

Mit dem Kempener Lauftreff auf Tour: Die erste Runde unserer Serie führt von Kempen aus durch die Tönisvorster Apfelplantagen.

VON GEORG FUNKEN

**KEMPEN/TÖNISVORST** Zum Start der Sommerlauftipps geht es auf die Obstrunde, die man in unterschiedlichen Varianten laufen kann. Vom Anfänger mit 5 Kilometern, über den Fortgeschrittenen, dem die 7,5 Kilometer Strecke gefallen dürfte, bis hin zum erfahrenen Läufer, der die kompletten 12 Kilometer bewältigt, dürften sich alle hier wohlfühlen.

Wir starten, verkehrstechnisch günstig gelegen, vom Emilie-Horten-Platz an der Vorster Straße in Kempen. Hier findet man immer einen Parkplatz, und es ist ein Treffpunkt, den man nicht übersehen kann. Die ersten Meter, zum Warmlaufen langsam und bedächtig, geht es stadtauswärts, der Maria-Beatrix-Straße folgend, bis zur Ampelanlage am Kempener Außenring. Hier ist einer der wenigen Punkte, an denen man gut auf den Verkehr achten muss, bei der Querung der Rechtsabbiegerspur des Außenrings ist Vorsicht geboten.

Der Außenring ist überquert, und die Strecke wird ruhig und ländlich, zumindest wenn man den Weg über die vier Meter querfeldein nimmt und auf der eigentlichen Strecke landet. Unser Weg führt uns nun über die typisch niederrheinische Landschaft, Äcker, Viehweiden mit vereinzelt Bauernhöfen oder einzelnen Pferdekoppeln. Folgen Sie an der ersten Gabelung des Weges dem Fliethgraben, dem ehemaligen Verlauf des Fliethbachs über die Kapelle Sankt Peter in südöstlicher Richtung. An der nächsten Gabelung halten wir uns rechts, südlich, um



Diese Laufstrecke führt anfangs über die Felder und Weiden zwischen Kempen und St. Tönis. Das Getreide ist bereits reif, auch der Mais ist schon hoch gewachsen.

FOTOS (5): LAUFTREFF KEMPEN

nun in der Ferne bereits den Kirchturm von Vorst zu erblicken. Erschrecken Sie nicht, wie eingangs erwähnt, gibt es verschiedene Variationen, von 5 über 7 bis zu 12 Kilometern. Ich empfehle Anfängern die kurze Runde. Sie müssen erst einmal die nötige Kondition aufbauen, um sich nicht zu überfordern und den Spaß am Laufsport zu verlieren bzw. gesundheitlich negative Folgen davon zu tragen.

Sie sollten an der nächsten Kreuzung, kurz hinter dem von Metallsulpturen und Kunstobjekten gefüllten Garten, nach links abbiegen, um dann an der nächsten Möglichkeit wieder links zu laufen. Von dort aus folgt man einfach dem Weg, bis er wieder auf die anfängliche Strecke führt. Diese läuft man zum Ausgangspunkt zurück. Für die etwas geübteren Läuferinnen und Läufer geht es hinter der Kunstsammlung weiter in Richtung Tönisvorst. Wir passieren den Overingshof. Dort



Die Laufrunde führt weitgehend über gut ausgebaute, asphaltierte Feldwege.

wurde in den letzten Jahren sukzessive Wohnraum geschaffen. In Sichtweite des Reitsportzentrum Gehlenhof führt die 7 km Strecke an der nächsten Möglichkeit links und dann wieder links dem Weg folgend, bis sie wieder auf die bekannte Strecke trifft. Von dort geht es auf direktem Weg zum Ausgangspunkt.

Nachdem die übrigen nun am Gehlenhof vorbei und die Straße Reckenhöfe gequert haben, folgen wir der Straße in einem Rechtsbogen und nach etwa 150 Metern links in den Bereich der unserer Runde den Namen gibt. Wir kommen ins „Apfelparadies“, dem Obstgut Schumacher. Wobei hier nicht nur Äpfel wachsen. Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen gedeihen hier ebenso prächtig. Während der Blütezeit wird man hier von einem grandiosen Blütenmeer empfangen. Doch auch jetzt, wo die Bäume voller heranwachsender Früchte hängen, ist der Anblick klasse.

Vorbei an der kleinen Kapelle geht es für uns nun wieder links, grobe Richtung St.Tönis. Auch hier, wohin das Auge blickt, heranwachsendes Obst. Durch diesen Bereich führt der tolle Apfelblütenlauf, der sich wunderbar entwickelt und von Jahr zu Jahr mehr Laufbegeisterte in die Apfelstadt lockt. Kurz nachdem der Untergrund nun auf Schotter wechselt, werden wir von Erdbeeraromen empfangen. Diese Anbauflächen gehören zum Obstgut Tackheide, rechts von uns gelegen. Selber pflücken kann man leider nur bis Anfang Juli. An der Düsseldorfer Straße folgen wir für etwa 650 Meter dem Fahrradweg in Richtung Kempen bis zum Kreisverkehr und dort links weitere 300 Meter der Straße Reckenhöfe folgend. Nun müssen wir wieder etwas Obacht geben, die Straße muss wieder gequert werden.

Es geht, an der Kläranlage vorbei, dem Ausgangspunkt entgegen.

## SERIE SOMMERLAUFTIPPS

# Die Obstrunde bietet für jeden etwas

Nase nach in Richtung Kempen. Am Hausehof begegnen wir dem Grenzsteinweg. Der Grenzsteinweg ist eine durchgehend beschilderte Rundstrecke um Kempen herum, 38 Kilometer lang. An 13 Stationen sind über 100 historische Grenzsteine aufgestellt, welche die ehemalige Landesgrenze markierten. Auch eine tolle Strecke, jedoch, aufgrund der Länge, besser für Radfahrer geeignet. Am Horizont begrüßt uns der Kirchturm von St.Marien und der Wasserturm. Sie zeigen uns das nahe Ende unseres gemeinsamen Laufs. Angekommen am Außenring können wir noch einmal durchatmen und dann den letzten Kilometer langsam auslaufen sowie am Ausgangspunkt je nach Geschmack dehnen. Die erste Runde ist geschafft, und wir haben uns ein erfrischendes Getränk verdient, isotonisch natürlich. In der nächsten Woche werden wir „über den Berg“ laufen. Bis dahin, gute Beine und bleiben Sie gesund.



An Pferdekoppeln vorbei wird das Reitsportzentrum Gehlenhof erreicht.

Die Strecken werden zum Download unter <http://www.gpsies.com/> unter dem Benutzernamen „RP-Sommerlaufstrecken-16“ vom Lauftreff-Kempen angeboten.



Die Bäume in den Apfelplantagen hängen jetzt voller heranwachsender Früchte. Noch schöner ist die Tour natürlich während der Blütezeit im Frühjahr.



Auch wenn es Apfelstadt Tönisvorst heißt: In den Obstplantagen werden auch Birnen, Pflaumen, Kirschen, Aprikosen und Nektarinen angebaut.



Die Karte zeigt die Obstrunde durch die Tönisvorster Apfelplantagen. Sie ist zwölf Kilometer lang. In die Karte eingezeichnet sind aber auch Abkürzungen für die fünf und sieben Kilometer-Strecken.