

Andreas Emsmann wird Westdeutscher Meister im Berglauf



Am vergangenen Samstag machte sich Andreas Emsmann vom LAV Rheine auf den Weg in die sauerländische Stadt Lennestadt in den wunderschönen Vorort Bilstein, wo dieses Jahr die westdeutschen und zeitgleich auch die westfälischen Meisterschaften im Berglauf im Rahmen des 26. Hohe-Bracht Berglauf ausgetragen wurden.

Andreas ist erst seit Dezember letzten Jahres nach etwa sieben Jahren, wo er sporadisch mal trainiert hat, wieder ernsthaft mit dem Training angefangen. Er bestritt seitdem viele Trainingseinheiten mit seinem Lauffreund Gerald Eicker, mit dem er auch das Ziel hatte, am „StrongManRun“ im April am Nürburgring zuzunehmen. Für diesen Lauf steigerten beide den Umfang immer mehr und absolvierten auch etliche Trainingseinheiten in Riesenbeck im Teutoburger Wald auf dem Hermannsweg, wo es viele Höhenmeter zu fressen galt. Das Training machte sich bereits im März bemerkbar, als Andreas überraschend eine neue Halbmarathonbestzeit in Saerbeck aufstellte. Den „StrongManRun“ absolvierte Andreas dann mit seinem Lauffreund Gerald gemeinsam und relativ locker, da an vielen Hindernissen Wartezeiten entstanden sind. Dadurch wurde der Ehrgeiz von Andreas noch mehr geweckt. Er absolvierte weiterhin einmal wöchentlich die schweren Bergläufe in Riesenbeck und lief, mittlerweile alleine, da Gerald sich leider langwieriger verletzt hatte.

Im Sommer kam Andreas auch an seine alten fünf und zehn Kilometerbestzeiten nahe heran und er entschied sich für eine Sache, die er noch nie gemacht hat. Es sollte ein Berglauf sein. Vor zwei Wochen bot der gastgebende Verein, die TUS 08 Bilstein, einen Kennlernlauf für alle Interessierten an. Andreas entschied sich spontan nach der Arbeit zu diesem zu fahren. Nach überstandenen Trainingslauf stand einer Berglaufteilnahme nix mehr im Wege. Während des Laufes hörte er, dass bei diesem Lauf auch gleichzeitig die westdeutschen und westfälischen Meisterschaften ausgerichtet werden. So meldete Andreas auch für diese Meisterschaften.

Die Strecke hatte insgesamt 432 Höhenmeter Steigungen und war 7,5 Kilometer lang. Nach dem Start ging es direkt berghoch und führte den ersten Kilometer noch über Asphalt durch den Ort Bilstein. Weiter ging es über befestigte Waldwege, wo man nach ca. 1,7 Kilometern, die erste kleine Verschnaufpause von einem kurzen Teilstück, was nicht berghoch ging erhielt. Weiter ging es für fast zwei Kilometer in die nächste Steigung, die erst ganz sanfte anfang und hinten heraus immer steiler wurde. Im letzten Stück wurde fast bis zu 20 % Steigung erreicht. Nachdem man dann bei Kilometer 3,7 angekommen war, hatte man die größte Schinderei schon hinter sich. Dieser erste Teilabschnitt hatte eine durchschnittliche Steigung von 7,5 % und fast 300 Höhenmetern. Oben auf dem Berg Arnscheid angekommen ging es kurz bergab, ehe es zum Kregenberg wieder leicht hochging. Diese war aber eine leichte Aufgabe im Gegensatz zu dem vorher schon absolvierten Teil. Nach einer weiteren kurzen Erholungsphase ging es über den höchsten Punkt (598 Meter über Meeresspiegel) der Strecke zum letzten richtig harten Anstieg, wo dann das Läuferfeld von einem Dudelsackspieler einen Kilometer vor dem Ziel kurz vor Ende des Anstieges empfangen wurde. Oben angekommen, ging wiederum kurz herunter über etliche Baumwurzeln und Steine, wo noch einmal allerhöchste Konzentration gefordert war. Der letzte kurze Schlussanstieg war wiederum nicht mehr so hart, außerdem war das Ziel auf der Hohen Bracht dort auch schon fast in Sichtweite.

Andreas stellte sich am Start relativ weit hinten in das Feld mit mächtigem Respekt vor seinem ersten Berglauf. Am Start stand er direkt neben der Mutter von Sabrina Mockenhaupt, Deutschlands derzeit beste Langstreckenläuferin. Er ging das Rennen sehr verhalten an, um auch hinten raus noch genügend Körner zu haben. Am ersten Anstieg überholte Andreas aber bereits etliche Teilnehmer, war aber auch froh, wie es bei Kilometer 1,7 die erste Verschnaufpause gab. Der zweite Anstieg wurde dann auch für Andreas richtig hart. Er kannte diesen zwar aus dem Training von vor zwei Wochen, aber im Wettkampftempo sieht dieses dann noch mal anders aus. Den ersten Teil des Anstieges schaffte er locker, aber als hinten zum Ende des Anstieges fast an die 20 % Steigung ging, musste Andreas genauso wie fast alle seine Gegner kurz gehen. Die anschließende kurze Bergabpassage tat Andreas dann richtig gut und er erholte sich noch einmal und schaffte die nächste kurze Steigung zum Kregenberg ohne Probleme. Das nächste kurze Flachstück musste dann die Energiespeicher soweit auffüllen, dass es für den harten Anstieg reichen musste. Bis Mitte des Anstieges klappte dieses auch ganz gut, und bei dem in der Mitte richtig steilen Stück musste dann auch Andreas wiederum kurz gehen. Kurz danach hörte man auch schon den Dudelsackspieler, der einen noch mal zusätzlich motivierte. Durch die tolle Anfeuerung des Dudelsackspielers absolvierte Andreas die letzten Meter des Anstieges im Laufen. Anschließend lief er den letzten Kilometer sehr zügig über die steinigten und verwurzelten Wege zum Ziel. Im letzten Schlussanstieg überholte er noch mal zwei Athleten und kam völlig erschöpft im Ziel an der Hohen Bracht an. Die Uhren stoppten für ihn bei 44:41 Minuten.

Im Anschluss an den Lauf genoss er noch den schönen Ausblick auf die umliegenden Dörfer, ehe er mit den anderen Läufern den ca. 3,5 Kilometer langen Rückweg bergrunter zum auslaufen nutzte. Unten angekommen konnte man im Naturfreibad von Bilstein sich noch locker ausschwimmen. Als es nun zur Siegerehrung ging und Andreas als westdeutscher Meister seiner Altersklasse 30 ausgerufen wurde, war die Freude umso größer. Damit wurde er gleichzeitig natürlich auch Westfalenmeister.

Nach einer kurzen Erholungsphase geht es nun am Samstag beim Kirmeslauf in Saerbeck weiter, wo er über fünf Kilometer antreten wird.