

# Mit Ehrgeiz und Teamgeist zum Erfolg

## Die „Running Chickens“ aus Schmidt gehen als Titelverteidiger ins Staffelfrennen der Frauen

Für viele Sportler bietet der Staffelfmarathon die Möglichkeit, sich in Häppchen an die Königsdistanz heranzuwagen. „Wenn die Zeit mehr Training nicht erlaubt oder man sich einfach nicht an einen Marathon herantraut, ist die Staffel eine tolle Alternative.“ Birgit Kayser weiß, wovon sie redet. Die Sportlerin vom TuS Schmidt hat viermal den Monschau Marathon absolviert - und im Vorjahr die Frauen-Konkurrenz im Staffelfrennen gewonnen.

„Gemeinsam ein Ziel erreichen zu wollen, macht großen Spaß“, unterstreicht Birgit Kayser. Und da ist sie sich mit ihren Mitstreiterinnen - Bianca Wergen, Silvia Nießen und Susanne Nießen-Hallmanns - einig. Sich gegenseitig zu pushen, das Letzte aus seinem Körper herauszuholen, sei dabei das Besondere.

Die vier Frauen, die im letzten Jahr als „Running Chickens“ des TuS Schmidt an den Start gegangen sind, sind erfahrene Läuferinnen. Sie haben unzählige Trainingskilometer hinter sich, an zahlreichen Volksläufen teilgenommen und auch die Königsdisziplin - den Marathon - bewältigt.

„Monschau ist etwas Besonderes“, ist sich das Quartett einig. „Es herrscht eine tolle Stimmung - gerade an den Wechselläufen“, erklärt Bianca Wergen. Da fliege man fast schon durch und werde in den nächsten Anstieg getragen. Überdies sei das Event vom TV Konzen perfekt organisiert und trotz der vielen Starter familiärer denn je.

Zeitgleich mit den Marathonis starten weit mehr als 100 Staffeln am Konzener Hardthof. „Da muss man schon vorne dabei sein“, unterstreicht Susanne Nießen-Hallmanns. Der Marathonis teile sich schließlich die 42,195 Kilometer-Distanz ein. „Für uns heißt es aber von Anfang an: Vollgas“, stellt die erfolgreiche Läuferin klar. Im Getümmel könne dann schon wertvolle Zeit verloren gehen.

Die Frauen vom TuS Schmidt sind dem Staffel-Event beim Monschau Marathon treu. „Wir gehen immer mit mindestens zwei Teams an den Start“, weiß Wergen. Birgit Kayser ist dabei vom ersten Tag an dabei. Regelmäßig wird im Laufreff des TuS gemeinsam trainiert, aber



Die „Running Chickens“ lieben das Staffelfrennen beim Monschau Marathon (v.l.): Bianca Wergen, Birgit Kayser, Susanne Nießen-Hallmanns und Silvia Nießen gehen als Titelverteidiger in der Frauenkonkurrenz an den Start.

auch private Gruppen haben sich gebildet. Wie die „Running Chickens“, die rennenden Hühner. „Für eine Staffel müssen wir uns nicht gezielt vorbereiten, da wir alle mehrmals in der Woche trainieren“, versichert Silvia Nießen. Sie hebt die Bedeutung des „gevierteilten“ Marathons für die Ausdauersportler hervor. „Wir motivieren die Marathonis beim Vorbeilaufen, geben ihnen noch einmal einen Schub“, so Nießen. Überdies sei es für die Langstreckenläufer ein Genuss, die Wechselläufte zu passieren, wo Familienmitglieder warten und die Athleten anfeuern.

### Gemeinsam durchs Ziel

„Der Ehrgeiz ist da, aber die Freude am gemeinsamen Laufen überwiegt“, stellt Birgit Kayser klar. „Etwas für seine Gesundheit zu tun ist uns genauso wichtig wie die Geselligkeit am Rande der Strecke.“ Wenn es dann so gut klappe, wie im Vorjahr, sei das natürlich optimal. Da

gewannen die „Running Chickens“ die Damenkonkurrenz in einer Zeit von 3:42:06 Stunden. Einen Kilometer im Durchschnitt in 5:16 Minuten zu bewältigen, kann sich auf der hügeligen Strecke schon sehen lassen.

Und so wollen die Vier beim 42. Monschau Marathon ihren Titel verteidigen. Ob in identischer Aufstellung, das wird sich zeigen. „Wer welchen Part läuft, entscheiden wir kurz vor dem Lauf“, so Wergen, die im Vorjahr durch das Holderbachtal musste. Schlussläufer zu sein, sei dabei der Traum. „Aber da wir den Letzten von uns auf den letzten Metern begleiten, laufen ja alle durchs Ziel - ein unbeschreibliches Gefühl“, strahlt Susanne Nießen-Hallmanns und freut sich schon auf den Startschuss am Sonntag, 12. August, um 8 Uhr in Konzen.

### Wechselläufte

Für Kurzentschlossene ist während der Marathonmesse am

Samstag, 11. August, am Infostand eine Staffelfbörse eingerichtet.

Idealerweise teilen sich vier Läufer die Strecke. Die Vierer-Staffeln kommen automatisch in die Wertung für die Siegerehrung. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit in Form einer Zweier- oder Dreier-Staffel zu starten. Diese Staffeln erhalten ebenfalls Urkunden und Platzierungen, kommen allerdings nicht in die Wertung für die Siegerehrung. Lauffreunde aus den verschiedensten Vereinen, Cliquen aber auch Firmenangehörige können das einzigartige Lauffevent durch den Naturpark Eifel mit den „Großen“ aus der Läuferzene zusammen erleben. Nach dem Zieleinlauf können die Staffelteilnehmer, solange der Vorrat reicht, die beliebten Finisher-Funktionsshirts am Infostand erwerben.

**Wechselläufte 1 Widdau (km 10.5):** Anfahrt von Konzen nur über Monschau-Höfen-Rohren-Widdau möglich. Die Zufahrt ist aus Richtung Imgenbroich gesperrt. Oberhalb von Widdau sind Parkmöglichkeiten eingerichtet. Die Anfahrt von Konzen dauert ca. 20 Minuten.

**Wechselläufte 2 Brather Hof (km 21):** Anfahrt von Konzen nur über Monschau nach Höfen. Auf der B 258 ausgangs von Höfen zweigt nach etwa 500 Metern rechts ein Feldweg ab, über den ein ausgeschilderter Parkplatz erreichbar ist. Bitte der Beschilderung folgen. Die Anfahrt von Konzen dauert ca. 15 Minuten.

**Wechselläufte 3 Kalterherberg (km 30):** Anfahrt von Konzen nur über Monschau nach Kalterherberg. Die direkte Verbindung zwischen Mützenich - Reichenstein/Leyloch - Kalterherberg ist für den Verkehr gesperrt. Zuschauer und Staffelläufer werden gebeten, den Rückweg über Monschau - Imgenbroich anzutreten.

Auch die direkte Verbindung zwischen Mützenich/Honigzell und Konzen ist über den Kirschensteinweg und Hengstbrüchelchen gesperrt, um die Sicherheit aller Teilnehmer zu erhöhen. Die Zufahrt nach Konzen ist über Schiffenborn/Hatzenvennstraße bzw. über Eupener Straße/Kreisverkehr Flora/Trierer Straße möglich.