



SERIE MIT DEM LAUFTREFF KEMPEN UNTERWEGS

Die Königsetappe über 30 Kilometer

Zum Abschluss der RP-Serie schlägt der Lauftreff Kempen eine Tour von Vorst über Süchteln, Grefrath und Kempen vor. Zwei Varianten bieten mit acht und elf Kilometern kleinere Touren für weniger Geübte an.

VON GEORG FUNKEN

KEMPEN/VORST Das letzte Wochenende der Sommerferien steht an, und somit auch die letzte Tour mit dem Lauftreff-Kempen und den Sommerlaufstrecken der Rheinischen Post. Wie es sich gehört: Der Höhepunkt kommt zum Schluss. Wir laden Sie auf eine wirkliche Königsetappe, mit einer möglichen maximalen Länge von 30 Kilometern ein. Von Vorst über Süchteln und Grefrath, Kempen und zurück zum Ausgangspunkt. Wie Sie es sicher schon gewohnt sind, auch auf dieser Tour gibt es eine kürzere Variante, um möglichst für jeden Trainingszustand etwas anbieten zu können. Wir werden auf unserer gemeinsamen Tour den Niederrhein in seiner ganzen Schönheit sowie die Möglichkeiten, ihn zu Land, zu Wasser und aus der Luft kennenzulernen, erlaufen.

Wie angedeutet, gibt es verschiedene Streckenlängen der Königsetappe. Die Variante 1 ist mit 30 Kilometern die längste, aber auch abwechslungsreichste Strecke. Die Varianten 2 mit elf und 3 mit acht Kilometern sind für die etwas weniger trainierten Läuferinnen und Läufer gedacht. Wichtig ist für alle: Überfordern Sie Ihren Körper nicht, hören Sie auf seine Signale und machen im Zweifel lieber eine Pause mehr. Wer die komplette Tour laufen möchte, ist sicher gut trainiert und wird auch ohne eine extra Empfehlung Wasser mitnehmen. Somit können wir uns, perfekt ausgerüstet und ausgeruht, auf den Weg machen.

Wir starten in Vorst, genauer gesagt vom Parkplatz Rewe-Markt am Ortseingang auf der alten Bahntrasse der Schluff in westliche Richtung. Mit Schluff ist hier liebevoll Krefelds historische Dampfisenbahn gemeint und nicht etwaige Mitläufer, die ihre Beine nicht heben. Sie mögen mir diese Bemerkung verzeihen. Die alte Bahntrasse ist wunderschön zu laufen und verbindet Vorst mit Süchteln. Vorbei an vielen Feldern und Wiesen, laufen wir bis hinter die Niers. Ein Stoppschild zeigt uns nach etwa 4 Kilometern den notwendigen Richtungswechsel an. Wer sich für Variante 3, die kürzeste Strecke mit 8 Kilometern entschieden hat, läuft nun einfach die Strecke zum Ausgangspunkt zurück.

Beide anderen Varianten biegen, in nördliche Richtung, nach rechts ab. Diesem Weg folgt man für 1,6 Kilometer, bis die Läuferinnen und Läufer der Elf-Kilometer-Variante nach rechts abbiegen, über die Niers und an der nächsten Möglichkeit wieder rechts. Um zum Ausgangspunkt unseres Laufs zu gelangen, folgt diese Variante der Straße, bis es nicht mehr weitergeht. Nun noch einmal rechts und links und man trifft auf die bekannte Bahntrasse, die zurück nach Vorst führt.

Die 30er-Variante führt immer weiter in Richtung Norden, der Oeder Straße folgend, über die Kempener Straße, bis es hinter dem Wald nur noch links oder rechts weiter geht. Links ist in unserem Fall die richtige Wahl, jedoch nur bis zur übernächsten Abzweigung. Nach 450 Metern führt uns unsere Streckenführung nach rechts, in nördliche Richtung. Bei gutem Wetter und etwas Glück sieht man von Zeit zu Zeit Fallschirmspringer oder Segelflieger am Himmel über Grefrath kreisen. Sie kündigen den Verkehrslandeplatz Grefrath-Niershorst an und die Möglichkeit, den Niederrhein aus der Luft zu erkunden.

In Sichtweite gekommen, passieren wir die Landebahn und folgen



Auch durch Wälder führt die Königsetappe.

der Strecke durch das kleine, angrenzende Wäldchen bis zum Parkplatz. Hier, in nördlicher Richtung gelegen, überqueren wir die Bundesstraße an der Ampelanlage. Weiter der Nase nach über den Kreisverkehr und in Richtung Eisstadion folgen wir nun der Landstraße, vorbei an der Kläranlage, bis uns ein Hinweisschild rechts ab, in Richtung Marions Tierparadies führt. Nun wird es wieder ländlich und ruhiger. An der Langendonker Mühle, nach etwa 700 Metern, überqueren wir die Niers. Hier findet man neben dem beliebten Anlegeplatz für Freizeitkapitäne und der daraus resultierenden Möglichkeit, aufs Boot zu wechseln und somit den Niederrhein vom Wasser aus zu erkunden, auch eine in den Boden eingelassene Hinweistafel zur Langendonker Mühle. Sie verweist auf Informationen, die online abrufbar sind.

An der nächsten Möglichkeit geht es nach links und wir folgen der Straße entlang bis zum Landgasthof Fluchtburg, einem beliebten Ausflugslokal. Rechts, der Straße folgend und nach etwa 200 Metern links, führt unser Weg uns weiter in Richtung der Abtei Mariendonk, einem Kloster der Benediktinerinnen von der ewigen Anbetung. Um einen kurzen Blick auf die Abtei zu erhaschen, biegen wir nach fast genau 1000 Metern rechts ab. Direkt hinter der Abtei laufen wir in östliche Richtung, nach rechts weiter. In weiter Ferne können wir nun Kempen erahnen.

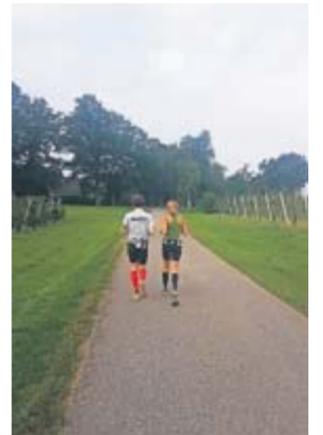
An der ersten Kreuzung mit nur einem Haus, die insgesamt vierte nach der Abtei Mariendonk, biegen wir nach rechts ab auf den Goertschesweg. Für 1,2 Kilometer folgen wir nun unserer Nase, überqueren die Landstraße und biegen nach rechts auf den Hülingsweg, in westliche Richtung, für 600 Meter ab. Und wieder folgt ein Richtungswechsel. Hinter dem nun folgenden, ersten Hof auf der linken Seite biegen wir nach links ab und erreichen, nach einer langen Linkskurve von etwa 2 Kilometern, den Friedhof in Kempen. Am Kreisverkehr rechts, über den nächsten, wahrscheinlich kleinsten Kreisverkehr der Bundesrepublik, bis zur Ampel und der in Sichtweite angrenzenden Grünfläche. Den East-Cambridges-

überqueren wir die Straße und folgen ihr weiter bis zur Ampel hinter der Tankstelle.

Wer die erste Sommerlaufstrecke bereits nachgelaufen ist, wird sich nun auf eine ihm bekannte Strecke freuen können. Der Außenring ist überquert und die Strecke wird wieder ruhig und ländlich, zumindest wenn man den Weg über die vier Meter querfeldein nimmt und auf der eigentlichen Strecke landet. Folgen Sie an der ersten Gabelung des Weges dem Fließgraben, dem ehemaligen Verlauf des Fließbaches über Sankt Peter in südöstlicher Richtung. Auf der gegenüberliegenden Seite der Wiese sieht man die St. Peter-Kapelle. Sie wird als älteste Kirche des Kempener Landes bezeichnet. Schon in karolingischer Zeit – also um 800 – soll sie errichtet worden sein, auf Ziegelfundamenten und in Fachwerkbauweise. Vielleicht war es auch nur ein einfacher Holzbau. Einigermaßen sicher weiß man nur, dass der jetzige Backsteinbau um 1200 entstanden und 1610 teilweise erneuert worden ist.

An der nächsten Gabelung halten wir uns rechts, südlich, um nun in der Ferne bereits den Kirchturm von Vorst zu erblicken. Vorbei am von Metallsulpturen und Kunstobjekten gefüllten Garten. Wir passieren den Overingshof. Dort wurde in den letzten Jahren sukzessive Wohnraum geschaffen. Nachdem wir nun am Reitsportzentrum Gehlenhof vorbei und die Straße Reckenhöfe überquert haben, folgen wir der Straße in einem Rechtsbogen und nach etwa 150 Metern links in den Bereich, der unserer ersten Runde den Namen gab. Wir kommen ins „Apfelparadies“, dem Obstgut Schumacher. Wobei hier nicht nur Äpfel wachsen. Auch Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen gedeihen hier prächtig. Während der Blütezeit wird man hier von einem grandiosen Blütenmeer empfangen. Auch jetzt, wo die Bäume voller heranwachsender Früchte hängen, ist der Anblick traumhaft und lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Hinter dem Obstgut, es sind etwa 500 Meter, verlassen wir die bekannte



Vorbei an Wiesen und Feldern führt der Weg unter anderem.

FOTOS (3): LAUFTREFF KEMPEN

Strecke und laufen der Nase nach, einfach geradeaus, bis wir die zum Fahrradweg umgebaute alte Bahntrasse erreichen. Nach rechts, der Trasse folgend, sind wir schon fast am Ausgangspunkt angekommen. Wir müssen nur noch einmal die Kempener Straße überqueren und laufen links, nach circa 200 Metern auf den Parkplatz, von dem aus wir gestartet sind.

Nun ist auch die letzte Runde der insgesamt sechs Sommerlaufstrecken geschafft, und wir haben uns ein erfrischendes Getränk verdient, isotonisch natürlich. Ich hoffe, Sie hatten Spaß auf unseren „gemeinsamen“ Strecken, konnten den Beschreibungen folgen und haben neue Wege erkundet. Somit bleibt mir nur noch meinen Mitläufern und „Top Models“ vom Lauftreff-Kempen für die tatkräftige Unterstützung zu danken und Ihnen, liebe Läuferinnen und Läufer, zum Schluss der Serie wie gewohnt gute Beine zu wünschen. Bleiben Sie gesund, behalten Sie den Spaß am Laufsport und vielleicht sieht man sich auf der einen oder anderen Laufstrecke.

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



Die letzte Tour bietet drei Varianten, damit für jeden etwas dabei ist. Geübte Läufer können die 30-Kilometer-Strecke angehen, für weniger Trainierte gibt es Strecken von elf und acht Kilometern Länge.

KARTE: OPENSTREETMAP/LAUFTREFF KEMPEN