

## Von Hirschen und Löwen...



Der Ultratrail KoBoLT-ein aussergewöhnliches Lauferlebnis

Wer mit dem Laufen beginnt, für den ergeben sich mit der Zeit mehr und mehr Ziele:

Um den Sportplatz, um den Wohnblock, die ersten 5 km, dann 10 km, dann Halbmarathon, eines Tages gar die Königsdistanz- ein Strassenmarathon. Für so manchen ist dies die Krönung des läuferischen Lebens und für viele die am Rand stehen und zuschauen ist es schlichtweg nicht vorstellbar, so etwas auch einmal zu vollbringen.

Ein untrainierter Läufer, der sich übernommen hat, macht dann mitunter einen abgekämpften, dauerlichen Eindruck, aber auch viele austrainierte Kempen haben es schwer, wenn die Energie aus Kohlenhydraten nicht mehr reicht und der Fettstoffwechsel erhalten muss, um den Körper ins Ziel zu treiben. Viele kommen erschöpft, aber glücklich ins Ziel-sich jedoch vorzustellen jetzt noch weiter Meter, gar Kilometer zu machen ist für die meisten dann aber auch nicht mehr drin.

Dann gibt es aber noch diejenigen, die weiter laufen möchten, die wissen wollen was sich hinter der Grenze von 42,195 km befindet. Alles was diese Distanz überschreitet, nennt sich Ultralauf und alles was den urbanen Siedlungsbereich mit all seiner Komfortmöglichkeit weitestgehend hinter sich lässt und dann auch noch ordentlich Höhenmeter und unebenen, schwierigen Untergrund für die Füße bereit hält, nennt sich Ultratrail. Soweit die Begriffsklärung!

Einen der schönsten und am besten organisierten Ultratrails durfte ich am 23. auf den 24. November 2013 zum zweiten Mal laufen, den KoBoLT bzw. Kleiner KoBoLT. Die „merkwürdige“ Schreibweise steht als Kürzel für Koblenz-Bonn-Lauftrail und umschreibt auch schon die erste Streckenbemaßung: Vom Start in Koblenz bis zum Ziel in Bonn gibt es die große Keule mit 140 km und 4446 Höhenmeter, für den kleinen Hunger warten ab Rengsdorf 106 km mit 3361 Höhenmeter auf gefräßige Laufschuhe.

Als Strecke dient der Rheinsteig, ein 320 km langer rechtsrheinischer Wanderwegverbund, der von Wiesbaden bis Bonn führt und mit einem einheitlichen, wenn auch nicht immer deutlichen spielkartengroßen Wegzeichen, das einen stilisierten Rhein zeigt, markiert ist. Den Wanderwegverbund gibt es ebenfalls als Laufveranstaltung, nur heißt die dann WiBoLT. Ich denke, der geneigte Leser braucht keine weitere Hilfe, weder bei der Entschlüsselung des Namens noch beim Begreifen der Distanz: Das ist kein kleiner Hunger und auch keine große Keule, das ist einfach nur ein Riesenbrett.



Der Lauf der von Michael Eßer, Stefan Scherzer und Andreas Spiekermann sowie wirklich fleissigen Helfern auf das Beste organisiert wird, verfügt etwa alle 27-30 km über einen und somit insgesamt vier Versorgungsposten, die nun wirklich alles bereit halten, was Läufermagen und Läufergemüt brauchen können. Ansonsten baut die Orga auf die Selbstständigkeit und die Erfahrung der Läufer was Eigenversorgung und Kräfteeinteilung angeht.

Besonders erwähnenswert noch, es handelt sich um einen Einladungslauf: Die Plätze sind rar und die Wartelisten lang, einfach online anmelden und überweisen funktioniert nicht. Nur wer eine Einladung auf Anfrage oder Empfehlung erhält, hat die Chance auf einen Startplatz.

Diese Chance erhielt ich bereits 2012 auf Einladung von Stefan Scherzer, der an einem kleinen, aber charmanten von mir mitorganisierten Triathlon teilnahm und mein Biel-T-Shirt zum Anlass nahm, mich zum KoBoLT zu laden. Da ich als Moderator fungierte und den Teilnehmern sowie den Zuschauern gegenüber mit rheinischem Humor nicht sparte, war es aber vielleicht einfach nur die Rückzahlung mit anderer Münze.

Nichts desto trotz, Stefan tat mir einen riesigen Gefallen: Als begeisterter Rheinsteigwanderer war mir die wechselnde Beschaffenheit des Terrains vertraut, als Lauftherapeut und Lauftrainer konnte ich meine persönlichen Trainingsmethoden an mir selber testen und das Kennenlernen wirklich netter Menschen und toller Persönlichkeiten, das gab es „on top“ nochmal obendrauf.

Der Lauf wurde zu einem einzigen Rausch und einem Start-Ziel-Sieg und zu verdanken habe ich das Karl Graf, Jordy Ariens und Sandra Sons. Bereits am Start bei Rengsdorf donnerte der liebenswerte Karl koboldgleich davon und riss das ganze Feld mit sich... in die falsche Richtung. Als erster gewahrte ich den Abzweig mit dem Rheinsteigsignee, unterdrückte Zweifel und Herdentrieb und bog ab, somit führte ich das Feld an.

Da von Rengsdorf aus die Strecke sich zunächst abschüssig gestaltet, hielt ich das Tempo hoch und zog davon, gefolgt von Jordy Ariens aus den Niederlanden und...Karl!

Karl fing auch sofort zu erzählen an:

„Ich bin der Karl, ich bin schon ein paar Tage älter, ich habe einen Hirntumor, sehe schlecht, bin auf einem Ohr taub und habe Gleichgewichtsstörungen. In der Reha-Klinik habe ich gesagt, ich gehe wandern! Ziehst Du mich bis Linz?“

Es dauerte ein wenig, bis ich das Gesagte verarbeitet hatte und noch ein wenig länger bis

ich das Gesagte glauben konnte. Dann aber prügelte die Rührung, der Rheinländer an sich ist ja doch ein Sensibelchen, Unmengen an Adrenalin durch meine Adern und ich entgegnete: „Du willst nach Linz? Ich trag Dich dahin, wenn's sein muss!“ Unnötig zu erwähnen, das der Rheinländer nichts wirklich richtig kann, sich aber grundsätzlich so ziemlich alles zutraut und auch gerne mehr als deutlich darüber spricht.

Kurz und gut, wir flogen förmlich gen Linz, das Tageslicht und manches Gefälle zum hohen Tempoerhalt nutzend, die erste Versorgungsstation nur kurz aufsuchend. In Linz angekommen, verabschiedete sich Karl von uns und wollte allein weiter, sein eigenes Tempo laufen. Jordy sah mein leicht besorgtes Gesicht und meinte nur: „Der Karl ist stark, der kann das!“ Die hereingebrochene Nacht war lau und frühlinghaft, es war trocken, was sollte auch passieren?

Gemeinsam machten wir uns auf den Weg zur zweiten Versorgungsstation, der Erpeler Ley, bei Km 55 der Strecke. Schon auf dem Weg zur Ley hoch hörten wir das Klappern von Trailstöcken, das uns im Nacken sass. An der Versorgungsstation angekommen, schloss Sandra Sons mit ihrem Begleiter zu uns auf.

„Klar,“ dachte ich so bei mir, „es sind noch einundfünfzig Kilometer und die richtigen Trailer drehen jetzt erst so richtig auf. Die große Packung kommt erst noch, das Siebengebirge. Jetzt wirst Du durchgereicht!“

Zu meinem Erstaunen blieb Sandras Begleiter aber sitzen. Seine Hüfte machte nicht mehr recht mit. Sandra kam zu uns und frug, ob sie uns begleiten könne. Selbstverständlich lässt man eine Frau in Not im Dunkeln nicht allein, aber ich begann mich zu fragen, ob ich nicht derjenige sei, der in Nöten war.

Dazu muss man erklären, das Arthur Lydiard einmal gesagt hat, ein Läufer benötige die Muskeln eines Hirschen und nicht etwa die eines Löwen. Kurzum ein Läufer hat leichtgewichtig, sprich schlank zu sein und ein Training mit hohen Gewichten zur Kräftigung sei eher kontraproduktiv. Ja, Pustekuchen, ich wiege 84 kg bei 1,80 m Größe, präferiere neben dem Laufen ein athletisches ganzkörperliches Training mit dem eigenen Körpergewicht (..das ist ja hoch) und crossfitähnlichen Elementen. Ich schwöre darauf, aber ich sehe aus wie eine untersetzte große Miezekatze und die beiden Bambis mit denen ich jetzt lief, warteten nur darauf, mich einzutüten.



Hier machte ich aber eine überraschende Erfahrung mit dem Wundermittel Chia (salvia hispanica), dem Saatgut des spanischen Salbei. Ein selbsterstellter breiiger Drink von einem halben Liter aus Rote Beete-Saft, Zitrusfrüchten, Chia und ein Espresso in einem Thermobecher aus meinem Drop-Bag (deponierter Verpflegungssack) brachte mich wieder ganz nach vorne. Es schmeckt zwar so wie es klingt und ein halber Liter breiige Masse auf einmal vermitteln einem auf den ersten Kilometern ein völlig neues Bauchgefühl, aber...die Maschine lief und sie lief sogar sehr gut.

Trotz alledem begann ich mich zu fragen, ob meine beiden Mitläufer nicht etwa übermenschliche Kräfte besaßen. Beide liefen immer noch frisch und gleichförmig, die Atmung ruhig und gleichmässig. Arthur Lydiard hätte mit den beiden eine Rotwildzucht aufmachen können. Kurz bevor ich daran dachte die beiden ziehen zu lassen, begann Jordys Atmung schwerer zu werden und er stürzte gar, konnte sich aber gut abfangen und unverletzt weiterlaufen. Sandras Fussgelenk begann Mucken zu machen, allerdings nur beim Gehen, nicht beim Laufen (...wie passend) und obwohl ich den beiden natürlich nur die beste Gesundheit wünsche, dachte ich mir: „Gott sei Dank, die werden müde, das sind auch nur Menschen!“

Erstaunlicherweise gab mir das nun wirklich nicht einfache Terrain des Siebengebirges frische Kräfte. Heimat eben! Innerlich zitierte ich aus der Siegfriedsage: „Nur heran, wenn ihr euch traut! Hier hält ein rheinischer Recke hohe Wacht!“ und stapfte die beachtliche steile Rampe der Löwenburg hinauf. Hier hatten wir drei uns längst geeinigt, gemeinsam ins Ziel zu laufen und drei Kölsch zu bestellen. Nach der Versorgungsstation Rhöndorf gab es aber erst nochmal richtig was auf die Mütze: Drachenfels und Petersberg, Oberkasseler Aussichten und Fouveaux-Häuschen. Erst dann ging es zum Abstieg Richtung Rheinufer und dessen Promenade, ab hier waren es noch 4 km bis zum Ziel.

Für das furiose Finale sorgte dann Jordy: „Den Streckenrekord der Männer holen wir nicht mehr, aber Sandra kann die Zeit der besten Frau noch einstellen!“ Als ich frug, was das genau heissen solle, gab Jordy auch schon die Antwort: „Sehr schnell laufen!“ Wenn man 102 km schon in den Beinen hat, dann können 3-4 km Tempolauf ganz schön bissig werden. Als ich in Person von Michael Eßer den Zielbereich gewahrte, war ich doch recht dankbar, das die Schlusshatz vorbei war. Hier zeigt sich aber auch, wie toll die Atmosphäre bei diesen besonderen Läufen ist: Der Empfang ist besonders herzlich, die Begeisterung und Bewunderung ehrlich! Mir war es, obwohl ich dort niemanden kannte, als käme ich zu jahrelangen Freunden zu Besuch. Besonders stolz machte mich das Eintreffen Karls. Nass geschwitzt, dreckig, die Hände blutig von Stürzen, aber den kleinen KoBoLT durchgezogen. Schlichtweg bewundernswert! Da dürfte es auch keinen wundern, das ich die Folgeauflage 2013 nicht verpassen wollte. Ein regelmäßiger Check der Teilnehmerliste steigerte die Vorfreude: Karl Graf wieder auf den 106 km mit dabei. Jordy und Sandra auf der großen Strecke (Klar, Paarhufer brauchen Auslauf!), Weihnachten wurde 2013 auf den 23. und auf den 24. November gelegt.

Für mich war 2013 ein bewegtes Jahr gewesen. Das Wort Selbständigkeit beinhaltet nun einmal die Worte „selbst“ und „ständig“ und hier war ich unter dem Jahr recht stark gefordert worden. Ein Highlight des Jahres war eine Deutschlandstaffel im Juni von München nach Bad Lippspringe zur Bekanntmachung der Lauftherapie mit Unterstützung durch eine große Betriebskrankenkasse, der BKK vor Ort. 800 km Strecke von einem Kernteam von Lauftherapeuten absolviert, jeden Tag eine andere Stadt, begleitet von einem Filmteam. Das wollte alles organisiert sein und ich gehörte mit zum Orga-Team. Meine Trainingsgruppen entwickelten sich ebenfalls prächtig! Regelmäßiges Laufen gibt

einem mehr zurück, als es nimmt, aber auch diese Kräfte lassen sich missbrauchen und so bekam ich acht Wochen vor dem kleinen KoBoLT die ärztliche Quittung: Eine Woche garnichts tun, dann drei Wochen allenfalls moderates Training! Vier Wochen vor dem Lauf begann ich mein Training erneut aufzunehmen und noch einmal zu modifizieren: Übungen für Rumpfstabilität und Beine, Laufen im hügeligen Gelände auf Tempo und mit Gewichtsrucksack, schnelle Trainingszirkel. Vielleicht würde es ja dieses Mal für eine schnellere Zeit reichen. Die Kraft kehrte auf jeden Fall schnell zurück.

Vor den ehrgeizigen Zielen stand aber erst einmal ein Wiedersehen mit Karl. Vom Orga-Team des KoBoLT wieder einmal hervorragend vorbereitet, ergatterte ich einen Sitzplatz neben Karl auf dem „Rentnerbänkchen“ des Busses, der den Startort Rengsdorf in diesem Jahr direkt anfuhr. Karl ging es gut: Der Tumor wohl weg, das Auge gerichtet, über das Jahr viel trainiert, den Humor nicht verloren. Innerlich verneige ich mich immer wieder vor diesen Menschen, die nichts klein zu kriegen scheint. Chapeau! Zudem hatte Karl seine Ausrüstung vom Trinkrucksack bis zum Uhrarmband perfektioniert und erklärte mir die einzelnen Modifikationen auf das Ausführlichste. Die diversen Herstellerfirmen wären auf jeden Fall gut beraten, einmal mit Karl Kontakt aufzunehmen. Der Mann hat Ideen! Auch ich hätte im Nachhinein zu meinem Salomon Agile 12 noch eine Anmerkung: Dieser Hakenbrustgurt ist ja wohl ein Scherz! Komfortable Bedienung geht anders! Unser Zwiesgespräch sorgte auch beim Busfahrer für gute Laune.

Am Start in Rengsdorf angekommen, setzte ich die simple Taktik des Vorjahres in die Tat um: Hohes Tempo auf den abschüssigen Strecken, soweit wie möglich vorankommen solange Tageslicht da ist, ab einsetzender Dunkelheit genau auf die Strecke achten und im späteren ordentlich bergigen Gelände knochenharte Fleissarbeit.

Aber, meine Hast wurde direkt bestraft: Der Rheinsteig orientiert sich auf diesem Streckenabschnitt zunächst einmal vom Rhein weg, in wechselnde Wiesen- und Waldlandschaften. Hier schaffte ich es bei Tageslicht einen Abzweig zu verpassen und in die falsche Richtung zu laufen. Die unfreiwillige Schleife gab zwei Läufern, Sebastian aus Siegburg und Karl, die Gelegenheit an mir vorbeizuschlüpfen.

An einem Rampenanstieg aus einem Waldstück heraus begegnete ich einem Pensionär nebst kleinem Hund, der einem der beiden schon begegnet sein musste, und mir lauthals zurief: „Aber den ersten kriegen Sie nicht mehr! Der ist schon lange weg!“ Ich entgegnete, das es sich ja auch um einen regulären Jogger handeln könne, aber der ältere Herr verneinte: „Nein, der sah genauso aus wie Sie!“ „Jung und attraktiv?“, entgegnete ich in endorphiniertem, rheinischen Humor und bekam prompt Retourne: „Ne, der hatte 'nen Rucksack!“

Nach dem Ausflug vom großen Strom weg, hält sich der Steig wieder an die Nähe des Flusses und führt mit teilweise direktem Blick auf denselben durch Weingärten, Berge und kleine verwinkelte, stark bebuschte, felsige Tritte auf die Edmund-Hütte bei Km 21 zu. Die Edmund-Hütte ist einer von mehreren Fotopunkten, die man als Originalstreckenbeweis ablichten muss.

Kurz vor der Hütte traf ich auf den Läufer, der genauso so aussah wie ich: Karl! Jeder Mensch hat seinen eigenen Laufstil, meiner gleicht dem eines Schützenpanzers, aber Karl sah einfach grossartig aus. Mit kurzen, effizienten Tritten flog er nur so dahin, die Stöcke an Steigungen einsetzend und in der Geraden und bei Gefälle als Schwungmoment nutzend. Seine Frequenz war so hoch, das ich zunächst Schwierigkeiten hatte an ihn heran zu kommen. An einer steileren Rampe überholte ich dann und warf einen Blick voraus zur Edmund-Hütte, an deren Aufstieg ich einen schnellen Schemen zu

sehen meinte, aber im Traum nicht daran dachte, das es sich um noch einen weiteren Läufer handeln könne. Denn das, was da vorne gerade vorbei huschte, war wirklich schnell, verdammt schnell!

An der Edmund-Hütte angekommen war ich mit mir selbst zufrieden. Foto gemacht, getrunken, gegessen, in zwei Stunden 21 km in schwierigem Gelände abgerissen, so durfte es weitergehen. Zu meiner Überraschung kam der Organisator Stefan Scherzer fotografierend hinter der Edmund-Hütte hervor und klärte mich über den vorangegangenen Schemen auf. Was hatte ich auch erwartet? Die Populationen von Geparden und Antilopen sind auf dem Rheinsteig ja auch eher als verschwindend gering anzusehen. „Du, vor zwei Minuten ist der Sebastian hier vorbei!“

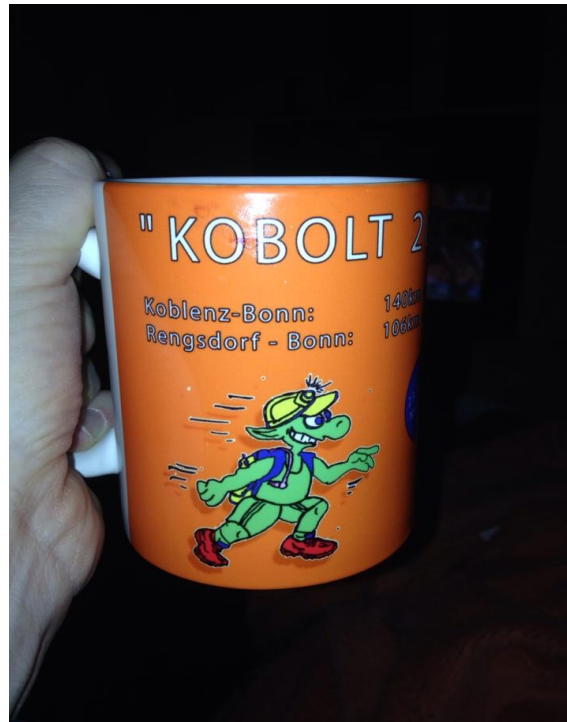
Weiter ging es also Richtung ersten Verpflegungspunkt bei Km 30 und auf die Suche nach der Siegburger Antilope. Ich hatte noch nicht überzogen und die Beine fühlten sich noch gut an, also lief ich flott weiter und am Ende eines Talabstieges in einem kleinen Ort in dem der Rheinsteig durch Weingärten führt, lief ich tatsächlich auf Sebastian auf.

Gemeinsam trailten wir weiter und stellten in der einbrechenden Dunkelheit fest, die nasskalte Kühle von etwa sechs Grad wurde unangenehm. Meine Kleidung begann mich zu nerven: Auf der Funktionskleidung bildete sich ein Nässegespinnst, das nicht abtrocknen wollte. Der erste Verpflegungspunkt wurde von uns beiden herbei gesehnt. Auf dem Weg dorthin schlug ich Sebastian vor als Team weiter zu machen, denn vier Augen sehen mehr als zwei und die Teamstrategie hatte sich ja auch im Vorjahr schon bewährt, aber Sebastian war sich unsicher, ob er weitere 76 km das Tempo halten und auf Sieg gehen wollte. Die Helfer am Posten kümmerten sich hervorragend um uns und es konnte gestärkt weitergehen. Als wir uns aufmachten, traf auch schon das dynamische Duo Stefan und Moritz ein. Ein enges Feld!

Wenige hundert Meter nach unserem Aufbruch meinte Sebastian, ich solle ruhig schon vorlaufen, er käme nach. Mein Schulterblick kostete mich einen Moment wertvolle Aufmerksamkeit und zack, bog ich fünf Meter zu früh auf ein riesiges Wiesengelände ab, dessen Ende von einem kapitalen Zaun begrenzt wurde. Der Blick zurück zeigte mir in der Ferne Sebastians Kopflampe, der den richtigen Weg einschlug. Wieder nahm ich Tempo auf, lief den langen Weg zum richtigen Abzweig zurück und machte mich ans Einholen. Zwischenzeitlich liefen dann Stefan und Moritz auf mich auf, die als organisiertes Duo ein guten Lauf hinlegten und mit denen ich eine Zeit lang zusammen lief. An ein Entkommen war aber nicht mehr zu denken, an einer steilen Rampe Richtung Linzer Stadion musste ich die zwei ziehen lassen.

An meinem nächsten Fotopunkt, der Donatuskapelle, hielt ich mit mir selber Kriegsrat. Die Klamotten mussten gewechselt werden, mittlerweile wurde das nasse Zeug echt unangenehm und die nasskalte Witterung hatte einen merkwürdigen Effekt auf die Batterien meiner Stirnlampe. Das Kühle der Leistungsfähigkeit von Batterien zusetzt, ist mir bekannt, aber ich hatte jede Menge frische Batterien mit und mittlerweile gingen diese nach ca. 1,5 h in die Knie. Wir waren auf dem Rheinsteig bei etwa 4 Grad und nicht am Polarkreis. Das mangelnde Licht machte mir Sorge und das zurecht, denn einige Zeit später verfranzte ich mich bei Schummerlicht ein weiteres Mal, diesmal im finsternen Wald. Als ich meinen bitteren Irrtum erkannte und den steilen Weg zurück nach dem richtigen Abzweig absuchte, zog eine dreiköpfige Läufergruppe an mir vorbei, nur wenige Meter von mir getrennt durch einen unüberwindbaren Grabenzug. „Da läuft einer falsch!“, tönte es aus dem Grüppchen und für einen Moment hätte ich schwören können, es sei die Stimme des Pensionärs mit Rauhhaardackel gewesen, die da zu mir herüber drang.

Nichts desto trotz, es galt sich aufzumachen, den nächsten Verpflegungspunkt auf der Erpeler Ley anzusteuern. Die Erpeler Ley ist ein beliebter Aussichtspunkt mit großartigem Blick auf das Rheintal und liegt dementsprechend auf der Höhe. Für die erfahrene Schenkelmuskulatur, die das Besondere liebt, nach 53 km ein Genuss. Die schönsten Hügelchen hatten die KoBoLt-Organisatoren aber noch für's Ende aufgehoben: Auge Gottes, Löwenburg, Drachenfels, Petersberg, das alles kratzt oder liegt über der 300er-Marke. Auf der Erpeler Ley hatte der Posten ein warmes Hüttchen eingerichtet, das zum Verweilen ludt. Von der Suppe bis zum Kaffee, alles da, was gut tun konnte.



Das hätte ich auch gerne dankbar angenommen, aber allein die Info, das Sebastian durch Verletzung ausgeschieden und das dynamische Duo „nur“ 25 Minuten voran sei, liess mich noch mal neue Kräfte schöpfen. Für den gestürzten Kameraden tat's mir leid, bei der Leistungsfähigkeit hätte er das Ding locker nach Hause holen können. Nur das Nötigste aus dem Dropbag beziehend und Kaffee und Cola hinunter stürzend, machte ich mich wieder auf den Weg. Im Nachhinein betrachtet wäre ein wenig mehr Chia und mehr Obacht auf Klamottenwechsel besser gewesen, aber sei's drum, beim nächsten Mal wird darauf geachtet.

Bis zum nächsten Fotopunkt, dem Auge Gottes waren es zwar nur 13 km, aber der Rheinländer hat für diese flachen Anstiege, die zum Gehen zu wenig und zum kontinuierlichen Laufen zu viel zu sein scheinen, eine eigene Redensart: „Dat zieht sich!“ Das Gedenkkapellchen „Auge Gottes“ mag alles sehen und seine vielen Kerzen (Wer zündet die eigentlich immer an?) sind ein tröstendes Leuchtfeuer in der Nacht, aber so langsam bekam ich Kummer mit den Kopfleuchten. Schon wieder Batterienwechsel! Das ich mir das alles nicht einbildete, zeigte mir die Kamera mit von Anfang frischen Batterien und zwei Bildern. Das Auge Gottes liess sich nicht abbilden und „low bat“ war ganz gewiss nicht der Hinweis auf eine tieffliegende Feldermaus. Auf meiner geistigen Einkaufsliste wurden Discounter-Batterien nun für immer verbannt, das nützte mir aber im Moment herzlich wenig. Den Fotobeweis konnte das Handy leisten, aber ohne Licht...

Ich entschloss mich zu einer Art Durchtauschtaktik der Batterien unter Einbeziehung des

MP3-Players und machte mich weiter auf den Weg. Das Durchtauschen funktionierte recht ordentlich, nur einmal liessen mich die Lichtverhältnisse den weiteren Pfad länger als geplant suchen.

Aber jetzt kam ja heimisches Gefilde: Der Himmerich, die Löwenburg und dann über die Breiberge, die bekanntlich so heissen weil der Abstieg einem die Beinmuskulatur zu Brei werden lässt und dann über den Versorgungsposten Rhöndorf via Drachenfels und Petersberg Richtung Ziel. Am Versorgungsposten Rhöndorf traf ich auf Raimund Slabon, der die 140 km anging und etwa 5 h mehr auf dem Buckel hatte. Ich kannte die nun folgende Strecke zwar im Schlaf, aber seine taghelle Kopfleuchte schaute ich schon neidisch an. Nach Weinberggrampe und Ulanendenkmal ging es hoch auf den Drachenfels, der seinen Namen nicht von irgendeiner Amphibie, sondern von dem Gestein Trachyt hat. Egal woraus der Berg besteht, man musste hoch und wieder runter an der Drachenburg vorbei um sich Fotopunkt 4, die Geisberghütte einzuverleiben. Tagsüber ist diese übrigens ein wunderschöner Aussichtspunkt.

Nach der Geisberghütte quert man einige Zeit später übrigens die Landstrasse über eine Brücke, die im Läufervolksmund auch die Seufzerbrücke genannt wird. Bei den lokalen Läufern Drachenlauf und Rheinsteigextremelauf wissen die Teilnehmer das bald die großen Steigungen folgen und atmen nochmal hörbar durch. Für KoBoLte bedeutete die Brücke aber der nahende Weg zur Mondscheinwiese, die aber dieses Mal durch Holzeinschlag unpassierbar war. Eine Umleitung führte nebenher und zum Petersbergaufstieg, aber diese war durch Befahrung eher eine nervige Schlammwüste, die ich kurz laufend und dann einfach trotzig hinaufstapfte.

Der Petersberg selbst verfügt über zwei Aufstiege mit Wegekreuzen bzw. Bittstöcken, genannt der große und der kleine Bittweg. Beim Drachenlauf (Am Bittweg lehrt der Drache Demut!) hat man die Freude den großen Bittweg nach ca. 23 km flottem Lauf unter die Füsse nehmen zu dürfen, beim KoBoLte ist es nur das Kopfstück desselben. Macht aber nix, auf der anderen Seite geht es über den kleinen Bittweg mehr oder weniger steil hinunter Richtung Kloster Heisterbach. Hinunter klingt jetzt erstmal harmlos, aber das Wort „Peter“ in Petersberg bedeutet nunmal Stein bzw. Felsen. Diese Steine liegen auf dem kleinen Bittweg in großer Zahl halb herausragend, halb in den Untergrund eingebettet, herum. Ein schönes Hinablaufen sieht anders aus.

Für mich bedeutete das Ende des kleinen Bittweges und das Auftauchen der Klostermauern aber dann auch das nahende Ende des Laufes. Ausser den Dollendorfer Weinbergen, die noch einmal einen phantastischen, nächtlichen Blick über Niederdollendorf und Bonn sowie den Rhein boten, galt es nur noch das wellige Geläuf der Oberkasseler Aussichten und den fünften Fotopunkt, das Fouveauhäuschen, zu absolvieren. Zu meiner Überraschung lief jetzt Raimund Slabon auf mich auf und vorüber, der Führende des großen Laufs. Raimund hatte sich ein wenig im Holzeinschlag verheddert und so konnte ich ihn an der Mondscheinwiese überholen. Dann begann der Abstieg Richtung Rheinufer, um die letzten Kilometer bis zum Studio der SSF BONN, dem Zielraum des KoBoLte, unter die Füsse zu nehmen.

Beim Eintreffen erwartete mich mein Trainingsklient Guido Kreuzberg, der selber gerne mitgelaufen wäre, um mich die letzten Meter in die Wärme und zum Kölsch zu geleiten.

Stefan Sons und Moritz Maus hatten sich verdient über 106 km den ersten Platz geholt, vierzehn Minuten betrug letztendlich der Vorsprung auf mich, etwa elf Minuten hatte ich zurück erobern können. Raimund Slabon, erster der 140 km, war kurz vor mir eingetroffen.





Schon beim ersten KoBoLT hatte ich den herzlichen, freundlichen Empfang genießen dürfen und auch dieses Mal boten mir Michael, Sanne und Birgitta im Zielraum eine tolle Ankunft. Mit Freude und viel Kölsch verbrachte ich, nur unterbrochen von Dusch- und Schlafpausen, noch den ganzen Sonntag um auch wirklich den letzten Läufer bzw. die letzte Läuferin beider Distanzen mit willkommen zu heißen.

Mein Fazit:

Ich liebe den bestens organisierten KoBoLT, es ist ein phantastischer Lauf. So ist es auch kein Wunder, dass er sich mehr und mehr großer Beliebtheit erfreut und dass 2014 die Startplätze verlost werden. Gleiche Chance für alle, das ist nur fair! Sollte ich 2014 einen Platz bekommen, so laufe ich wieder mit Freude. Sollte das nicht gehen, so helfe ich gerne! Aber ob ich an der Rampe der Löwenburg oder aber am Wasserkanister anzutreffen bin: „Nur heran, wenn ihr euch traut! Hier hält ein rheinischer Recke hohe Wacht!“ Oder eine untersetzte Miezekatze, sucht es euch aus!

Helmuth Weil