14. Drachenlauf

Hallo Ihr Lieben,

ich bin heute mit unseren Weezer Freunden Werner, Erika, Claudia und Steffi nach Königswinter um bei dem 14ten Drachenlauf zu starten. Die erste tolle Überaschung war, dass Werner sagte, dass er führe so konnten wir uns einfach zurücklehnen und Lauf genießen. Leider kann ich viele "Fotos aus meinen Gedächtnis" nicht mit euch teilen, so will ich es doch in Worten versuchen:

Während Erika und ich über die 26km und mit 950HM +/- nicht einfache Strecke starteten, wanderten die drei zur Löwenburg um dort den Ausblick zu genießen.

Der Lauf stand heute ganz im Zeichen des Drachen, war doch das liebevolle Logo überall, wie z.B. bei Ständen, auf Kuchen, Toilettenschildern und Helferwesten zu sehen. Einige Läufer, sowie auch der Veranstalter hatte es sich nicht nehmen lassen die Strecke im Drachenköstum zu bewältigen.

Beim heutigen Sonnenschein eine warme Angelegenheit.

Schon zum Start ging es mit 220 Hm auf den ersten 5km beim kleinen und großen Ölberg richtig zur Sache. Nach dem 21 % steilen Anstieg ging es über über steinige und hölzerne Treppen rasant nach unten. Die erste Verpflegungsstation ließ auf die weitere, umfangreiche Verpflegung zurückschließen: Wasser, Cola, Bananen, Kekse und Riegel und zuletzt sogar Sekt und Drachenblut (Fruchtsaftschorle).

Nach dem Abstieg auf die Seufzerbrücke ging es erneut auf breiten Wegen auf den Lohrberg. Von hier rauf in scharfen Kurven zur Löwenburg, wo uns bereits die ersten Läufer entgegenkamen. Die Wanderer hatten die gleichen Gedanken, nicht mit den 20 kmh schnelle Kollegen zusammenzuprallen, da hätte bestimmt eine Beule gegegeben. Oben angekommen blieb aber keine Zeit zu verschnaufen, da nach eine scharfen Kehre gedreht und in der Außenkurve das gleiche Stück hinabgelaufen wurde. Die Schwerkraft ließ uns in dem gefühlt vierfachen Tempo runter sausen. Ab jetzt viele Kilometer bergab vorbei am Milchhäuschen und noch einmal kurz hoch zum Drachenfels, neben den Schienen der Zahnradbahn für die Besucher. Diese feuerten uns alle an. Hier war es ungewöhnlich warm und sonnig. Ein Highlight war, dass wir durch Park des imposanten Schlosses Drachenburg liefen. Dann wieder hoch über die Treppen hoch über die Brücke ins Nachtigallental. Die Wanderer staunen, wie wir bergab vorbei jagen. Nun kommt noch einmal zum Schluß das schwerste Stück. Vor KM 21 stehen mit Musik von ACDC Leute mit dem Pilzlogo von Supermario. Geniale Aktion. Mit 250Hm auf 2,9km und einem Pace von über 9 Min kein Zuckerschlecken. Oben angekommen peitschen uns Taikotrommeln noch einmal auf den letzten Anstieg. Im Tal noch ein Wechsel, alte Fachwerkhäuser und Obstwiesen mit Pferden begleiten uns zum Ziel. Hier bekommen wir einen grünen Drachenrucksack, jedes Jahr gibt es ein neues Geschenk. Die Starter, die zehn Mal teilnehmen, bekommen ein T-Shirt mit permanenter Startnummer als legendäre Drachenbezwinger.

Für Erika gibt es heute mit 2:41 einen tollen 3ten Platz AK und 214 gesamt. Ich bin mit meinem 15 Platz AK und 79/623 Gesamtplatz auch sehr zufrieden.

Die Moderation ist unterhaltsam und stimmig, die Gesamtsieger bekommen bekommen einen Drachenpokal von Kindern in Drachenkostümen. Als wir gehen ziehen die Kraniche über uns hinweg und wir essen lecker im Kloster Heisterbach.

Trotz viel Rauf und Runter ein drachenstarker Tag!

LG

Steffi und Danny

P.S.

Der Rucksack riecht wohl auch noch etwas nach Drachen. :-) Wir lassen Ihn erst mal vor unserer Höhle ausstinken bevor wir selbst grün werden ;-)

Ergebnisse hier

Zurück