

Des Müllers Lust ist des Läufers kaum Verdruss!

Ein Laufroman von Jürgen Cremer

Wo die meisten Menschen eher Wandern würden dort begab sich am Pfingstsonntag eine kleine aber erlesene Gruppe von fast 300 Läuferinnen und Läufer auf eine anspruchsvolle Strecke. Eine anspruchsvolle Strecke am unteren Mittelrhein zu finden ist nicht schwer. Das sie aber mit Wettkampfcharakter absolviert wird, dass ist schon außergewöhnlich. Hier am nördlichen Teil des Mittelrheintals, dort wo sich die Schlucht in die Kölner Börde übergeht, da haben die Veranstalter einen wahrlich anstrengenden Berglauf kreiert. Seines gleichen kann hier gesucht werden, man wird ihn jedoch in dieser Form nicht finden. Es handelt sich hierbei um den Rheinsteig- Extremlauf von Bonn- Rammersdorf nach Bad Honnef- Grafenwerth.

Am Start vor der T- Mobile- Zentrale ging es pünktlich um 8:00 Uhr los. Zunächst noch flach erreichten wir schon bald die ersten Anstiege oberhalb von Oberkassel und Römlinghoven. Hier, zwischen km 1 und 10, ging es noch moderat zu aber schon bald nach den nördlichsten natürlichen Weinbergen von Nordrhein- Westfalen oberhalb von Dollendorf war Ende mit Lustig oder es beginnt erst Lustig zu werden. Ab nun ging es nur noch auf und ab. Zehn nennenswerte Anstiege mit fünf steilen Rampen auf fünf Siebengebirgshöhen sorgen schon bald dafür, dass sich das Feld weit auseinander zog. Hätten wir keine Lafschuhe an und stattdessen ein Rad unter dem Allerwertesten, könnte angenommen werden, dass hier die Königsetappe der Tour de France wäre. Und so kam es uns auch vor als wir bei der ersten Bergankunft am Petersberg (331,1 m ü. [NN](#)) dessen Flair miterleben sollten. Das einigste was hier anders war, war dass hier nicht so ein dichtgedrängtes Publikum stand. Das wird nicht die erste Bergankunft sein, denn schon bald sollte die nächste folgen. Zuvor führte uns ein langer Bergablauf zur Seufzerbrücke. Jetzt weiß ich auch warum die so heißt. Dort angekommen folgt unmittelbar der nächste Anstieg auf den nicht weniger hohen Geisberg (324 m ü. NN). Der Rheinsteig schlängelt sich steil und schmal hier hinauf. Oben angekommen wird man mit einer wunderschönen Aussicht ins Rheintal, nach Bonn und Köln und hinüber in die Eifel belohnt. Hinter der Berghütte geht es sofort rasant wieder hinunter und schon bald wieder herauf auf den Drachenfels (321m ü. NN). In den Tälern und den Bergankünften befanden sich übrigens auch die Verpflegungsstellen. So auch am Drachenfels mit Kuchenstücken, Salzstangen und Getränke. Bei einer kleinen Stärkung konnte hier die Aussicht ins Rheintal genossen werden und erblickte so den Zielort auf der Grafenwerth. Aber bis dahin sollten noch einige Kilometer vor uns liegen. Nach einer steilen und schmalen Bergabpassage, ganz im Gegenteil zu der die uns auf den Drachenfels hinaufgeführt hatte, folgte nun die steilste Rampe des Kurses über insgesamt zu absolvierenden 1200 Höhenmeter. Es ging nun 455m bergauf. Dieser Anstieg hatte es in sich. Hier trennte sich Spreu vom Weizen und man erhielt die Antwort darauf, ob man mit seinen Kräfte hausgehalten hat. Die Breiberge dazwischen sind nur eine Zwischenpunkt bis hinauf zur Löwenburg. Ober angekommen geht es wieder bergab und auch diese Passage ist steil und gefährlich. Von Laufen kann man hier eigentlich nicht reden. Erst im unteren Drittel kann man es rollen lassen. Aber nicht so arg, denn es folgt das Schmelztal. Wer hier zu schnell hinunter gelaufen war denn hat es bestimmt die Sohle weggeschmolzen. Der letzte Anstieg auf den Himmerich (366,4 Meter ü. NN.), im Volksmund auch „Riesenschiss“ genannt, folgt kurz hinter dem Schmelztal. Wer oben ist und wieder herunter muss, der weis warum der Volksmund den Berg seinen Namen gab. Eine steile Rampe führt von ihm hinab. Wer hier hinunterschaut dem kann es schon flau im Magen werden. Etwa einen halben Kilometer geht es steil bergab und der Weg ist weder befestigt noch sicher. Eigentlich für Lafschuhe nicht geeignet. Aber die letzten Kilometer der Strecke sind wieder moderat. Es geht zwar stetig

bergab aber der Untergrund ist wesentlich besser. In Bad Honnef selbst läuft man schließlich durch die Stadt dem Ziel auf der Grafenwerth entgegen. Der letzte Anstieg führt uns über die Rechte Rheinstraße der Eisenbahn von Köln nach Koblenz. Über die neue Rheinbrücke erreicht man die Grafenwerth. Dort ist nach 34km endlich Schluss mit Lustig oder es fängt erst an. Den uns empfängt ein jubelndes Publikum, so auch die Vereinskameraden Matthias Leffers und Rudolf Houben, und ein Verpflegungsdorf, was man hier bei einem Volkslauf nicht erwartet. Dort werden Obst, Backwaren und Getränke aller Art anreicht und jeder erhält einen Finisherpreis. Ein kühles alkoholfreies Bier tat nach 3:25:03 Std. richtig gut und so war auch die Zeit. Am Start hatten wir prognostiziert, analog zu meiner Marathon- Bestzeit von 3:32 Std., dass ich hier nach 3:50 Std. das Ziel erreichen sollte. Da haben wir uns wohl geirrt. Matthias erreichte das Ziel in 02.51.29 Std. und Rudolf in 03.09.13 Std. Matthias wurde 11. der Gesamtwertung, Rudolf 34. und ich 71. Rudolf hatte sogar auf dem Podium Platz nehmen müssen, denn er erreichte in seiner Altersklasse den zweiten Platz. Ein Platz besser als Rudolf war unsere berlinerische Reisebegleitung und Mitstreiterin Bärbel Rennung. Sie siegte in ihrer Altersklasse und wurde in einer Laufzeit von 03.38.14 Std. sogar zwölfbeste Frau und 124. von 268 Finisher. Die Rückfahrt zum Startort, wo das Auto von Rudolf statt, wurde auch noch subventioniert. Wir konnten uns Zielort das Fahrgeld nach Bonn auszahlen lassen und so Bonn wieder erreichen. Rudolf und Bärbel taten das und ich nahm Matthias auf mein Jobticket mit. Mein Fazit ist, dass ich diese gut organisierte Laufveranstaltung sicherlich nochmals wiederholen werde. Ob das im nächsten Jahr ist, dass lass ich noch offen.