

Zu Halloween den Drachen bezwungen

Am 31. Oktober hatte ich mich mit Birgit für 7 Uhr am Gut Buschhof verabredet. Warum? Ist doch klar: Der Drachenlauf, der in diesem Jahr nicht als Wettkampf, sondern als Challenge den ganzen Oktober zu laufen war.

Die besondere Ehre: Ich durfte Birgit auf ihrem 10: !!!



Drachenlauf begleiten. Mein Gott: 10 mal den Drachen in 20 Tagen. Das sind dann 250 Kilometer und 10 000 Höhenmeter, also deutlich mehr als der Mt. Everest (und den besteigt man ja schließlich nicht von NN, sondern ist schon auf einer ordentlichen Höhe). Was für eine Energieleistung von ihr. Der Wahnsinn!! Unglaublich!!

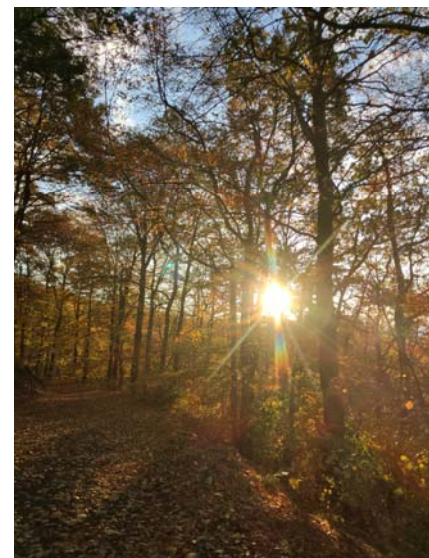
Als wir (Birgit, Udo und ich) starteten, war es noch recht dunkel, aber es zeigten sich schon fast eine Spur von Sonne, die dann auch bald hervortrat. Ein herrlicher Tag: Sonnig und die Wälder erstrahlten in allen Farben, die der Herbst zu bieten hat. Traumhaft.

Erst ging es hoch zum Ölberg (Puh, ganz schön anstrengend!), weiter zur Margarethenhöhe, über herrliche Trails dann bis zur Seufzerbrücke. Von dort immer nur bergan... mal steil, mal weniger steil, (gut, dass ich mich am Freitag geschont hatte, und ein paar Kraftreserven hatte) vorbei am Dreiseenblick und dann zur Löwenburg. Und heute Morgen war es hier tatsächlich noch menschenleer. Da die Löwenburg zu einem meiner Lieblingsplätze gehört, machte ich noch einen kleinen

Umweg bis nach ganz oben). Zwischendurch versuchte ich immer wieder einige Bilder von Birgit und der schönen Landschaft oder auch von beiden zu schießen.



Dann wieder abwärts, was insbesondere an den Breibergen vorbei jede Menge Konzentration erforderte, denn es war rutschig und sehr steil. Aber wunderschön. Ab Bad Honnef dann wieder bergauf... erst über Asphalt, was mir sehr schwer fällt und mich demotiviert, da Birgit aber vieles erzählte, ging dieses Stück dann schnell vorbei. Weiter ging's bergauf bis zum Drachenfels, der auch noch nicht sehr überlaufen war. Dann kam mein Lieblingsabschnitt. Das Nachtigallental herunter. Ein Traum: leicht bergab durch den wunderschön gefärbten Wald. Aber ich wusste



ja von meinen anderen beiden Läufen, dass das dicke Ende noch kam. Nach Kilometer 19 geht es den Bittweg hoch. Wer da hochläuft erwirbt garantiert den Nachlass aller Sünden. Für mich immer wieder die größte Herausforderung auf der Strecke. Wie fast immer bin ich fast den ganzen Weg gegangen, nicht gelaufen... Egal, Hauptsache oben ankommen. Das sind wir dann auch nach reichlich Anstrengung. Danach noch ca. 4 Kilometer. Wir trafen wieder auf Udo. Ich schoss noch einige Fotos. Der Plan war eigentlich kurz vor Birgit anzukommen, um diesen legendären Zieleinlauf nach 10 Drachenläufen im Bild festzuhalten. Aber auf den letzten beiden Kilometern zündete Birgit den Turbo und obwohl ich noch nicht am Ende war (wie bei meinem Lauf am 11. Oktober) hatte ich nicht die geringste Chance, ihr Tempo mitzugehen. Deshalb hab es das letzte Foto erst, nachdem sie sich schon umgezogen hatte.

I l s e

Wir danken Ilse für diesen Bericht für und über die schönen Stunden im 7Gebirge.

Unter diesem Link

<https://photos.app.goo.gl/zWdRJVbj1k3EMg LZ7>

kann man weitere Bilder betrachten und es wird auffallen, dass alle Bilder von Ilse gemacht wurden, denn von ihr ist keines dabei. Das machte mehrfaches Vorlaufen und letztlich wieder Einholen erforderlich. Also deutlich mehr Aufwand, was ihr aber an diesem Tag sehr leicht fiel, denn sie war in Topform. Vielen Dank, liebe Ilse, für dieses schöne Erlebnis.
udo

