4. Hennefer Platinman

Als ich Erika und Werner von meiner Absicht erzählte noch einmal einen langen Berglauf zu machen, waren die beiden gleich angetan. So sind wir am 12.11.2016 gemeinsam angereist um am 4ten Hennefer Platinman teilzunehmen. Die beiden hatten sich für den Platinman (woman) light entschieden der mit 275HM / +/- und 10,25 schon eine ordentliche Herausforderung darstellt. Ich wollte mich heute an die 25,4km lange Strecke mit 815 HM +/- herantasten. Entgegen dem verregneten Wetter der letzten Tage bot sich uns ein sehr kalter, wenn doch sonniger Ausblick. So starteten wir vom Sportstadion nahe, dem Hennefer Örtchen Muschmühle entlang der Sieg hinaus in die Berge.

Hennef wird auch die Stadt der 100 Dörfer genannt, da sie aus so vielen kleinen Orten besteht, so verlief unsere Strecke ähnlich abwechslungsreich. Die Langstrecke, die die ersten 4km deckungsglech mit der 10er Strecke war, orienterte sich schwerpunktmäßig am Hennefer Klettersteig. So hatten wir schon bei KM 3 die ersten 100 Höhenmeter "gefressen".Jacke um die Hüfte gebunden; doch zu warm. Der Veranstalter hatte bereits vorab gepostet, dass das "Platinman-Wetter" die Strecke für uns besonders knackig präperiert hat. Diesem Post wurde der weitere Verlauf absolut gerecht. Vor uns nun ein Singletrail. 6 Reiter und eine Horde Hunde kommen uns entgegen. Wir müssen lachen. Ich warte nur auf die versteckte Kamera; es kommt keine.

Beim zweiten Berg am Niederhalberg sagte mein Hintermann "Teil dir das ein, das ist der zweitsteilste Berg." Der Satz war Gold wert; beim Bergablaufen klasse Ausblick auf die Ruine der Burg Blankenberg.

Dann ging es aber schon zum dritten und schwersten Berg, dem Stachelberg. Laufen wurde zu Wandern, Wandern zu Gehen, 52% Steigung an einer Stelle, Drahtseile halfen kurz. Luft raus , Beine aus Gummi. Jede Wasserstation Cola und Wasser. Trotzdem noch immer mehr Gummi als Knochen, da helfen dicke Steine unter Blättern auch nicht wirklich. Scharfe Rechtskurve in den Wald, gefühlt noch 5 C° weniger.Farbwechsel: Die Landschaft ein Traum in tiefem Moosgrün, es richt nacht Wild. Ein Junge in dicker Jacke feuert uns an und zählt Platzierungen auf. Die Streckenposten sind eh toll, bei der Kälte. Ab Km 15 versinkt die Strecken nun teilweise endgültig im Schlamm. Auch bergauf, da ist Gehen angesagt.

Bei Km 21 die Rettung. Schnitten mit Schmalz geben etwas Kraft. "Nur noch ein Berg". Die Gummibeine sagen einer zu viel. Vorbei an Wanderen gehts im schnellen Schritt ein letztes Mal nach oben. Die letzen 4km in langen Kurven über Asphalt ins Tal. Theoretisch Rennstreckenfeeling, bei mir Luft raus, aber Zeit für einen letzen Ausblick über das weite Land.

Im Ziel gibts eine schöne Holzmedaille und es wartet ein wahres Büffet auf uns. Deftige Fleischwurst, Käsehappen , Nüsse und Salzbrezeln, Haribo, Äpfel und Bananen, Schaumküsse und Dominosteine. Warmer Tee und alkoholfreies Bier. Hier fehlt es an nichts, wir sind alle gleich hungrig, das gibt eine bunte Mischung im Bauch.

Erika hat heute mit 56:29 einen tollen Altersklassensieg und den 6ten Gesamtplatz erreicht, Werner ist mit 1:06:59 bei dem 7/14 PAK und 48ten Platz bei den Männern glücklich.

Ich habe mit 2:19:45 noch den 46/234 und 6/25 PAK erreichen können.

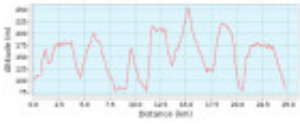
Seltener war ich glücklicher im Ziel zu Essen und warm zu duschen.

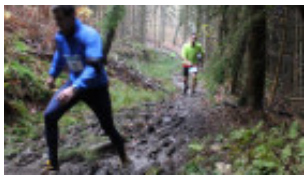
Eine harte Nuss, mit geschenkten Preisen und einer dichten Atmosphäre, die man förmlich greifen kann.

LG

Steffi und Danny

Ergebnisse hier





Zurück