

## Der Üttelsheimer See - Der Treff für Sportler

Beigesteuert von Susanne Kozlowski  
Samstag, 14. Januar 2006

Direkt an der Grenze zu Duisburg-Homberg liegt das Naherholungsgebiet "Üttelsheimer See". Liebevoll von den Anwohnern auch "Ütti" genannt. Ein sehr beliebtes Freizeitziel zahlreicher Menschen, die ein wenig die frische Luft genießen wollen. Hier trifft man Spaziergänger, Hundefreunde, Walker, Jogger und ab und zu auch ein paar Mountainbiker. Die Wege sind recht gut befestigt und die Strecke um den See wartet mit Distanzangaben auf. ca. alle 500 Meter steht am Wegesrand ein Stein mit einem Schild, wie viele Meter schon geschafft wurden.

Der Rundkurs misst 4 km. Die ist Strecke relativ abwechslungsreich. Ein paar Anstiege bringen Biss ins Training. Stellenweise hat man die Option, ob "oben" oder "unten" am See gelaufen wird. So könnten sicherlich mal zwei Runden absolviert werden, ohne die gleiche Strecke zu laufen. Ein wenig Abwechslung kann man in seinen Läuferalltag bringen, indem man einmal anders herum läuft. Ungefähr zur Hälfte des Weges wartet der "Blutberg". Eine kleine Anhöhe, die es für uns Flachländer doch in sich hat. Bei sommerlichem Hochdruckwetter muss man aber noch mit anderen Hindernissen kämpfen. Die Wiese am Kinderspielplatz dient dann als internationaler Treffpunkt und Imbisswiese. Man muss schon einen starken Willen haben, um sich nicht ein Stück Grillgut von einem der unzähligen Grills zu stibitzen. Auch herrscht bei schönem Wetter oft starker "Verkehr". Jedes noch so kleine Stück Grün wird zur Erholung genutzt. Als netter Läufer kommt man aus dem Grüßen der anderen Läufer nicht mehr heraus. So viele Menschen mit unterschiedlichen Interessen verlangen auch nach ein wenig Rücksicht untereinander. So sollte man z.B als Gruppe nie mit mehr als zwei Läufern neben einander laufen. Am Ütti herrscht für unsere vierbeinigen Laufpartner absoluter Leinenzwang. Dies ist bei einem so beliebten Ort auch (lebens-) notwendig. Das Baden im Ütti ist auch verboten (offiziell). Also keine kühle Erfrischung nach einem anstrengenden Lauf (offiziell)! Parkmöglichkeiten sind an verschiedenen Punkten vorhanden.