

SERIE SOMMERLAUFTIPPS

„Über den Berg“ zum Mühlenberg



Die Sommerlauftipps führen uns heute in den Norden des Kreises Viersen, genauer gesagt: nach St. Hubert und Tönisberg. Daher auch der Name dieser Strecke: „Über den Berg“

VON GEORG FUNKEN

KEMPEN Keine Angst, wer nicht will, der muss auch nicht. Auch diese Strecke bietet mit fünf Kilometern, 9,6 Kilometern und zwölf Kilometern drei Varianten, und man muss nicht über den Berg. Für erfahrene Läuferinnen und Läufer ist der Mühlenberg jedoch eine Bereicherung der ansonsten flachen Trainingsstrecken. Aber bevor es so weit ist, starten wir, natürlich verkehrstechnisch günstig gelegen, vom Parkplatz des Sportzentrums an der Stender Straße in St. Hubert.

Wir laufen in nördlicher Richtung, ortsauswärts. Vorbei an der Kindertagesstätte Lupilus, queren wir noch die Orbroicher Straße, um dann, nach insgesamt 400 Metern, bereits in der Natur anzukommen. Wir lassen den Ort hinter uns und genießen die wohlthuende Ruhe. Der Streckenverlauf ist recht simpel, fast immer der Nase nach, bis es nicht mehr weitergeht. Wer nicht nur auf die Straße achtet, sondern auch ein-

mal links oder rechts schaut, der wird, passend zur Thema Freizeit und Laufen, nach etwa 1,2 Kilometern eine freundliche Botschaft an der Hauswand entdecken: „Be Happy ... smile“. Wer das beherzigt, wird sicher mit einem Lächeln auf den Lippen die kleine Runde schaffen.

Weiter geht es vorbei an Feldern und Wald, dort, wo Fuchs und Hase sich „Gute Nacht!“ sagen. Hier kann man noch Tiere in ihrer natürlichen Umgebung bewundern. Ich hatte auf dieser Strecke schon mehrfach das Glück, ein Reh zu entdecken. Unsere Anfänger verlassen uns nach bereits nach 1,8 Kilometern und folgen der Straße Schadbruch in Richtung Waldschenke. Etwa 200 Meter hinter dem auf der linken Seite gelegenen Parkplatz geht es für sie auf eine kleine Runde durch den St. Huberter Bruch. Links in den Wald, um dann jeweils den ersten Weg nach rechts abzubiegen. Nach circa 1,8 Kilometern befindet man sich wieder am Ausgangspunkt der

Waldstrecke und läuft den Hinweg zurück und hat die fünf Kilometer schon geschafft.

Die Fortgeschrittenen werden, wenn sie nicht abbiegen, nach 2,5 Kilometern freundlich in Kerken begrüßt. Hier endet das Kreisgebiet Viersen, und Kleve beginnt. Wir laufen am ehemalige Hotel Via Stenden vorbei, das bis vor einem Monat von der Bezirksregierung Arnsberg als Notunterkunft für Flüchtlinge genutzt wurde, und queren im Anschluss die A 40. Wir erreichen das Straßendorf Stenden. Straßendorfer sind eigentlich eine für den Niederrhein untypische Siedlungsform. So überrascht es, dass Stenden zusammen mit seiner nordwestlichen Fortsetzung im Ortsteil Eyll bei einer Länge von über zehn Kilometern wohl das längste Straßendorf Nordrhein-Westfalens darstellt. Diesem folgen wir in östlicher Richtung, nach rechts. Hier findet man neben diversen Neubauten noch viele alte Höfe.

Nach etwa einem Kilometer auf der Dorfstraße, bei Hausnummer 21 auf der rechten Seite, führt ein Weg nach rechts ab. Wer nicht über den Berg möchte, die etwas kürzere Variante wählt, nimmt ihn und folgt ihm im weiteren Verlauf unter der Autobahn in südlicher Richtung. Nach der Unterführung nehmen Sie, nach etwa 130 Metern, den nach links abbiegenden Weg. Am Ende, Sie sind an der Landstraße, geht es in südlicher Richtung, nach rechts, weiter. Hier sind Sie wieder auf der „normalen“ Strecke angekommen. Auf der normalen Strecke, am Ende der Dorfstraße, kehren wir wieder in den Kreis Viersen zurück und können eines der vielen Denkmäler Kempen bewundern. Die Hofanlage Schusterbour, eine vierflügelige Backstein-Hofanlage aus der Mitte des 19. Jahrhunderts. Hier müssen wir nun die B 9 queren und für etwa 900 Meter dieser in östlicher Richtung, nach rechts, folgen.

Da jetzt nur noch die wirklich geübten Läuferinnen und Läufer unterwegs sind, werden Sie nicht übermütig und nehmen die Auffahrt zur A 40. So schnell sind wir nun wirklich nicht. Wir nehmen an der Ampelanlage die Abbiegung nach links, der Berg ruft. Jetzt können wir uns für etwa 600 Meter austoben und den Mühlenberg erklimmen. Oben angekommen, grüßt bei guter Sicht, der Fernmeldeturm Moers aus zehn Kilometern Entfernung. Was macht man, wenn man oben ist? Klar, man läuft natürlich weiter, den Berg herunter. Am Ende der Straße ist eine Bushaltestelle, diese kann man wunderbar umrunden, um dann, Sie ahnen es bestimmt, den Berg wieder zu erklimmen. Sie fra-

gen sich sicherlich: Warum sollen wir den Berg zweimal laufen? Es ist ganz einfach – von Tönisberg kommend hat man einen viel besseren Blick auf die alte Bockwindmühle. Diesen möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten.

gen sich sicherlich: Warum sollen wir den Berg zweimal laufen? Es ist ganz einfach – von Tönisberg kommend hat man einen viel besseren Blick auf die alte Bockwindmühle. Diesen möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten.

gen sich sicherlich: Warum sollen wir den Berg zweimal laufen? Es ist ganz einfach – von Tönisberg kommend hat man einen viel besseren Blick auf die alte Bockwindmühle. Diesen möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten.

gen sich sicherlich: Warum sollen wir den Berg zweimal laufen? Es ist ganz einfach – von Tönisberg kommend hat man einen viel besseren Blick auf die alte Bockwindmühle. Diesen möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten.

gen sich sicherlich: Warum sollen wir den Berg zweimal laufen? Es ist ganz einfach – von Tönisberg kommend hat man einen viel besseren Blick auf die alte Bockwindmühle. Diesen möchte ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten.

An der Ampelanlage queren wir die erneut und laufen in südlicher Richtung nach St. Hubert. Hier treffen wir nach etwa 350 Metern auf die kürzere Variante, die von rechts auf die Landstraße einbiegt. Für einen weiteren Kilometer folgen wir der Landstraße, bevor es wieder in den Wald geht. Wir biegen nach rechts ab in Richtung Waldschenke. Hier tanken wir noch einmal Sauerstoff und lauschen dem Vogelgezwitscher. Idyllisch: der St. Huberter Bruch.

Am Ende des Schadbruch geht es links herum in Richtung St. Hubert. Die Aufforderung „Be Happy ... smile“ noch im Sinn, sehen wir am Fahnenmast ein Smiley. Das Lächeln im Herz und auf den Lippen, den St. Huberter Kirchturm sehend, lässt uns den letzten Kilometer locker auslaufen und wie gewohnt, am Ausgangspunkt angekommen,



Bei dieser Strecke haben die Läufer einen guten Blick auf die alte Bockwindmühle in Tönisberg.



Entdeckung am Rand der Strecke: „Be happy... smile“ heißt die freundliche Aufforderung an dieser Hausfassade.



Auf dem Weg zwischen St. Hubert und Schadbruch kann man auch schon einmal Rehe sehen.



In der Karte sind wieder drei Varianten für Laufstrecken von fünf, 9,6 und zwölf Kilometern eingezeichnet. Der Tönisberg und die Bockwindmühle werden bei der Zwölf-Kilometer-Runde angesteuert.

KARTE: WWW.OPENSTREETMAP.DE

FOTOS (4): LAUFTREFF KEMPEN