kein Event ohne passendes Eventshirt – vielen Dank Veronika: tolles Shirt ausgesucht und designt. Alles wird gleich anprobiert und bestaunt! Wir werden später noch froh sein, eine weitere Schicht anziehen zu können.

Heute ist Gemeinschaft noch erlaubt, ab Montag gelten schärfere Kontaktbeschränkungen. Also tun wir was für Psycho-Hygiene und Abwehrkräfte, damit wir gut durch den „Lockdown light“ kommen. Glück gehabt, dass wir vor Monaten ausgerechnet den 1. November gewählt haben!

Los geht's: Natürlich alle schön coronakonform mit Abstand!

Die Langstreckenläufer zuerst, dann die ersten beiden Staffelläuferinnen.

Rheinaufwärts führt der Weg Richtung Flughafenbrücke und Lantz'scher Park. Schon nach den ersten Kilometern ist klar: Diesen Spaß werden wir auf alle Fälle wiederholen. Das Läuferteam ist völlig energetisiert!

Pipimachen im Gebüsch und der erste Läufer-/Radwechsel: alles klappt ;-). Im Lantz'scher Park klart der Himmel auf und schickt ein wenig Sonne. Der Läufergott meint es wirklich gut mit uns. Die Prognosen zeigten eher reichlich Regen am Sonntag, aber wenn die Engel laufen ...

Die wackeren Langstreckenläufer haben hier ca. 10 km geschafft.

Nach der Runde durch den Lantz'scher Park überqueren wir Vater Rhein auf der Flughafenbrücke und laufen auf dem Deich Richtung Sonnendeck.

Unser Pfadfinder Dieter hat die Kapelle dabei und unterhält musikalisch.

Nach ländlichem Meerbusch und Mönchenwerth kommt Lörick in Sicht.

Am Sonnendeck wartet der fröhliche einarmige Fotograf und mit ihm Peter, der uns bis nach Hamm laufend begleitet.

Monika und Ingo haben froh und munter ihr Ziel erreicht. Herzlichen Glückwunsch für diese tolle Leistung!

Für Ulrike läuft es weiter rund, sie kann noch lachen - dank der quirligen Menge um sie herum, die ständig willkommene Abwechslung bietet.

Über die Rheinkniebrücke wechseln wir die Rheinseite und schauen kurz, ob das Apollo noch da ist. Der Anstieg auf den Fußgängersteg im Medienhafen ist steil, die Füße schmerzen schon hie und da. Wie kommt man da denn geschmeidig mit dem Rad hoch? Am Golfplatz überlegen wir kurz, ob wir mit ein paar Abschlügen einen Triathlon aus unserem Event machen können?

Noch einmal lachen vor einem zähflüssigen Streckenabschnitt Golfplatz/Hamm ... es wird ein wenig stiller in der Menge.

In Hamm stoßen schließlich weitere Läufer zu uns, die die Hammer Runde laufen. Das Hammer Team macht sich bereit, die Stimmung steigt mit „Hurra“ und „Auf gehts!“

Peter ist am Ende seines Teilstückes angekommen, super: herzlichen Glückwunsch!

Jetzt sind wir mit Danika und 3 Staffeln unterwegs, immer noch mit Abstand und guter Stimmung.

An der Südbrücke wartet die dritte Bergwertung auf uns. Langsam werden die Beine schwer. Außerdem setzt leichter Nieselregen ein, ist jetzt auch egal. Das letzte, was wir verlieren, ist unser Humor: Ulrikes entschuldigenden Seufzer „Ich kann leider das Tempo nicht mehr halten ...“ quittiert Gabi mit einem trockenen: „Gott sei Dank ...“ :-))

Nach 35 km werden in Grimlinghausen langsam die Beine immer schwerer, den Radfahrern tut ein bisschen der Popo weh, aber der Humor bleibt, leichte Albernheit setzt ein: „Hurra, wir können die Brücke sehen!“

Ein schneller warmer Schluck Tee aus Elkes Trinkflasche rettet Ulrikes Leben. Wie gut, dass sie immer für alle Lebenslagen gerüstet ist! Die leckeren Salzbrezeln kleben am Gaumen, aber egal: Jetzt sind es nur noch 5 km bis zum Ende der Brücke! Mit dem Ende der Fleher Brücke sind 40 km geschafft.

Das Feld rollt langsam weiter, wir bewegen uns auf zu Hause zu, yeah!

Über die Fleher Brücke kommen wir zurück auf die Düsseldorfer Seite. In Kappes-Hamm feiern wir Ulrike für 42 munter gelaufene Kilometer. Her mit dem Tee! Ab jetzt ist ULTRA!

In Hamm anfeuernder Jubel aus dem Begleitfahrzeug von Ron und Gabi: „FTV ... FTV ... SUPER SUPER“ Mit Fahrradglockel und wilden Rufen nimmt das Feld die Huldigung entgegen.

Bis zur Hammer Straße ist es geschafft. Nun ist das Ziel in Sicht – nein, wir machen im Eigelstein keine Pause zur Getränkeaufnahme, obwohl Bier ja für Läufer gut sein soll ...

Zieleinlauf unserer Ultraläuferin mit den Supportern, unter der Huldigung von Queen mit „We are the Champions!“ und tosendem Applaus.

Die glückliche Superwoman: Herzlichen Glückwunsch für diese großartige Leistung. Wahnsinn, was Ulrike da geleistet hat. Sie hat uns gezeigt, wie man locker einen Ultramarathon mit Spaß läuft.

Unter der Brücke steht immer noch das Apollo - und Weckmänner, mit denen wir uns stärken können. Gemeinsam mit allen, die mitgemacht haben, auch die frisch geduschten 20 km - Läufer, feiern wir den erfolgreichen Abschluss unseres 1. FTV Laufevents!

Vielen Dank den Organisatoren, die im Vorfeld viel Arbeit hatten, die Strecke auszukundschaften, den Ablauf zu koordinieren, die Staffeln zu bilden und für ein angemessenes Outfit zu sorgen. Vielen Dank an Dieter, unseren Pfadfinder, und Ron, unseren Eventfotografen!

Danke für alle, die zur einwandfreien Verpflegung auf der Strecke und im Ziel beigetragen haben!

Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Mal und hoffen, ihr seid (wieder) mit dabei!