SERIE MIT DEM LAUFTREFF KEMPEN UNTERWEGS

Eine schöne Strecke mit 80 Metern Anstieg

VON GEORG FUNKEN

GREFRATH Langsam nähern wir uns dem Ende der Sommerferien und ich stelle Ihnen heute Nr. 5 der Sommerlaufstrecken vor. Nach der Bergetappe in Tönisberg sollten Sie, für die etwas anspruchsvollere Tour von Grefrath nach Hinsbeck, gut gerüstet sein. Wir werden auf dieser Strecke einen Gesamtanstieg von etwa 80 Metern erlaufen. Keine Angst, es ist machbar und die Strecke entschädigt uns.

Wir starten, wie immer verkehrstechnisch günstig gelegen, vom Parkplatz am Pennymarkt in Grefrath. Von hier aus geht es auf die alte Bahntrasse in Richtung Lobberich. 2010 wurde der erste Teil des bis Kaldenkirchen führenden Radweges freigegeben, eine wunderbare Investition, die vom Land mit etwas mehr als zwi Millionen Euro gefördert wurde. Die ersten Meter sind noch flach, doch dann beginnt der stetige Anstieg. Lassen Sie es daher lieber etwas ruhiger angehen und überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht. Es sind zwar nur 42 Meter Höhendifferenz die wir auf den nächsten 2800 m zu bewältigen haben, diese sind jedoch für den Niederrheiner eine gewaltige Steigung, fast schon mit einer Tour ins Hochgebirge zu vergleichen und nicht der letzte Anstieg.

Die ersten Meter sind noch flach, doch dann beginnt der stetige Anstieg

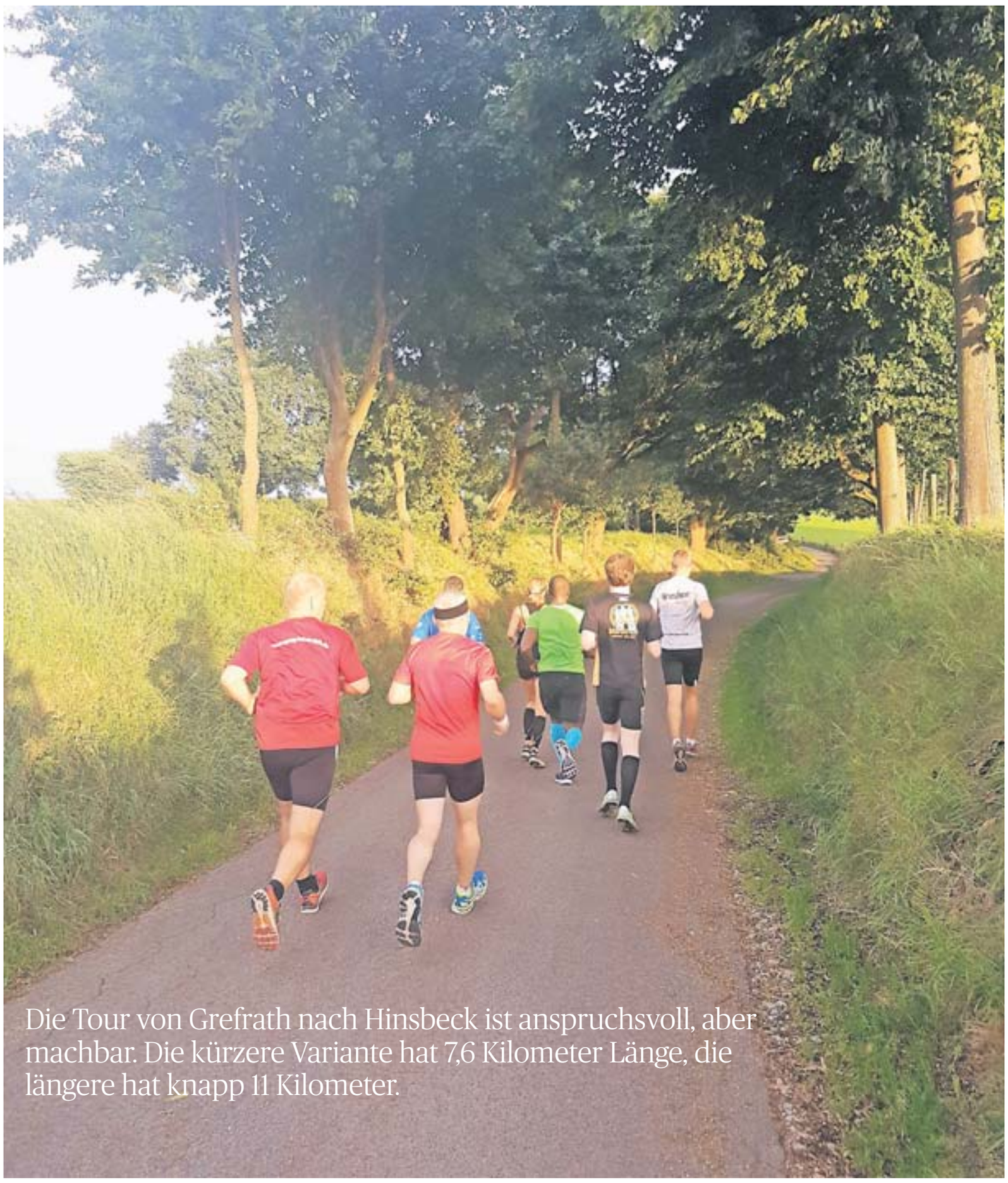
Nachdem mehr als die Hälfte der Steigung geschafft ist, passieren wir das Café Haus Milbeck. Weiter geht es an der ehemaligen Deponie der Stadt Mönchengladbach vorbei. Sie wurde 1998 stillgelegt und rekultiviert. Die fehlenden etwa vier Höhenmeter bis zum höchsten Punkt der ehemaligen Bahnlinie sind schnell gelaufen, und wir werden, bevor es für die nächsten 800 Meter bergab geht, mit einer tollen Aussicht belohnt. Einfach rollen lassen, aber Obacht, nicht zu schnell werden und die etwa 200 Meter vor der Brücke liegende Abzweigung verpassen. Hier müssen wir nach rechts abbiegen, um nach weiteren 250 Meter der Strecke nach rechts zu folgen. Jetzt trennen sich die Wege. Während diejenigen, welche mit 7.6 Kilometer die kürzere Variante laufen möchten, am Bauernhof die Abzweigung nach rechts nehmen und im Anschluss der Strecke zum Ausgangspunkt zurück folgen, nimmt, wer die längere Variante mit knappen 11 Kilometern laufen möchte, am Bauernhof die Abzweigung nach links.

Wer sich für die kürzere entscheidet, hat den Vorteil, der Anstieg ist weitaus geringer als die nachfolgende Bergab-Passage. Das kleine Wäldchen nach etwa 600 Meter lassen wir rechts liegen und folgen der Straße, um den Hof weiter in Richtung Hinsbeck, einfach der Nase nach. Hinter dem Kindergarten St. Peter folgen wir, über den gegenüberliegenden Parkplatz, dem Fußweg in Richtung der Nasenspitze und queren anschließend vorsichtig die Grefrather Straße.

An der Bergstraße, die zweite Möglichkeit abzubiegen, nehmen wir die nächste Bergetappe in Angriff. Der Weg führt uns, vorbei an der St. Croix Kapelle, hinauf zur Stammenmühle. Oberhalb der Geigenbauwerkstatt Zanders haben die „Friends of British Royalty“ ihren kleinen gemütlichen Clubraum unter dem Mühlendach eingerichtet. Ein Besuch der Mühle lohnt sich, regelmäßig zum Mühlentag am Pfingstmontag sind ihre Türen geöffnet, und es finden dort, über das Jahr verteilt, diverse Kulturveranstaltungen statt. Wir überqueren die Landstraße, haben den höchsten Punkt der Strecke mit 84 Meter über NN erreicht und laufen nun für etwa 400 m in südliche Richtung weiter. Dort biegen wir links ab, in Richtung Hübeck. Jetzt können wir für 2700 m dem Weg folgen, die Strecke sowie die Natur und das Gefälle genießen.

Später laufen wir durch die Unterführung der Wankumer Landstraße und erreichen so langsam wieder Grefrath. Wir können noch einmal kräftig durchatmen und dann den letzten Kilometer langsam auslaufen.

Die zweite Straße rechts, dem Verlauf folgend, kommen wir wieder am Ausgangspunkt unserer Tour an und können, je nach Geschmack, unsere Muskulatur dehnen. Die vorletzte Tour der Sommerlaufstrecken ist geschafft und wir haben uns ein erfrischendes Getränke verdient, isotonisch natürlich.



Die Tour von Grefrath nach Hinsbeck ist anspruchsvoll, aber machbar. Die kürzere Variante hat 7,6 Kilometer Länge, die längere hat knapp 11 Kilometer.

In der nächsten Woche werden wir, zum Abschluss der Serie „Mit dem Lauftreff Kempen auf Tour“, die „Königsetappe“ der Touren laufen. Eine Strecke die uns mit ihrer Maximallänge von 30 km wirklich fordert wird, aber auch die Schönheit des Niederrheins widerspiegelt. Zu Land, zu Wasser und in der Luft, alle Möglichkeiten den Niederrhein zu erkunden, werden wir sehen können. Aber auch zu dieser Strecke gilt, keine Panik! Es gibt auch wieder eine kürzere Variante und es wird keiner überfordert.

Als Tipp für Ortsunkundige möchte ich Ihnen noch eine App empfehlen. Läufer, Wanderer, Bergsteiger und Fahrradfahrer erhalten mit „komoot – Fahrrad & Wander-Navi“ ein präzises Routenplanungs- und Aufzeichnungs-Tool fürs Android-Handy.

Die erste Region ist kostenlos und man kann so wunderbar Strecken in der Umgebung planen und diese im Anschluss nachlaufen. Die Sommerlaufstrecken habe ich bereits hinterlegt. Bis dahin wünsche ich gute Beine und bleiben Sie gesund.

Alle Strecken der sommerlichen Lauf-Serie werden Ihnen auch zum Download auf „http://www.gpsies.com/“ unter dem Benutzernamen „RP-Sommerlaufstrecken-16“ vom Lauftreff-Kempen angeboten.

Die Stammenmühle liegt direkt an der Laufstrecke.

FOTOS: KN, LAUFTREFF KEMPEN

GRAFIK: OPENSTREETMAP / LAUFTREFF KEMPEN