



## 27. August in Altenahr „Rund um die Burg Are“

**DanielaD,  
Birgit, Ilse,**



### **StefanK und Jörg** sorgten für Top-Platzierungen

Kurz-, Mittel- und Langstrecke oder wie es der Veranstalter sieht K16 (mittelschwer), K33 (schwer) und K53 (sehr schwer).

Besonders auch dadurch, dass man z.B. nach Erreichen der K16 km seinen Beinen und auch seinen Gefühlen noch freien Lauf auf K19 lassen durfte – musste. Auch für die 33 gab es einen Zuschlag auf 36 und die 53er hatten letztlich 56 auf der Uhr. Panorama-Laufstrecken werden versprochen und das wird auch gehalten und auch die Versprechungen für „viele“ Bergauf- und Bergabpassagen werden – gnadenlos – eingehalten. Für viele eine heimatkundliche Tour über Rotweinwanderwege. Schwedenkopf, Steinerberg, Saffenburg werden so schnell nicht vergessen.

9.30 h zogen 200 LäuferInnen über alle Strecken gemeinsam los und die Martinshütte war wie ausgestorben.

Während die LäuferInnen Höhenmeter sammelten, wurde das Kuchenbuffet von den Wartenden/Zurückgebliebenen ausgetestet.



Gute, das ist ein Weinberg, aber für so manchen Teilnehmer aus dem Kölner Flachland wurde es realer, wie im Ziel nach etlichen Stunden „Weinen“ bzw. Jammern zu vernehmen war. „Habe mir das Profil vorher nicht angeschaut!“

Dabei war das Wetter genau richtig und nichts von der Hitze der Tage zuvor.

Und dann gab es unterwegs ein paar Stellen, wo man aufpassen musste, denn für die Einen ging es geradeaus und die anderen hätten

abbiegen müssen. Das gelang nicht jedem, aber am Ende musste keiner gesucht werden und auf Nachzahlen für Mehrkilometer wurde veranstalterseitig großzügig verzichtet.

Jedem werden die Bilder von der Strecke, der Infrastruktur, den Leerständen, den



Martinshütte Altenahr - 3 km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Langfigtal - 25 km Jugendherrberge - 27 km Altenburg - 28 km Kreuzberg - 29 km Vischeltal - 31 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 33 km Martinshütte



versch. Renovierungszuständen in Erinnerung bleiben, weil so – 1 Jahr danach – einem vor Augen geführt wird, welchen gewaltigen Umfang diese hausgemachte Katastrophe hatte und hat.

### **Rund um die Burg Are von K33-36errin Ilse**

*Endlich – nach zwei Jahren Pause wegen Corona und Flutkatastrophe – fand Ende August wieder der wunderschöne Lauf „Rund um die Burg Are“, organisiert von Eule Frings und den Selbstläufern Altenahr statt. Eine tolle Veranstaltung: wunderschöne Strecken, teilweise auf*

*dem Rotweinwanderweg und liebevolle Verpflegungsstationen mit sehr netten Helfern. Erstmals in diesem Jahr machte ich unterwegs keine Fotos. Das lag nicht nur an dem trüben Wetter, sondern vor allem schockierte mich die Lage ein Jahr nach der Flutkatastrophe. Obwohl vieles wieder mit viel Liebe aufgebaut war, sah man überall noch die schrecklichen Folgen der Zerstörung vom Juli 2021. Freitagabends hatten sich noch meine Tochter Sylvia und ihr Mann Adam entschlossen, dort teilzunehmen. So ging es am Samstagmorgen zu dritt an die Ahr.*



Die beiden wollten einen gemütlichen Longjog machen. (ob das überhaupt möglich ist bei 33 km Strecke mit 1100 HM sei mal dahingestellt). Ich jedenfalls konnte ihr Tempo nicht mitlaufen, so trottete ich gemütlich hinterher, ließ die jungen Leute ziehen und gesellte mich zu ein paar Altersgenossen. Es war für mich einer



der ersten langen Läufe in diesem Jahr und so war es nicht verwunderlich, dass ich ab km 25 doch das Ende herbeisehnte. Die letzten Kilometer zogen sich dann noch sehr in die Länge. Die Strecke war leicht geändert zu den letzten Jahren und so ging es noch eine nicht enden wollende Schleife um die Martinshütte. Endlich dann - nach 35

Kilometer war anderen schon leckerem Kuchen



das Ziel in Sicht. Noch eine Ehrenrunde und dann gings ins Ziel, wo alle auf mich warteten. In gemütlicher Runde stärkten wir uns bei bevor es dann nach Hause ging.