

Bericht Doppeldrachenlauf

Am 27. Oktober fand zum 20. Mal einer der schönsten Läufe in der Region statt: Der Drachenlauf im Siebengebirge. Aufgrund des Jubiläums sollte es in diesem Jahr auch den sogenannten Doppeldrachen geben: Dabei durften 100 TeilnehmerInnen die doch recht hügelige Runde gleich zweimal



nacheinander genießen. Erstaunlicherweise war der Lauf nach wenigen Stunden schon ausgebucht. Und da waren sie wieder, die 3 großen E“: Ehrgeiz, Eitelkeit und Eiselei“, die mich dazu bewegten, mich für diesen verrückten Doppeldrachen anzumelden. Ich war schnell genug entschlossen, einen der begehrten 100 Startplätze zu ergattern. So machte ich mich mit reichlich Respekt am frühen



Sonntagmorgen auf den Weg zum Haus Imbusch. Zum Aufwärmen durfte man erst mal eine gut 1 Kilometer lange Wanderung bergan vom Parkplatz zum Start machen. Um 6.30 traf man schon sehr viele bekannte Gesichter von Laufbegeisterten, die sich der Herausforderung auf 52 km und gut 2000 Höhenmeter stellen wollten. Beim Startschuss war es schon fast hell und leichter

Nieselregen fiel auf uns: Für mich das perfekte Laufwetter. Es ging los Richtung Thomasberg durch die Wiesen, dann folgte der knackige Aufstieg zum Ölberg. Anschließend wieder entspannt hinunter zur Margarethenhöhe und weiter über einen hübschen Trail zur Seufzerbrücke. Dann hieß es bergan zunächst bis zum Lohrberg und Dreiseenblick und anschließend hoch zur Löwenburg. Hier kamen mir die schnellen Läufer entgegen (die ganz schnellen waren schon weg). Aber auch mir kamen noch einige Läufer entgegen, als ich auf dem Weg nach unten war. Ich war also nicht das Schlusslicht. An den Breibergen vorbei ging es ins Rheintal nach Bad Honnef. Hier war ziemliche Vorsicht



geboten, da die steile Downhill passage nass und rutschig war. Das nächste Stück – über die Straße zum Ulanendenkmal – mag ich gar nicht, aber danach ging es wieder schön durch den Wald hoch zum Drachenfels. Für Leute mit so kurzen Beinen wie ich eine echte Herausforderung, weniger aufgrund der vielen umgekippten Bäume als aufgrund der recht hohen Stufen, die ich allerdings mit geschickten Turnübungen meistern konnte. Bevor wir schließlich auf eine meiner Lieblingspassagen: das Nachtigallental – gelangten, ging es noch eine Runde durch den Park von Schloss Drachenburg. Sehr hübsch bei Sonne, aber im Regen waren die nassen Kopfsteinpflasterstücke recht gefährlich, so dass ich dort seehr langsam vorankam und die Zeit für ein paar Fotos nutzte. Schließlich der legendäre Bittweg von Königswinter hinauf zum Petersberg. Meine Waden bettelten um Gnade, so erledigte ich diese Passage wieder im Gehen. Angefeuert wurde man hier mit lauter Musik und Anfeuerungsrufe von Arne Pöppel und seinem Team, der die Läufer alle motivierte für den letzten Anstieg. Völlig überraschend waren beim Beenden meiner ersten Runde die „normalen“ Drachenläufer erst gerade gestartet, so dass ich nach 100 m die ersten einholte. Das gab mir Motivation, Kraft und die Hoffnung, dass ich die vorgegebenen Zeit von 9 Stunden schaffen konnte. Beim Einbiegen zum Ölbergaufstieg dann ein richtig hübscher Stau.

Das kam mir gerade recht, konnte ich doch so mal eine Pause einlegen, die müden Beine waren dankbar. Also noch einmal die Runde, ich kannte schon alle gefährlichen Stellen. In dieser Runde waren noch mehr Fans des Drachenlaufs an der Strecke und man fühlte sich schon recht heldenhaft durch die Anfeuerungen. Meine Ohrstöpsel brauchte ich nicht herausnehmen, denn ich lief immer mit anderen Drachenläufern zusammen, was ich nicht erwartet hatte. Trotzdem wurden die Beine schwerer und schwerer, die Aufstiege gefühlt immer steiler. Aber Aufgeben war keine Option. Auf dem

Petersberg gönnte ich mir dann ein Glas Sekt und lief dann beschwingt die letzten Kilometer, gemeinsam mit einigen Bekannten. Kurz vor 14 Uhr erreichte ich ziemlich ko aber glücklich das Ziel. Doch kein E für Eselei, sondern für (schönes) Erlebnis. Eine wunderbare, schöne, familiäre Veranstaltung in herrlicher Umgebung, die man nur empfehlen kann.

