

18. Drachenlauf 30.10.2022

im Siebengebirge

390 Zieleinläufe am Heinrich-Imbusch-Haus an der Rosenau und Ilse, Karsten und Dirk waren darunter. Zuvor hatten sie dem Ölberg, dem Lohrberg, dem Drachenfels, der Löwenburg und dem Petersberg einen Besuch abgestattet und sich auf dem Bittweg an Unterlassungssünden erinnert.

Bombenwetter und extreme Ausfallquote - Laufbericht von **Karsten**

Der Drachenlauf, ein 26 km langer Lauf über die schönsten Berge des Siebengebirges, fand in diesem Jahr bei unglaublich warmem Wetter statt. Gab es laut Veranstalter schon das ein oder andere Jahr, in denen sich die Teilnehmenden schneefest ausrüsten mussten, ging es in diesem Jahr bei Frühtemperaturen von 14 bis 16 Grad los. In weiser Voraussicht fiel die Kleiderwahl am Morgen auf das dünnste Leibchen im Schrank - bei den abverlangten Höhenmetern und Nachmittagstemperaturen von 21,22, in der Spitze sogar teilweise 23 Grad fast schon zu viel Stoff! Die meteorologischen Rahmenbedingungen waren bei diesem Lauf ein absoluter Traum - und dann natürlich das traumhafte Siebengebirgspanorama!

Die Stimmung am Start? Alle waren hochmotiviert!

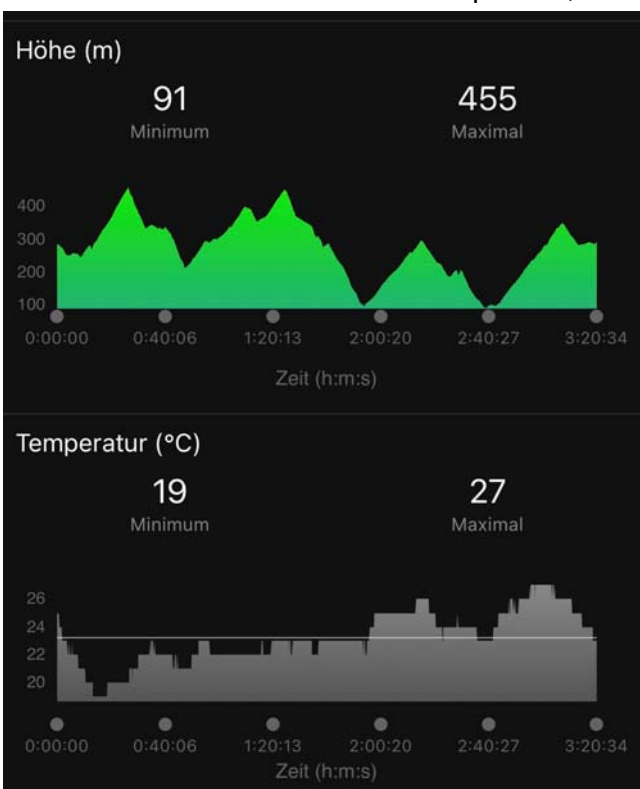
Bevor es knackig zur Sache ging, will ich nochmal kurz die Neuerung erwähnen, die dieses Jahr mit dem Drachenlauf eingeführt wurde. Um zu vermeiden, dass diejenigen Läuferinnen und Läufer ihren Getränkemüll in der Landschaft verteilen, gab's ab diesem Jahr eine Art wiederverwendbare Plastikbüchse aus sehr leichtem Material. Mit diesem 2 Gramm leichten Gefäß konnte unterwegs Wasser und andere Getränke aufgenommen werden, so richtig der Weisheit letzter Schluss war diese, zugegebenermaßen umweltfreundlichere Neuerung, meiner Ansicht nach aber nicht. Der Nachteil: Die Büchse musste immer bei sich geführt werden, dadurch habe ich zumindest gefühlt wesentlich weniger Wasser getrunken als normalerweise. Und das führt natürlich beim Distanzlauf auf kurz oder lang zu Problemen.

Nach dem Start wurde unterhalb des Ölbergs / Margarethenhöhe nochmals Wasser "getankt", dann ging es talabwärts über die "Seufzerbrücke". Nach Querung der Landstraße dann rauf zum Lohrberg - bis dahin eine ganz verträgliche Laufstrecke. Das letzte und brutal steile Stück zur Löwenburg hatte es dann aber schon in sich!

Während die einen die Kulisse der Löwenburg für das ein oder andere Selfie nutzten, trieb es mich direkt wieder runter - auf ein glücklicherweise längeres Stück ohne erhebliche Höhenunterschiede. Dennoch: Gerade bei starkem Gefälle musste man verdammt aufpassen, die Gelenke nicht zu überlasten. Um ohne große Schmerzen diesen Lauf zu überstehen, war bergab der Trippelschritt also meine erste Wahl.

Das funktionierte ganz gut, aber das Stück bis zum Drachenfels runter über die Breiberge, verlief dann eher wie ein Singletrail. Allerdings kamen einem viele "normale" Wanderer entgegen. Weiter ging es über den Drachenfels runter nach Rhöndorf, über den Waldfriedhof, auf dem Konrad Adenauer seine letzte Ruhe fand. Ein toller Streckenabschnitt, bei dem man aber erneut höllisch aufpassen musste, wenn man dann mal unten angekommen war. Das brutale Umschalten von starkem Gefälle auf eine steile Treppe zum Ulanendenkmal brachte meinen Körper wirklich an seine Grenzen.

Besonders das letzte Stück am Drachenfels steckt mir auch nach einigen Tagen noch in den Knochen. Der Wahnsinnsblick von hier oben entschädigt aber! Runter ging es den Drachenfels "hintenrum"; vorbei am Restaurant, dann die Bahnstrecke entlang, wo man sonst normalerweise eigentlich nicht durchkommt (Schloss Drachenburg), kurz bevor man dann wieder auf öffentlich zugänglichem Terrain unterwegs ist. Dann musste wieder "umgeschaltet" werden. Über die Bahnbrücke, und schon wieder eine Treppe hoch! Und dieses umschalten von Bergablaufen auf Treppenlaufen schlauchte nach zweieinhalb Stunden ordentlich. Nach der Drachenburg ging es runter nach Königswinter und dann zum Petersberg rauf. Zugegeben: Den letzten Berg habe ich mich förmlich hochgequält, auch viele andere machten auf der "Zielgeraden" schlapp. Das letzte Stück bis zum Plateau wurde dann eigentlich nur noch lang-



sam gegangen, weil die Kraft einfach komplett weg war. Die Wärme tat ihr übriges. Ich fühle mich bestätigt, dass dieser Lauf der Schwerste war, den ich in der Region bisher mitgemacht habe. Der Drachenlauf hat mir alles abgefordert, am Ende kam ich mit einer Zeit von 3 Stunden und 20 Minuten an. Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden, auch weil ich schmerzfrei gelaufen bin - und das war mir ganz wichtig. Mal schauen ob ich nächstes Jahr wieder dabei bin - die schnellsten sind übrigens in unter zwei Stunden durch's Ziel: Da sieht man mal wieder, wie viel Luft nach oben noch ist! Die Ausfallquote des Tages spricht übrigens Bände. Von weit über 500 gestarteten Läuferinnen und Läufern kamen am Ende nur 391 im Ziel an.

Ilse auf dem letzten Drücker...

Auch in diesem Jahr hatte ich es wieder verpasst, mich zum legendären Drachenlauf anzumelden. Diesmal klappte es per Internet über die Tauschbörse und ein netter Mensch verkaufte mir seinen Startplatz. Gott sei Dank.

Start war in diesem Jahr wieder an der Rosenau, wo sich bei sommerlichen Temperaturen schon gegen 9 Uhr viele Drachenbezwinger trafen.

Kurz nach 10 Uhr ging es auf die Strecke, erst gemächlich Richtung Thomasberg. Leider musste ich dort schon meiner Schusselichkeit Tribut zollen: Ein Schnürriemen war los. Schnell war er wieder zugebunden, aber das Einscheren bei den vielen Läufern war nicht so einfach, gelang aber dann doch. Bei traumhaftem Wetter konnte ich den Lauf durch unser schönes Siebengebirge genießen, allerdings war es mir tatsächlich zu heiß und gefühlt werden die Berge immer steiler: Erst der Ölberg, dann hoch zur Löwenburg, schließlich der Drachenfels als Snack noch der Weg hoch zur Drachenburg und zum krönenden Abschluss dann der Bittweg zum Petersberg. Wie immer gab es dort Sekt. Den gönnte ich mir, aber das war keine gute Idee!



Noch den herrlichen Herbsttag genießen, dann den letzten kleinen Anstieg zum Ziel, wo es herrlich frisches Radler gab! Diesmal brauchte ich zwar über 3 Stunden, aber ich war trotzdem recht zufrieden! Nächstes Jahr bin ich in der W 60 und versuche dann wieder einen Platz auf dem Treppchen in der Altersklasse zu schaffen. In der warmen Sonne konnte man anschließend mit den anderen Drachenbezwingern den herrlichen Lauf noch einmal Revue passieren lassen, wenig fachsimpeln und sich für die nächsten tollen Läufe in der Region verabreden! Nächstes Jahr werde ich mich sofort nach der Eröffnung der Anmeldung auch wirklich anmelden!!!
Einer der schönsten (und anstrengendsten) Läufe überhaupt!

Dirk hatte ja schon in Zermatt vorgeübt, aber...

Weil der Termin gut passte und ich in Vorbereitung für einen OCR-Lauf (Hindernislauf) Höhenmeter sammeln wollte, bot sich der Drachenlauf 2022 an. Mit seinen 26km und über 1000 Höhenmetern keine einfache Strecke. Wenn man dann Ende Oktober noch mit über 20°C zu kämpfen hat, fließt noch mehr Schweiß. Leider habe ich schon am ersten Anstieg zum Ölberg gemerkt, dass das nicht mein Tag ist. Ausreden könnte ich viele finden. Das nächste Mal vorher einfach mehr trainieren. So überholte mich Ilse dann auch am 3. Berg (Drachenfels). Oben angekommen brannten die Oberschenkel. Den tollen Ausblick konnte ich nicht genießen. Einzig die Verpflegungsstation hatte meine volle Aufmerksamkeit. Das System mit dem Mehrwegbecher fand ich für diese Veranstaltung gelungen. Weniger Müll, keine langen Wartezeiten beim Auffüllen und nach Benutzung einfach zusammenfalten und in die Hosentasche damit. Generell war an der Organisation wenig auszusetzen. Nur die Lage von Start/Ziel mitten im Wald, was mit ca. 15-20 min Fußweg verbunden war, kommt bei den gehfaulen nicht gut an ;) Zuletzt gilt es noch den Petersberg zu erklimmen. Entlang des Bittweg, wer weiß wie viele Läufer hier schon auf der Strecke geblieben sind und zu deren Ehren Altare entlang der Strecke erbaut wurden ;), bis ganz nach oben. Ich muss zugeben, dass ich den kompletten Weg bergauf gegangen bin. Mein Ziel in unter 3h anzukommen, war hier schon nicht mehr erreichbar und damit meine Motivation im Keller. Den Anstieg kenne ich eigentlich gut, nur hat er mir an diesem Tag besonders viel abverlangt. Komplett entkräftet oben angekommen, noch eine kleine Stärkung und dann zur Abwechslung noch bisschen Laufen bis ins Ziel. 200m vorm Ziel hat sich vor mir eine Dame hingelegt, die aber gekonnt abgerollt ist und sich hoffentlich keine Verletzungen zugezogen hat. Im Ziel konnte ich mich nicht wirklich freuen, auch weil mein Auto 20min entfernt stand. Insgesamt dennoch eine schöne Veranstaltung im herbstlichen 7gebirge mit sehenswerter Strecke.

