



Auf der Spur des Drachen

Das Siebengebirge ist ein ideales Revier für Trailläufer. Der Drachenfels, die berühmteste Erhebung in dieser Gegend, hat dem Drachenlauf seinen Namen gegeben. In diesem Jahr feierte das Rennen Jubiläum. Wir waren dabei.

// WETTKAMPF



Mittendrin statt vorn dabei: Daniel Weiser, Organisator und Streckenrekordhalter beim Drachenlauf, begleitet uns auf der Strecke

Ich habe ein Date. Grünes „Kleid“, feurriger Blick, heißer Atem – und das mitten im Wald. Wenn das meine Frau wüsste. Aber wo nur? Mit dem Startschuss stürmt meine Verabredung davon. So haben wir nicht gewettet! Ich – und knapp 600 andere Läufer – hinterher. Nach einem knappen Kilometer über Asphalt geht es rechts ab in den Wald. Der Weg geht bergan, erst sanft, dann steiler. Gut 1000 Höhenmeter sind heute auf rund 27 Kilometern zu bewältigen. Gut, denke ich, wenn man den größten Teil davon gleich auf den ersten drei Kilometer abhaken kann.

Steigung nimmt kein Ende

Die erste Steigung scheint kein Ende zu nehmen. Plötzlich wird es flach, mein Blick geht geradeaus. Und tatsächlich, an der nächsten Kreuzung taucht auch meine Verabredung auf. Schlankes Gesicht, Drei-Tage-Bart, langer Schwanz mit grünen Stacheln.

Im Kostüm des Drachen, der dem Lauf durch das Siebengebirge seinen Namen gegeben hat, steckt Daniel Weiser. Seit zwei Jahren organisiert er mit einem Team in seiner Freizeit den Drachenlauf. Dass er heute, bei der zehnten Ausgabe des Rennens, mit mir im Feld der vielen Freizeitläufer mitlaufen muss, fällt ihm nicht ganz leicht. In den vergangenen zwei Jahren hat der 37-Jährige den anspruchsvollen Lauf rund um den berühmten Drachenfels gegenüber der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn gewonnen. Seinen Sieg hätte er bei dieser zehnten Auflage gerne verteidigt, aber eine Sitzbeinentzündung hat ihn zuletzt am Training

gehindert. „Ich kann momentan noch nicht wieder richtig schnell laufen“, sagt er. Sein Wohlfühltempo heißt für mich, dass ich am Anfang recht flott unterwegs bin. Und wie ich von meinem Begleiter erfahre, sind nach der ersten Steigung hoch auf den großen Ölberg (459 Meter über NN) gerade mal gut 200 Höhenmeter geschafft.

Konzentration gefordert

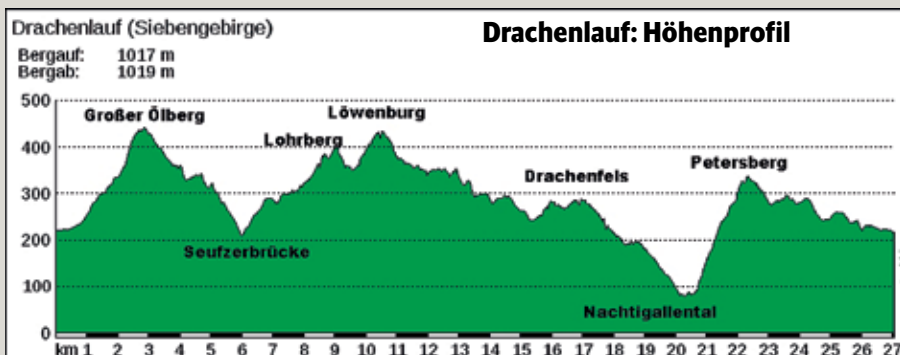
Es geht abwechselnd über schmale Trails und breite Waldwege. Unter dem Laub auf der Strecke stecken viele Steine, es ist also Vorsicht angesagt. Natürlich ist das hier kein Alpentrail, aber der Untergrund erfordert ständige Konzentration und die Anstiege bleiben knackig. Wer Trails mag, kommt hier auf seine Kosten. Läufe dieser Art gibt es im Westen Deutschlands nicht so viele. Auch deshalb ist der Drachenlauf in der Laufszene weit übers Rheinland hinaus so beliebt.

„Ich liebe diesen Lauf vom ersten Tag an“, erzählt Drache Daniel Weiser. Schon bei der ersten Ausgabe war er als Teilnehmer dabei – es war Liebe auf den ersten Schritt. Der groß gewachsene und schlanke Läufer lebt in Königswinter-Thomasberg, das Siebengebirge ist sein Laufrevier. Hier kennt er jede Abzweigung. In der hiesigen Laufszene kennt ihn jeder, denn wenn er antritt, steht er meist auf dem Treppchen – nicht selten ganz oben. Seine Bestzeiten von

Der Drachenfels....

Der Drachenfels ist ein Berg im Siebengebirge am Rhein zwischen Königswinter und Bad Honnef gelegen. Aufgrund seiner markanten Erscheinung über dem Rheintal, der Ruine der Burg Drachenfels und einer frühen touristischen Erschließung erlangte er – trotz seiner Höhe von nur 321 m ü. NN - Bekanntheit. Dazu beigetragen hat auch die volkstümliche Sage über einen Drachen, der auf dem Berg gehaust haben soll. Von Zeit zu Zeit soll sich der Drache einen Menschen zum Mahl genommen haben. Wie der Drache schließlich bezwungen wurde, darüber kursieren unterschiedliche Geschichten. Eine besonders gern erzählte Version: Siegfried hat nach der Nibelungensage auf dem Weg nach Worms den Drachen getötet und durch ein Bad in dessen Blut Unverwundbarkeit erlangt.

»Bei Daniel Weiser war es Liebe auf den ersten Schritt.«



Fotos: CNC

Infos

Start und Ziel des Drachenlaufs ist in Königswinter-Thomasberg. Die Strecke ist **27 Kilometer** lang, insgesamt sind **gut 1000 Höhenmeter** zu bewältigen. Das Startgeld beträgt **zwischen 20 und 25 Euro** (je nach Meldetermin). Der nächste Drachenlauf findet am **27. Oktober 2013** statt.

www.drachenlauf.net

// WETTKAMPF

Ein Auf und Ab: Der Drache weist auch auf der gut ausgeschilderten Strecke immer den Weg



Drachenlauf im Service-Check

STRECKE

Das macht Laune. Wirklich anspruchsvoller Kurs, ein richtiger Trail eben!



STIMMUNG

Sogar im Wald gibt es kleine Gruppen, die anfeuern. Ansonsten ist eher die Stimmung unter den Läufern prächtig.



ORGANISATION

Tadellos. Hier sind Läufer am Werk, die wirklich wissen, was den Teilnehmern wichtig ist.



VERPFLEGUNG

Immer Wasser und warmer Tee, auch Bananen. Später Cola und zum Abschluss sogar Sekt und „Drachenblut“. Top!



START-ZIEL-BEREICH

Kurze Wege, ein Saal zum Aufwärmen in direkter Nähe, nur der Zieleinlauf ist etwas unspektakulär.



Bewertung:

+ = schlecht | ++ = geht so | +++ = ordentlich | ++++ = wirklich gut | +++++ = große Klasse

10 Kilometer (32:15 Minuten) bis Marathon (2:33 Stunden) können sich sehen lassen.

Vor zwei Jahren gab es im Veranstalterteam des Drachenlaufs Unstimmigkeiten. Die Folge: Die damaligen Macher hörten auf, der Lauf stand auf der Kippe. Daniel Weiser musste nicht lange überlegen. „Ich wollte nicht, dass dieser Lauf stirbt, also habe ich Verantwortung übernommen“, erzählt er, als wir den nächsten Hügel nehmen. Und ergänzt: „Mit war es wichtig, den Standard der Veranstaltung zu halten, denn nur mit einer Top-Organisation kann man die Läufer zur Teilnahme überzeugen und auch den einen oder anderen Sponsor gewinnen.“ In der heißen Phase vor dem Rennen nimmt die ehrenamtliche Tätigkeit fast seine gesamte Freizeit ein. Es ist noch einer dieser Läufe, die ohne eine auf Profit ausgelegte Agentur auskommt. Auch das macht das Rennen so sympathisch.

Die Kilometer vergehen wie im Flug. „Das wird aber heute nix mit der Titelverteidigung“, ruft ein Läufer, der den Mann im Drachenkostüm auf Anhieb erkennt. Daniel Weiser nutzt seine Verkleidung auch bei anderen Läufen, um für „seinen“ Drachenlauf zu werben. Beim 34 Kilometer langen Rheinsteig-Extremlauf im Frühjahr 2012 war er ebenfalls als Drache unterwegs – zumindest auf den ersten 10 Kilometern, bis er seinen Ganzkörper-Anzug ablegte und das Rennen dann noch souverän gewann.

Blick ins Rheintal

Vorne laufen heute andere um den Sieg. Aber darum geht es den meisten Teilnehmern sowieso nicht. Das Erlebnis der tollen Natur, wenn der Wald immer mal wieder den Blick auf das Rheintal freigibt, die Herausforderung der An- und Abstiege, aber auch die familiäre Stimmung auf der Strecke, die vielen freundlichen Helfer an den gut ausgestatteten Verpflegungsstellen – das alles macht diesen Lauf aus.

Noch vor der Streckenhälfte verabschiedet sich Daniel Weiser. Den nächsten langgezogenen Anstieg fliegt er förmlich davon, während andere ins Schrittempo wechseln müssen. Das sind vielleicht diejenigen mit guten Streckenkenntnissen. Sie heben sich noch ein paar Körner fürs Finale auf. Denn an der Halbmarathonmarke fängt das Rennen erst so richtig an. Für mich jedenfalls.

Der Blick von der Verpflegungsstelle bei Kilometer 20 geht unweigerlich gen Petersberg. Hoch oben liegt das langjährige Gästehaus der Bundesrepublik Deutschland, dort wurden in den Zeiten, als Bonn die



Nach rund 18 Kilometern geht es vorbei am 1882 erbauten Schloss Drachenburg.

Zentrale der Macht war, unzählige Staatsgäste aus aller Welt empfangen. Nur mussten die nicht zu Fuß dort hinauf. Warum der schmale Pfad dorthin „Petersberger Bittweg“ heißt, wird mir schnell klar. Bitte, lieber Gott, lass dieses Weg bald zu Ende sein, denke ich. Mit jedem Schritt hinauf lässt die Kraft nach. Jetzt wird gewandert. Warum kurz vor dem Ziel des letzten Anstiegs eine Samba-Kapelle nochmals gute Laune verbreiten möchte, ist klar. Nirgendwo braucht man die Anfeuerung mehr als hier.

Ein Schluck „Drachenblut“

Es ist geschafft. Als Belohnung gibt es auf dem Petersberg bei Kilometer 23 einen Becher Sekt und als „Drachenblut“ getarnte rote Fruchtsaftschorle. Das habe ich mir verdient. Die letzten gut vier Kilometer geht es leicht bergab Richtung Ziel. Der Oberschenkel verkrampft sich immer mal wieder, egal. Nur noch wenige hundert Meter, dann ist es geschafft. Ein tolles Rennen: hart und trotzdem schade, dass es schon vorbei ist. Sieger Carsten von Kuck aus Köln ist schon seit über einer Stunde im Ziel. Aber das ist das Schöne: Wer langsamer läuft, hat viel mehr von der tollen Strecke.

Im Ziel treffe ich Daniel Weiser, der das Rennen in 2:25 Stunden beendet hat. Er lacht mit der Sonne, die mittlerweile den Nebel verdrängt hat, um die Wette. „Spaß gemacht?“ „Spaß gemacht“, antworte ich. Und bin sicher: Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei. Mit einem besonderen Ziel: Den Bittweg werde ich dann im Laufschrift bezwingen.

NORBERT HENSEN