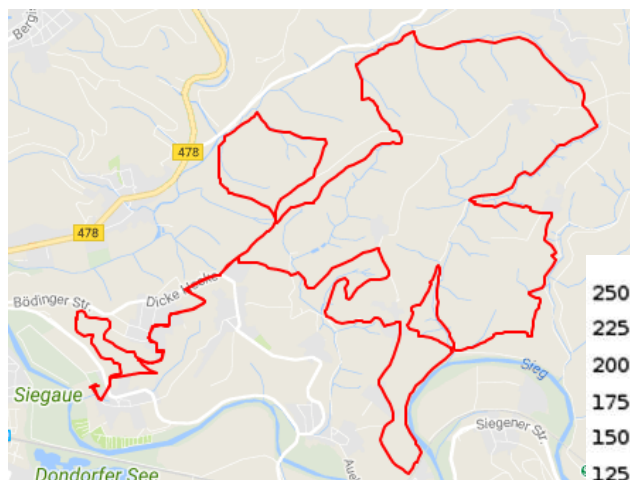


Bericht vom Platinman 2017

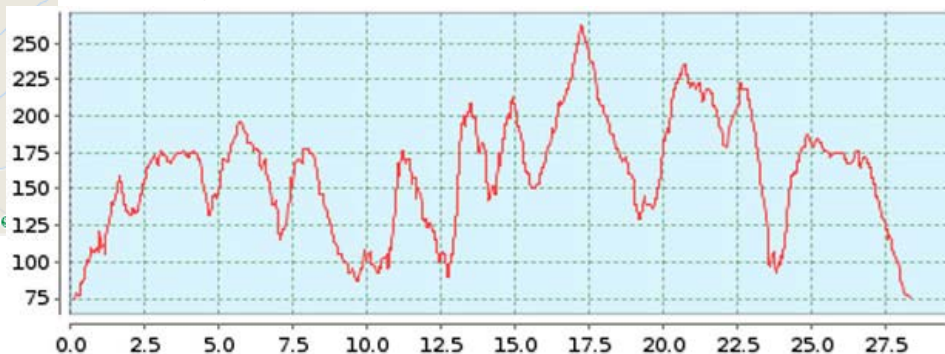
Nach langem Zögern hatte ich mich entschlossen, am Platinman 2017 teilzunehmen. Da ich ohnehin an dem Sonntag nichts vorhatte, entschied ich mich mutig für die längere Distanz von 28 km. Mit reichlich Respekt vor der Strecke und vor den anderen Läuferinnen und Läufern ging ich an den Start.



12. November 2017



Meine große Sorge: was mache ich, wenn mich meine Kräfte verlassen? Finde ich zurück aus dem Wald??? Meine Ängste wurden sehr viel geringer, nachdem ich gesehen hatte, dass nach spätestens 1 km wieder Helfer am Wegrand warteten. Ganz beruhigt ging ich dann an den Start, nachdem Birgit mir Ulrike und Udo vorgestellt hatte, die beiden Besenläufer, die die Stre-



cke bestens kannten. Dann also auf zum Start.

Ich stellte mich ziemlich weit nach hinten, denn ich gehöre ja nicht zu den schnellen Läufern. Das war vielleicht nicht die allerschlaueste Entscheidung. Nach einer kurzen Strecke durch den Ort Lauthausen ging es in den Wald.

Die erste Herausforderung für die Schuhe, denn direkt auf dem ersten Kilometer wurde es ganz schön rutschig und nach einigen weiteren Metern stand ich erstmal im Stau... denn an dem ersten steilen Stück bergan konnte man nur einzeln passieren. und es ging nur noch im



Schritttempo weiter. Außerdem hatte eine Läuferin ihren Hund dabei... Respekt, der lief super, versperrte aber leider mit seiner Leine zusätzlich den Zugang zum Weg. Na ja, Dafür hatte man Zeit für ein paar nette Gespräche, lernte ein paar neue Leute kennen. Auch schön.

Das Wetter war viel besser als erwartet: die ersten 8 km blieb es trocken und fast sonnig, so konnte man immer wieder einen wunderbaren Blick in das schöne, herbstlich bunte Siegtal werfen. Bänke luden zum Verweilen ein, aber da ich in der vorgegebenen Zeit von 4 Stunden auch im Ziel sein wollte, verschob ich das Verweilen auf eine Wanderung im Frühjahr. Weiter ging es dann im Regen, aber die traumhaft schöne Strecke entschädigte reichlich: immer wieder wechselten sich Laub- und Nadelwald ab,





dann wieder ein Stück über Wiesen, immer wieder herauf und herunter.

Die Strecke war herrlich, der Boden allerdings war angesichts des Regens doch sehr matschig, so dass mich die ganze Strecke über immer wieder das Pffft, Pffft, ...zwffftttt verfolgte: das Geräusch, wenn die Schuhe in den Matsch sanken, dann der Versuch, den Fuß möglichst mit dem Schuh aus dem Schlamm wieder herauszuziehen. Das kostete ganz schön



Kraft. Ich entwickelte großen Ehrgeiz, ohne Sturz und ohne

Schuhverlust die Strecke zu meistern, was mir tatsächlich gelang. Zwischendurch immer wieder ein Blick auf bunte Blätterwälder, wieder ein neuer Anstieg, in dem es meist nur im Schnecken-tempo voranging, erstens weil es ziemlich steil war (angeblich bis zu 52 %, mit Seilen zum Hochziehen), zweitens weil überall nur ein Läufer ... oder besser Geher den Weg passieren konnte. Also wieder Zeit, um noch ein kleines Schwätzchen zu halten und einfach die tolle Strecke genießen.



Die letzten Kilometer ging es dann nur noch bergab... meine Zehen schmerzten mittlerweile vom vielen bergab laufen. Ziemlich geschafft, müde, ziemlich dreckig aber auch stolz, die Strecke gemeistert zu haben kam ich nach 3:07 im Ziel an. Birgit war natürlich schon längst da, denn Sie schaffte die Strecke in 2:40, sie hatte zum Glück noch meine warmen Sachen, denn mittlerweile wurde es mir im Ziel doch kalt.

Mein Fazit: ein absolut tolles Erlebnis, eine traumhaft schöne Strecke und eine gute Organisation: jede Menge Helfer, die beharrlich im Regen aushielten, uns auch den windigsten und nassesten Stellen den Weg wiesen und mit Wasser, Cola, Tee, Bananen und Broten versorgten. In jedem Fall habe ich schon den 11. November 2018 in meinen Kalender eingetragen, denn da startet der nächste Platinman. **Ilse**

Denis Rösler von 25MINUTES – Köln Innenstadt hat sein Erlebnis so beschrieben!

START 11 Uhr alles gut...

KM 1,2 erste Rampe, ich wollte direkt aufgeben, da ich in meinen Marathon-Schühchen nur rutschte. Das noch weitere 27 Kilometer stehe ich nicht durch. Ja, ich weiß, Trailrunning-Schuhe... die hätten mir bei dem, was noch kommen sollte, aber auch nicht geholfen.

KM 4 die Strecke vom PLATINMAN und PLATINMAN light teilen sich und es geht Richtung Wald...

KM 8 nächste Rampe, ich bin 14., aber an der Grenze unterwegs. Ich nehme etwas raus.

KM 9 mein schnellster Kilometer in 3:36 min. Bergab kann ich ohne Rücksicht auf Verluste und trotz Schlamm und Wurzeln immer wieder Läufer einsammeln.

KM 11 dritte Rampe. Es ist unfassbar. Ich glaube, dass extra schweres Gerät über die Laufstrecke gefahren ist, um die Bedingungen noch schwerer zu machen. Hier treffe ich dann auch die Läufer aus den Bergabpassagen wieder. Leider...

KM 13 die Pest! Dieser Kilometer hat 96 Höhenmeter (HM), teilweise 52 Prozent Steigung.



Schon jetzt bin ich bei keinem meiner Läufe mehr gegangen als heute...

Bis KM17 es geht pausenlos hoch. Weitere 160 HM folgen...Starkregen, so dass es mich trotz der Anstrengung fröstelt...

KM 18/KM 19 Erholung

KM 20 sechste Rampe? Ich weiß es nicht mehr, aber mit 74 HM der zweitschwerste Kilometer. Mittlerweile haben mich viele Läufer überholt – die „richtigen Berge“ haben mir den Zahn gezogen...

KM 23 letzte Verpflegungsstelle. Ich liebe Cola, Bananen und sehr süßen Tee! Lasst mich hierbleiben! Die Ansage: „Nur noch ein Berg“ lässt mich fast weinen...

KM 24/KM 25 die letzten 82 HM... Schwindelgefühl... ich werde weiter durchgereicht. Ist mir egal.

KM 26 bis Ziel befestigte Straßen, bergab, Ziel vor Augen – ich gebe nochmal Gas. Drei Läufer werden noch eingesammelt. Im Ziel bin ich überglücklich und meine erste Holzmedaille schmückt meine Sammlung. Ich schlinge alles Süße von Stollen bis „Dickmanns“ in mich hinein. Mir ist schlecht...

Fazit: der Lauf hält das was er verspricht. Dieses Jahr nochmals modifiziert, mit noch mehr Trailpassagen, ist der PLATINMAN nichts für Weicheier. Toll organisiert und schöne Streckenführung. Ob ich mir das nächstes Jahr nochmal antue, möchte ich im Affekt nicht verneinen. **DenisR**

Aus einem ersten Newsletter nach der letzten Veranstaltung bringt auch das Veranstaltungsteam um Axel Gerlach seine Begeisterung zum Ausdruck und teilt u.a. mit, dass man sich ab sofort anmelden kann.

Liebe Freunde des Hennefer Platinman.

Wieder habt ihr es geschafft. Eine übelste Schlammschlacht habt ihr am 12.November überstanden. Es war herrlich.

Das Platinman-Team muss euch mal wieder ein dickes Lob aussprechen. Je schlimmer es kommt, um so glücklicher seid ihr im Ziel.

Die Trailrunner sind schon ein besonderes Völkchen.

Für die, die es nicht abwarten können oder dieses Jahr aufgrund der großen Teilnahme keinen Platz erhalten haben, denen können wir sagen: Die Anmeldung für 2018 ist eröffnet. Und - unfassbar aber wahr - die ersten Anmeldungen sind schon getätigt.

Im kommenden Jahr, dem 11.11., erwarten wir euch selbstverständlich nach rheinischer Art im jecken Karnevalskostüm. Das schönste Kostüm wird einen Sonderpreis erhalten. Aber keine Angst - auch ohne Kostüm seid ihr herzlich willkommen.

Euer Platinman-Team vom Triathlon Team Hennef e.V.