La Chouffe Trail 50km – Houffalize/B

Trail in Belgien ist etwas für Genießer; Strecken die anderswo keiner genehmigen würde; Passagen die anderswo mindestens mit dem Einsatz von fünf THWlern und weiteren 2 DRKlern abgesichert würden.

Traillaufen in Reinnatur – Back to the roots !

Am 17.07.2016 reisten Vera Eskes, Peter Wasser (beide LLG Kevelaer), Stefan Henscheid und Mattin Becker (beide M.U.T. – Marathon- und Ultrateam Troisdorf) vom Niederrhein nach Houffalize (deutsch Hohenfels – Nomen est Omen) in den Ardennen, 60km südlich von Lüttich.

Hier fand neben einem Night-Trail über 8km und 15km der Samstagabends um 22:15h gestartet wird, des Sonntags der 3. Chouffle-Trail über 50km mit Start um 08:00h sowie verschiedene Strecken über 10km, 20km, 28km statt.

Epi-Zentrum war das Vayamundo-Hotel „Ol Fosse d´Outh" ca. 1km außerhalb von Houffalize gelegen. Die Veranstaltung war bestens organisiert von „sportevents.be", erfreulicherweise wurde deutsch gesprochen. Mit der Startnummer bekam man einen Faltbecher für die Getränkestellen sowie ein Buff mit dem Maskottchen der Ardennen, den Zwergen, überreicht. Nachmeldungen waren problemlos möglich.

Waren im letzten Jahr nur 28 Finisher, ohne deutsche Beteiligung, über die Langstrecke in der Ergebnisliste vermerkt, beendet dieses Jahr immerhin 148 TeilnehmerInnen den Lauf, darunter 10 Deutsche. Sieger wurde Stijn van Lockeren / Belgien in 4:22:17h, sowie bei den Damen Chariel de Cock / Belgien in 5:49:45h.

Nach dem Start verlief die Strecke zuerst ca. 2.5km über eine asphaltierte Bahntrasse, gemütliches Einrollen. Von hinten hörte ich Deutschsprachiges, es stellte sich schnell heraus, dass dies Desi, Alex und Björn aus der Aachener Gegend waren. Mir waren diese allesamt schon von der diesjährigen TorTourdeRuhr bekannt.

Kaum vom Asphalt links über eine morsche Brücke abgebogen, knickt Alex beim ersten Stein der aus der Erde ragte um und zog sich eine Bänderdehnung zu. Aufgeben nach 3km? Nicht sein Ding! Nach einer Schrecksekunde ging es in Begleitung seiner Laufkameraden weiter. Nach wenigen Metern schon Stau, eine enge Felspassage die nur einzeln erklommen werden konnte führte zur Verzögerung.

Die ersten 9km waren eine Einführungsrunde mit ersten knackigen An- und Abstiegen rund um Houffalize. Zurück im Ort, verlief die Strecke wieder auf das Hochplateau. Hier kamen wir zum Starthügel einer unter Mountainbikern sehr beliebten Strecke. Bergab ging es immer in kleinen Wellen, in Steilkurven, über wacklige Brücken, unter wackligen Brücken durch, bis wir wieder im Tal ankamen. Gerade mal 10mtr über den Asphalt um dann gleich wieder die Schotterhalde hinauf zu laufen. Nicht lange oben geblieben, also gleich wieder runter. Der Nachteil im hinteren Feld ist, dass die Laufstrecke schon ziemlich zerschunden ist, die Führenden haben sicherlich mehr Gripp. Also mit einem mutigen Sprung wieder hinab auf die Straße.

Nach 12km sind wir wieder auf dem Hochplateau in den Felder angelangt. Der Sommer zeigte sich mit 25° von seiner schönsten Seite, der versprochene Regen ergoss sich den ganzen Tag in Deutschland. Für eine willkommene Abkühlung sorgte ein Arbeiter der gerade mit einem Hochdruckreiniger einen Traktor bearbeitete.

Die Autobahn unterquert, im Feld zum Scheitelpunkt hoch. „Wie weit wird es wohl noch zum ersten VP sein? – Noch 3km bis km 16". Nach jedem Bergab gibt es den nächsten Gegenanstieg, Streckentrennung – das 20km Rennen führt von hier schon wieder ins Ziel. Nach 2:20h kommen wir nach Achouffe zum 1. Verpflegungspunkt.

Becher hervor gekramt und mit Cola und Wasser erfrischt, Bananen, Apfelsinen, Kuchen, Chips, Power-Gel, es fehlte an nichts.

Weiter ging es einmal um den Dorfteich herum, an der Brasserie (Brauerei) „La Chouffe" vorbei, das ganze Dorf war binnen 400mtr durchquert. Hinter einer Einzäunung bog die Strecke unvermittelt nach rechts ab, ein Streckenposten gestikulierte schon weil ich es nicht gleich gesehen hatte.

Über einen schönen wurzeligen Weg ging es durch den Wald. Nach etwa 1km häuften sich links und rechts vom Weg die gelben Hinweisschilder, die uns eindeutig auf das Ende des Weges hinwiesen. Hier ging es nicht weiter, ausser durch den Fluß – genau deswegen waren wir ja hier, es wurde in der Ausschreibung ja schon auf mindestens 3 Flußdurchquerungen hingewiesen. Hier spülte das kühle Wasser uns gerademal um die Knöchel. Unverkennbar, wegen der gelben Markierungen (überhaupt war ein Verlaufen auf Grund der guten Ausschilderung überhaupt nicht möglich) ging es auf der anderen Seite weiter durch den Wald. Ein gleichmäßiges „Splish-Splash" (deutsch: Platsch-Platsch) begleitete uns die nächsten 10min, aber dann war das Wasser schon wieder raus aus den Schuhen, auch die restliche Bekleidung trocknete bei den Außentemperaturen ziemlich schnell.

Nicht lange und es ging über Klippen wieder steil bergan. Obwohl die Gegend nur zwischen 281 und 449 müNN liegt, überwindet der längste Anstieg immerhin 140Hm, was sich bis zum Ende auf +1560Hm summiert. Hier überholen uns mal wieder Jean-Marie und Kristof (Vater und Sohn?). Auch in Belgien ist Ferienzeit, so kamen wir an mehreren Zeltlagern vorbei, fröhliches Kindergeschrei mitten in der Natur, immer da wo Wasser fließt. Nachdem wir bei Petite Mormont einen Zufluß der L`Ourthe (deutsch Urt) über eine Brücke gequert hatten, konnten wir bei KM20 immerhin einige Kilometer auf befestigten Wegen hinter uns bringen.

Auf der N860 angekommen, durften die Läufer der 28km-Strecke links abbiegen, für uns ging es unverkennbar rechts weiter. Jean-Marie und Kristof wurden von Frau und Mutter regelmäßig aus dem Auto heraus verpflegt. Für uns gab es, einziges Manko der Veranstaltung, 22km lang keinen weiteren VP.

Über einen Campingplatz ging es hinauf zum nächsten Hügel. Hier nutzte ich die Gelegenheit und ließ mich auf einer Bank für eine Verpflegungspause nieder. Bei zunehmender Mittagshitze kostet mich der Lauf schon eine Menge Körner. Mit neuem Schwung ging es wieder bergab um uns der zweiten Flußquerung zu stellen. Hier war es schon etwas breiter und knietief. Die Fische waren noch zu klein um Interesse an uns zu zeigen.

Wie sollte es anders sein, nach wenigen Metern am Wasser entlang, ging es wieder steil nach oben. Dort aus dem Wald kommend sahen wir auf dem parallel verlaufenden Höhenweg die Gruppe aus Aachen. Wenige Minuten später befanden wir uns auch dort, konnten aber hinter uns niemanden mehr ausmachen. Vorbei an einem weiteren Zeltlager, gelangten wir auf festem Boden, ohne „slipgevaar" (deutsch: wenn Sie hier weitergehen besteht Gefahr das sie ins rutschen geraten) wieder ins Tal. Einmal an einem Sicherungsseil abgefahren, gelangten wir unten in Manns-(Frauens-)hohes Schilf. Nun ging es flußabwärts ca. 2km direkt am Ufer entlang, über, unter und zwischen umgestürzten Bäumen hindurch. Alex mit seiner Bänderdehnung ging inzwischen am Stock, hatte verständlicherweise bei diesem holprigen Untergrund große Probleme. Wir wechselten uns regelmäßig mit der

Führungsarbeit ab. Am Ende der Passage erwartete uns ein Wehr, welches uns trockenen Fußes auf die andere Seite der L´Ourthe brachte. Hier lief es auf weitaus besserem Weg wieder zurück. Nochmal bis KM32 bergauf, um bis KM34 die Höhe wieder zu verlieren, bis KM35 wieder anzusteigen. Vollkommen ausser Atem lasse ich mich im Anstieg in den Wald sinken, alle passieren uns wieder; „wie weit noch bis zum VP? – Trois Kilometres" – Von der Anhöhe haben wir einen schönen Blick auf die Gegenseite, da drüben sind wir eben am Zeltlager vorbei gelaufen.

KM36 – nächste Flußquerung. Ein Junge in Badehose genießt eine Ganzkörper-Abkühlung, bei mir reicht es nur bis zu den Knien. Will weiter, nur noch deux kilometres. Vera nutzt die Gelegenheit und versenkt sich wenigstens bis zum Oberkörper in den Fluten. Nach 200mtr auf der Straße biegt der Weg links in den Wald ab, glücklicherweise nur leicht ansteigend. Laufen läuft nicht mehr, also meine schnellen Schritte ausgepackt und Fersengeld gegeben. Vor mir tauchen wieder zwei Läufer auf, Rifka und Etienne, auch die Beiden werde ich im weiteren Verlauf mehrfach überholen bzw. umgekehrt.

KM 38 – Verpflegungsstelle – endlich – suuuper, alles noch ausreichend vorhanden. Cola, Apfelsinen, Cola, Bananen, Cola, Powergel, Cola und nochmal mit Wasser den Mund ausspülen. Alex hatte zwischendurch überlegt, wegen seinem Fuß hier auszusteigen, beste Gelegenheit mich ihm anzuschließen. Aber am VP angekommen, machte er doch keinerlei Anstalten mehr, oh sh….. (deutsch grmpf). Also doch weiter, es waren ja schließlich nur noch 12km und ein weiterer VP sollte bei KM45 noch kommen.

Bergan wieder Probleme mit der Erdanziehungskraft, am Ende der Wiese KM40, danach wieder in den Wald und bergab. Vera kämpft mit der Müdigkeit. Die Gehpause und die Nahrungsaufnahme am VP mobilisieren wieder meine Kräfte.

Bergab überholen wir wieder Rifka und Etienne und schließen zu den Aachenern auf. Da unser Tempo jetzt doch gleich ist, beschließen wir den Lauf gemeinsam zu Ende zu bringen. Nach kurzem Anstieg unterqueren wir wieder die Autobahn, jetzt kann es nicht mehr weit sein.

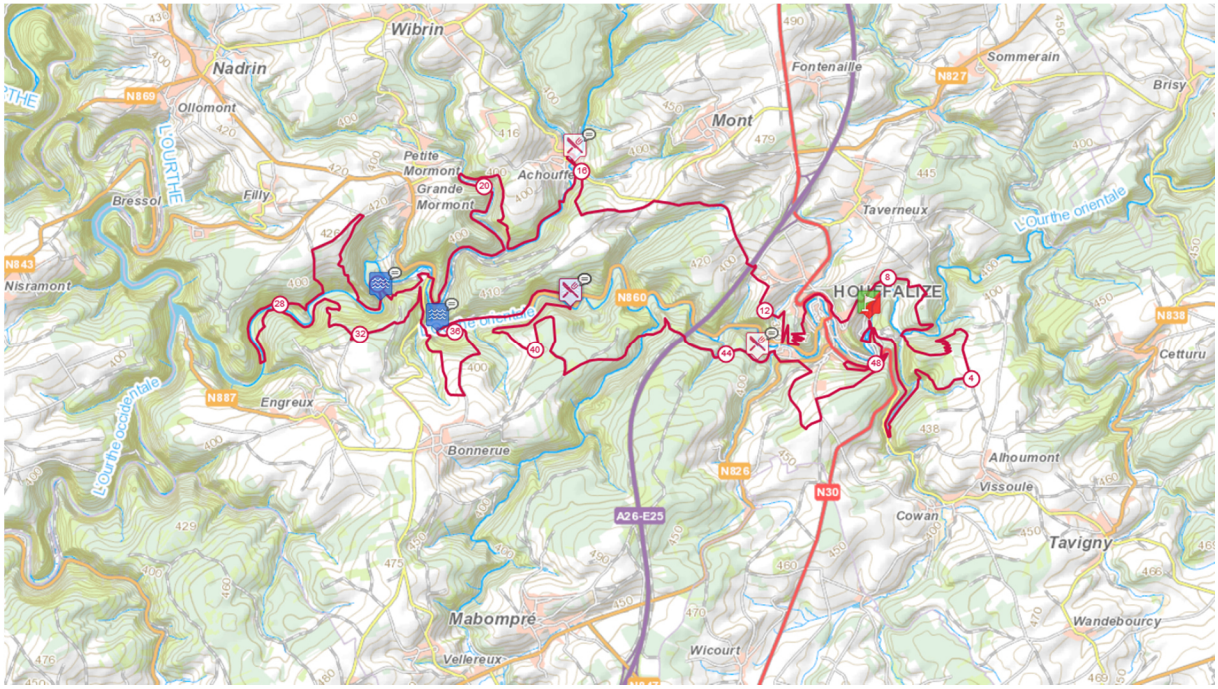
Durch die ersten Häuser von Houffalize geht's auf asphaltiertem Weg bergab, noch 3 Wanderer zersägt und beim VP45 auf einer Bank niedergelassen.

Hier war das Bedürfnis der Nahrungs- und Getränkeaufnahme nicht mehr so groß, nach wenigen Minuten sind wir weiter, wohin? Natürlich bergan. Vorbei an einem Sportplatz, einem Haus mit einem Gorilla (zum Glück angeleint) als Bewacher, ging es neben einer Hauseinfahrt wieder in den Wald. Hier verlief der Weg oberhalb der Ortschaft leicht abfallen, nach einem Kilometer hörte man schon die Lautsprecherdurchsagen vom Ziel. Scharfe Linkskurve, schöner holpriger Weg am Hang entlang, noch einmal eine Straße queren, ein letztes Mal leicht bergan, dann links ab, über eine Mountainbike-Strecke steil bergab, von Baum zu Baum hangeln. Diese sind zum Schutz für die Biker und Läufer (?) mit Matratzen abgesichert. Die letzten Meter, vor der letzten Brücke nochmal sammeln, dann gemeinsam durchs Ziel gelaufen.

8:47h sind für 50km nun wirklich keine geschriebene Zeile wert, aber meinerseits bin ich nach langer Pause froh überhaupt wieder gefinisht zu haben. ….und was wäre gewesen, wenn es wie üblich in Belgien regnerisch und kalt gewesen wäre.

Stefan schaffte die Strecke in 7;14h, Peter in 7:26h.

Fazit: Ein Trail vom Feinsten ! – abgeschlossen mit belgischen Pommes und Bier !


Wibrin
Nadrin
Ollomont
Bressoi
Filly
Petite Mormont
Grande Mormont
Achouffe
Mont
Fontenaille
Sommerain
Brisy
Taverneux
L'Ourthe orientale
HOUFFALIZE
Nisramont
Engreux
L'Ourthe occidentale
Bonnerue
Cetturu
Alhoumont
Vissoule
Cowan
Tavigny
Mabompré
Vellereux
Wicourt
Wandebourcy
A26-E25
N30
N826
N827
N838
N860
N887
N843
N869