

In gut 16 Stunden von NULL auf HUNDERT – Ein Erlebnisbericht

Als klassischer Volksläufer, der die klassischen Distanzen von 10 km und Halbmarathon läuft, sollte man (zumindest einmal im Leben) einen Marathon laufen. Wer sich auf Ultra-Distanzen bewegt, sollte (zumindest einmal im Leben) einen 100-km-Ultra absolvieren. Natürlich ist das „sollte“ zu relativieren, es gibt selbstverständlich keinen sachlichen Grund, dass so sein muss. Der sportliche Leser wird aber wissen, was gemeint ist. Nachdem ich nun einige Jährchen bei organisierten Ultramarathons 50-65 km abgelatscht bin, von flachen 6-Stunden-Läufen bis hin zum Mittelgebirge, mit teilweise Trail-Charakter, kam natürlich irgendwann schon der Gedanke auf, ob nicht auch mal ein Hunderter drin wäre. Diesen Wunsch musste ich aber bis dato verwerfen, da ich orthopädisch wohl nicht genug belastbar war, denn am Ende solcher (bis dahin gelaufener) Distanzen taten die Füße höllisch weh und auch die Fußgelenke fanden dies nicht so toll.

Als ich zufällig mit dem Gebiet von [Ahrweiler](#) Bekanntschaft gemacht habe und über zuerst (als Ergänzung zum Lauftraining gedachte) 40-50 km lange Walking-Touren dann auch dort anfang zu laufen, kam diese Thematik wieder auf. Zumal ich dann wieder zufällig etwas über einen speziellen Ultra-Laufschuh erfuhr, nämlich den [<Hoka>](#), welchen ich mir auch zulegte und von dem ich begeistert bin. Mit diesem Schuh war das Projekt zu realisieren.

Durch das anspruchsvolle Gebiet in Ahrweiler eh auch immer wieder zum Gehen gezwungen (was für den Ultraläufer im Trail sowieso normal ist), legte ich in Form von „Run&Walk“ immer längere Strecken zurück und bewegte mich ab [Anfang März chronisch über 60-73 km](#) und auch einmal über 82 km. Also musste nun auch ein Hunderter folgen – der Entschluss stand fest!

(Die Datei [<100-km-Ultra-Ahrweiler-1.kml>](#), [zu finden auf meiner Homepage](#), welche mit Google Earth geöffnet werden kann (<Datei> / <Öffnen>), zeigt die von mir absolvierte Strecke an, mit ihren einzelnen Kilometern. Diese Kilometermarken werden hier im Text teilweise (in Klammern mit „A“) angegeben.)

Planung und Vorbereitung

Auch wenn ich nah dran war, so ein Ding haut man nicht einfach so raus. Die Physis war kein Problem, ausdauertrainiert war ich inzwischen genug, aber es bedarf einer gewissen technischen / logistischen Planung und Vorbereitung. Dann müssen noch die Rahmenbedingungen stimmen.

Für so ein Projekt sehe ich (für mich) folgende Kriterien als wichtige Voraussetzung an:

1. Es muss lange genug hell sein, sodass ich nur anfangs etwas im Dunkeln unterwegs sein muss. Wünschenswert wäre es auch, wenn ich im auch im Hellen nachhause fahren könnte (Müdigkeitsfaktor).
2. Es muss trocken sein (man schimpfe mich Sockenschläfer – aber auf so einer langen Distanz muss ich nun wirklich keine Regenwetter haben) und es müssen akzeptable Höchsttemperaturen vorliegen (optimal wären max. 20 Grad).
3. Am Tag zuvor muss ich nicht arbeiten, sodass ich richtig lange schlafen kann (am Tag „X“ werde ich höchstens 3 Stunden Schlaf haben), nicht lange stehen muss und genügend Zeit zum Packen und Essen habe (die Energiespeicher richtig gut zu füllen ist elementar wichtig).
4. Am Tag danach wäre ein arbeitsfreier Tag auch sehr sinnig, denn auch da ist Ausschlafen wichtig und viel auf den Beinen sein äußerst übel (wenn es auch der Belustigung der Mitglieder unserer Fitness-Einrichtung dienen täte, welche sich in Schadenfreude weiden könnten, weil ihr „Quäler“ jetzt auch mal leiden muss ;-)

Bezüglich <Punkt 1> kommt nur der Zeitraum von Ende Mai bis Juli infrage, da dort die „Hellzeiten“ gut 17 Stunden betragen. Wobei die Wahrscheinlichkeit, dass die Temperaturen ab Mitte Juni überwiegend zu warm sind (<Punkt 2>), recht hoch ist. Natürlich kann es da auch recht milde Tage geben – aber mit der Möglichkeit von Regenwetter kommt ja noch eine weitere Variable hinzu. Es hieß also sofort zuzuschlagen, wenn es vom Wetter her passen täte. Ich hatte mehrere Wochenenden und Feiertage als Option in Planung und so weit es ging darum herum einzelne Urlaubstage genommen, damit auch <Punkt 3> gegeben war.

Die Strecke

Ich muss für so etwas keine organisierte Veranstaltung haben. Ich organisiere mir meine persönlichen Ultras selber. Gerade für einen 100er bin ich dann auch viel flexibler (<Punkt 3>), weil ich nicht an einen vorgegebenen Tag gebunden bin. Mental wird einem bei einem 100er auch viel abverlangt, weshalb ich auch eine optisch ansprechende Region brauche. Es war also von vorneherein klar, dass es Ahrweiler werden wird, wo ich seit September des vorherigen Jahres über 1000 km abgerissen hatte und was mir sehr vertraut ist. Natürlich hätte ich auch eine vermeintlich leichtere, weil quasi topfebene Strecke in meiner Heimat des Rhein-Erft-Kreises kreieren können. Doch ist die Gegend hier zu öde und kahl für meinen Geschmack. Der Kopf würde so was nie mitmachen. Nee ... lass mal.

Die Strecke muss natürlich vorher geplant werden. Dies habe ich über das Internetportal [<Komoot>](#) gemacht. Die meisten Abschnitte kannte ich längst von den vielen Touren der Monate zuvor. Zwei völlig neue Bereiche bin ich in den letzten beiden Ultras davor abgelaufen, damit ich wusste, was da auf mich zu kam und ich am Tag „X“ nicht zu viel Zeit zwecks Weg-Orientierung verplemperte.

Bezüglich der Höhenmeter habe ich diese möglichst entschärft, zwei Bergbereiche waren aber ein absolutes Muss für mich. Der Steinerberg (530 m) musste mit hinein. Die Möglichkeit des Rastens im [<Steinerberghaus>](#) mit „Örtlichkeiten aufsuchen“ und ein Stück Kuchen und die obligatorische Cola waren inzwischen Tradition für mich. Weiterhin war auch der mit erwähnenswerten Steigungen gespickte [<Rotweinwanderweg>](#) fest eingeplant. Diesen, insbesondere seine Geröll- und Schotterabschnitte, belaufe ich liebend gerne, weshalb er auch immer dabei ist, so dann auch bei diesem Projekt. Die eine oder andere Steigung, welche ich sonst auch gerne glatt bügele, musste aber dann ausnahmsweise auf meine Anwesenheit verzichten. Auch wenn es sich anböte, bei so einer langen Distanz alle schönen Ecken zu berücksichtigen, eine zu hohe Anzahl an Höhenmetern wäre Oberschenkel vernichtend (ist vielleicht mal was für später ;-).

Wenn es mir auch nicht darum ging, dieses Unternehmen im möglichst fixem Zeitraum durchzuziehen (die Zeit ist mir bei meinen Ultras völlig schnuppe) und ich genügend Puffer einplante, so galt es ein gewisses Zeitfenster im Auge zu behalten. Ich wollte mir zwar keinen Stress machen, dennoch durfte ich nicht nennenswert trödeln – auf je 10 km läppische 5 min verschwendet bedeutet, auf 100 km 50 min zu verlieren! Um diesbezüglich eine Kontrolle zu ermöglichen, unterteilte ich bei der Planung die Strecke in acht Teilstücke. Für jedes Teilstück schätzte und rechnete ich ein angemessenes Durchschnittstempo aus.

Ich berücksichtigte dabei, dass ich notfalls den letzten Abschnitt (13 km) nur hätte gehen müssen, falls ich zu platt wäre zum Laufen oder es einfach nicht mehr wollte. Auch wenn ich davon ausging, dass es eine sehr enge Kiste würde, so wollte ich den Quäl- und Leidensfaktor halbwegs gering halten. Es gab und gibt für mich da auch kein Läufer-Ego, welches mir sagt, dass ich so viel wie möglich laufen muss (nach dem Motto: wer geht, der schwächelt). Nein! Es geht nur um die Distanz, welche ich zu Fuß zurücklegen will.

Am Ende jedes Streckenabschnitts gab es einen Checkpoint, anhand dem ich über die Uhrzeit sehen konnte, ob ich im Zeitplan lag. Damit ich einen Überblick hatte, habe ich mir Infos ausgedruckt in Form von Kärtchen in der Größe von Visitenkarten und in eine transparente Visitenkartenmappe gesteckt, welche sich durchblättern lässt.

Jede Doppelseite enthält dann einmal eine kleine Karte vom Streckenabschnitt und die weitere Karte zeigt dann Kilometer „von bis“ und gesamt an, die veranschlagte Zeit (Dauer), das erforderliche Durchschnittstempo, Start-Ziel-Zeit (des Abschnitts), die eventuelle Pausenzeit und ein paar Notizen. Für jeden der 8 Abschnitte hatte ich dann übersichtlich auf einen Blick die notwendigen Informationen, um mich zu orientieren. Zwar hatte ich die komplette Strecke im Kopf, aber zur Sicherheit waren die kleinen gedruckten Kartenabschnitte dabei (was gut war, wie sich herausstellen sollte).

Die gesamte Strecke bestand aus einer großen Schleife, bei denen ich manche Wege mehrmals ging / lief. In der Streckenplanung wurde dadurch auch ermöglicht, dass ich zwei Mal am Auto Zwischenstation machen konnte, um Verpflegung aufzufüllen. Insgesamt waren etwa 70 min Zeit für fixe (zum bestimmten Zeitpunkt vorgegebenen) Pausen eingeplant. Ein große zur Halbzeit am Steinerberg und drei von etwa 10-15 min gezielt verteilt. Weitere kurze Pausen hätten dann, wenn der Zeitplan es zuließe, hier und da gemacht werden können, so wie ich es erforderlich hielt. Hätte ich im Laufe des Tages gemerkt, dass der Zeitplan nicht einzuhalten wäre, dann hätte ich dieses Projekt nicht bis zum Ende durchgezogen, sondern vorzeitig beendet.

Ein Wochenende Ende Mai stand bevor, mit optimalen Wetterbedingungen (trocken, Sonne, Wolken, etwas Wind und max. 19 Grad).

Der Tag „X“

Den Tag davor (Samstag) habe ich bis mittags im Bett gelegen, um viel Schlaf zu haben. Den Rest des Tages alles gepackt, meinen [Laufrucksack](#) finalisiert und noch mal alles im Kopf durchgegangen (bloß nichts vergessen) und die Strecke vor meinem geistigen Auge abgespult. Nur ein bisschen auf den Beinen gewesen und ansonsten nur gegessen (Beine schonen) und gefühlte Berge von Kohlenhydraten in mich hinein geschaufelt (in Form von Brot und Nudeln). Ohne prall gefüllte Energiespeicher läuft sonst gar nix. Vollgefrassen und Lebensmittel schwanger um 23 Uhr ins Bettchen (früher ging leider nicht, da ich nicht müde war) und dann nachts wieder um 1:30 Uhr (!) aufstehen. Glücklicherweise war ich wach, physisch und mental wirklich wach und musste mich nicht aus dem Bett quälen. Dies war schon mal sehr gut. Dann, nach den ersten Schritten: Wie fühlen sich die Beine an? Anzeichen von Schwere oder sonstiger Unlockerheit? Erster Eindruck: nein! Auch das ist gut! Anziehen, Bad und ein bisschen was gefrühstückt und eine gute Stunde später ins Auto und los. Leicht aufgeregt und kribbelig genoss ich die freie Fahrt auf der Autobahn. Gegen 3:30 Uhr war ich am Startort Dernau. Mit ca. 9 Grad war es noch recht kalt, so bevorzugte ich vorerst noch die knielange Tights und eine Weste und Armlinge aus <Windstopper>. Den Rucksack und Stirnlampe an und nochmal geschaut, ob ich auch alles habe.

Der Ultra

Dann, um 3:40 Uhr der imaginäre, inoffiziell offizielle Startschuss des Ahrweiler 100-km-Ultras mit ein Teilnehmern. ;-) Auf geht's – „All Heil und gute Fahrt“ würde man jetzt bei einem Radrennen sagen. Nun *gehe* ich anfangs die ersten 1,5 km nur, um langsam in die Gänge zu kommen. Auch hier der erste Gedanke: Was sagen die Beine?

„Schön, ihr fühlt euch gut an. Das ist fein. Ich brauche Euch heute wie selten zuvor.“

Moralisch ist das äußerst wichtig. Mit einem aufmunternder Klaps auf die Vorwärts-Pendel, bestätige ich mir, dass es sinnig war, die letzte Woche trainingsmäßig so gut wie nix zu machen, um mich vollständig zu regenerieren (14 Tage zuvor habe ich noch einen 70er mit gut 2000 Höhenmetern abgerissen). Die Kopflampe ist ungewohnt, erfüllt ihren Zweck aber sehr gut. Außerhalb beleuchteter Besiedlungen ist es stockduster (manchmal schon etwas unheimlich ;-). Der Lichtkegel der LEDs leuchtet den Weg fett aus. Das erste Mal so ein Teil beim Laufen tragend, ist es schon etwas komisch. Zumal der grelle Lichtkegel dafür sorgt, dass links, rechts und unten im Augenwinkel ein schwarzer Schattenrand entsteht, welcher mir suggeriert, dass ich eine Taucherbrille aufhabe und dann eben den Gummirand sehe. Witzig.

Und noch witziger: Immer wieder mal ertappe ich mich dabei, dass meine Hand kurz zuckt, die vermeintliche Taucherbrille justieren wollend, damit der irritierende Rand verschwindet. **grins** Doof, die Lampe zieht natürlich alles mögliche Viehzeugs an, welches sich vor meinem Gesicht versammelt. Hinzu kommt noch, dass zahlreiches Gebüsch am Rande der Strecke immer wieder Spinnwebfäden abgibt, welche bevorzugt in mein Gesicht gewindet werden. **bäh-und-wegzupf**

Immer wieder baue ich jetzt kurze Laufpassagen ein, aber noch ganz behutsam, erst mal ist Kräftesparen angesagt. Grundsätzliche Taktik generell: jeder Anstieg (sei er noch so gering) wird gegangen, bergab gelaufen und auf den Flachpassagen gelaufen und teilweise auch gegangen (Wechsel nach Gefühl und Lust und Laune).

Der erste Abschnitt ist knapp 18 km lang, führt von Dernau nach Bad-Neuenahr und dann wieder zurück nach Dernau (A 1 bis 18). Da ich dann wieder am Auto vorbei komme, habe ich nur wenig Essbares mit und auch nur ca. 400 g Wasser. So spare ich knapp 2 kg Gewicht. Dieser Abschnitt gehört ab Ahrweiler zu den weniger schönen Bereichen (zumindest nach meinem Geschmack). Es geht an der Straße entlang und die Gegend ist da recht kahl und offen. So etwas mag ich nicht besonders, fühle mich da auch nicht so wohl. Kahles Hochgebirge wäre wohl nichts für mich. Dann käme ich mir so verloren vor, so ein kleines Pünktchen im weiten Nichts. Ich brauche immer wieder den Kontrast von Wald & Co.

Um diese Zeit tote Hose überall – quasi Bürgersteige hochgeklappt. Die Luft ist kühl und klar, und als die Dunkelheit langsam schwindet, exzessives Vogelgezwitscher aus allen Richtungen. Schöööön. Mein Körper gibt mir erste zarte Hinweise bezüglich Energieversorgung und ich verinnerliche mir zwei Eierwaffeln.

In Bad-Neuenahr geht es durch den Park, den Rad- und Fußweg an der Ahr entlang (A 10), welcher durch ganz Bad-Neuenahr-Ahrweiler zieht. An schönen Tagen tummeln sich hier Heerscharen von Menschen. Im Park ein „tschiep ... tschiep ...“. Ich schaue zum Boden auf die Wiese und sehe zwei Blaumeisen-Küken, welche mit weit aufgerissenen Schnäbeln um die Wette tschiepen. Und dann kommt auch schon ein Erziehungsberechtigter und stopft die Mäuler der beiden Nachkömmlinge. Ich schaue mir das Schauspiel kurz an. Immer wieder kommt Erwachsenenvogel an, füttert und fliegt wieder weg, um neues Fressbares zu besorgen. Die armen Kleinen sind in dem Alter (raus aus dem Nest aber noch nicht fliegen könnend) völlig hilflos allen Feinden ausgesetzt. Und hier sieht man nicht wenige Katzen.

„Macht es gut ihr kleinen Racker und viel Glück. Wir sehen uns.“

Zum x-ten Mal muss ich mich an einen Baum stellen, um eine Stange Wasser loszuwerden. Nervig, aber bei mir normal, wenn es morgens noch kühl respektive kalt ist. Innerhalb eines Kilometers dreimal (!) „auswringen“ ist keine Seltenheit. Hier sieben Mal auf den ersten 8 Kilometern. Klasse.

„Boa ... so langsam reicht es aber. Irgendwann kann doch nix mehr kommen. Und warum eigentlich so umständlich? Erst fülle ich das Wasser in den Rucksack, von da aus wandert es in meinen Körper, um dann wieder am Busch abgelassen zu werden. Warum kippe ich nicht gleich den Rucksack aus? Ist doch viel unkomplizierter.“

Und wer wissen will, wie ich die vielen Stunden mental die Zeit totschlage - ganz einfach: Ich beschäftige mich mit Pinkelpausenstatistiken. ;-)

Wieder auf dem Weg Richtung Dernau, die Kopflampe schon längst abgebaut, befinde ich mich kurz vor Walporzheim auf einem Weg an der Ahr entlang. Das Wasser rauscht, die Berge nah, drehe ich mich rum und bleibe kurz stehen. Im Osten am Horizont ist gerade die Sonne orange leuchtend über einem Berg hochgekommen und begrüßt mich. Gänsehaut und Demut kommen auf, vor der Schönheit der Natur. Ich biege ab, in einem versteckten „Graben“, welcher zwischen dem Kloster und der Ahr verläuft (A 13-14). Durch diesen fließt ein kleines Bächlein, und ein schmaler Pfad begleitet ihn. Dieser Pfad überquert den Bach immer wieder durch kleine Holzbrücken. Wunderschön angelegt das Ganze.

„Wie geil das hier ist.“

Alleine hier könnte ich stundenlang sitzen, dem Bache lauschen und mich in der Optik laben. Kurios: An einer Stelle des Baches ist ein dicker Fisch zu finden, welcher leider sein Dasein nur auf engstem Raum fristen kann, denn er vermag seinen Bereich nicht mehr verlassen. Bachaufwärts müsste er wie ein Lachs einen Mini-Wasserfall hinauf und runter müsste er an einer sehr seichten Stelle (mit Kante) einen Mini-Wasserfall herunter. Vermutlich ist er als kleiner Zögling hinuntergespült worden, dann zu groß geworden und nun bis zum Ableben wie ein Goldfisch im kleinen Glas auf engem Raum gefesselt.

„Hey Du. Wir haben uns vor zwei Wochen schon mal gesehen. Wie geht's? Halt die Ohren steif. Hast echt die Arschkarte. Aber wenigsten scheinst Du genug zu fressen zu haben.“

Dann geht es durch das noch völlig verpennte Walporzheim, zwischen schroffen Bergfelsen vorbei. Hier überquert die Eisenbahn- und Fußgängerbrücke die Ahr (A 16). Ein ganz tolles Fleckchen Erde hier. Von hier aus kann man auch durch ein Nebental im Süd-Westen tief in den großflächigen Wald hinein. Dort habe ich auch schon viele Stunden verbracht. Richtig malerische Stellen gibt es da. Aber der Bereich bleibt heute von mir unberührt. Frohen Mutes, noch viele schöne Stunden vor mir zu haben, komme ich wieder run&walkend gegen 7:30 Uhr in Dernau am Auto an. Ein kurzer Blick auf die Uhr:

„Schön. Du liegst genau im Zeitplan.“

Inzwischen milder geworden, entledige ich mich meiner längeren Tight und ziehe eine kürzere Laufhose an. Mein Rucksack wird mit Fressalien und 2 Liter Wasser gefüllt. Jetzt wiegt er so gute 3 kg. Ist also merklich schwerer, aber es wird viele Stunden dauern, bis ich wieder hier bin. Wieder kurz was essen und weiter geht es.

Nun geht es flach die Ahr entlang (ab A 19), auf unterschiedlichen Bodenbelägen. Die nächste Teilstrecke (Abschnitt 2) führt nach Altenahr und ist 8 km lang. An einer Stelle in der Ahr, wo das Wasser sehr seicht ist, gehen ein paar Enten durch das Wasser.

„Hey, das sind Jesus-Enten. Die können über Wasser gehen.“

Kurz vor Mayschoß kommt ein Tunnel (ab A 22), ca. 260 m lang. Es sind sogar zwei. Links der für die Eisenbahn, rechts für Zweifüßer und Zweiräder. Auf dem Berg darüber befindet sich die Ruine Saffenburg, an welcher ich heute noch überirdisch (über dem Berg) vorbeikommen werde. Am Ende des Tunnels dann der Bahnhof von Mayschoß. Ich denke darüber nach, dass diese Landschaft hier auch ein ideales Vorbild für Modelleisenbahner wäre. Die Ahrtalbahn, welche sich durch das Tal schlängelt, an den Weinbergen und an der Ahr entlang. Traumhaft. Dieser Tunnel wird mich heute noch zweimal sehen.

„Wie wäre es mit einer Mutprobe? Kopflampe an und dann durch den Eisenbahntunnel.“

Das mache ich natürlich nicht. Ich nehme den juristisch korrekten Feiglingsweg. Sehr kühl der Tunnel. Wenn es wärmer ist sehr angenehm. Hier heißt es zügig durch, denn bald geht das GPS-Signal flöten und nach weiteren Sekunden der externe Sender aus. Dann müsste das Teil erst neu starten.

Nach Mayschoß folgt wieder eine Schönpassage. Es geht direkt am Bahndamm entlang gefällemäßig leicht abwärts (A 57 bis 58). Eine Stelle im Winter immer ätzend, weil chronisch verschlammt. Ein Stück weiter kommt eine Furche, zwischen dem meterhohen Bahndamm auf der einen und steilen Felsen auf der anderen Seite. Dazwischen dann der schmale Pfad und Weg. Genial und leider viel zu kurz. Aber auch hier werde ich heute dreimal durchlaufen. Dann, unter der Bahn hindurch durch eine Mini-Brücken-Röhre, stehe ich wieder in einem kleinen, idyllischen Tal (A 58 bis 25). Es befindet sich bei Laach (A 93), einem Mini-Ort neben Mayschoß. Hier weidet an der Ahr-Wiese auch immer ein mir unbekannter Ziegenverschnitt. Am Berg zu meiner Linken führt ein steiler, steinig, wurzeliger Schotterweg rauf, welchen ich (sonst von oben kommend) sehr gerne runter tänzele.

Oben auf diesem Berg ist eine augenweidige Gras- und Strauchlandschaft, mit endlosem Ausblicken auf diverse Tälerbereiche.

„Dich kann ich heute leider auch nicht mitnehmen.“

Es geht stattdessen am Rand vorbei und es folgt wieder ein kerniger Weg, teils in den Fels gehauen, teils mit den hier bekannten Schottersteinen bespickt. Und das schön an der Ahr entlang (A 25 bis 26). In Trail-Cross-Manier lauf-tippel-hüpf-gehe diesen welligen Weg entlang. So was liebe ich, da geht mein Läuferherz auf. Ein krasses Gegenstück zu den technisch einfach zu laufenden Gut-Wegen. Auch er ist viel zu kurz.

In Altenahr angekommen (über mir, oben im Berg, die Burgruine Are), immer noch perfekt im Zeitplan liegend, beginnt der 3. Abschnitt. Dieser führt durch ein kleines Nebental, wo sich die Ahr durchwindet. Auf beiden Seiten begrenzt durch Berge und schroffe Felsen. Es ist ein Naturschutzgebiet, durch das quasi nur ein Fußweg führt (keine Straße) (A 60 bis 63). Eine der schönsten Bereiche im Ahrtal und einer meiner Lieblingsstellen. Eine Landschaft zum Niederknien. Ich erinnere mich an den Winter, als ich an einem trüben Tag hier durchkam und mitten im Tal eine kleine, einsame Wolke, scheinbar zum Greifen nah, bewegungslos in der Luft stand. In Altenahr gehen die Felsen am Weg nahezu senkrecht nach oben und ich denke an ein „Kletterpärchen“, welches bei uns in der Einrichtung trainiert.

„So. Jetzt zeigt man, was ihr gelernt habt.“

... würde ich ihnen jetzt gerne grinsend sagen. ;-)

Um auf eine entsprechende Kilometerzahl zu kommen, habe ich diesen (ca. 3,3 km langen) Abschnitt zu einem Rundkurs gemacht, welchen ich dreimal ablatsche. Vorbei komme ich dabei immer an einem Hotel, welches speziell für Biker gedacht ist. Und die Hütte scheint voll zu sein, denn das große Car ... äh ... Bikeport ist voll von Motorrädern. Und draußen sitzen schon ein paar Biker, welche mich zweimal sichten.

„Ich kenne Eure Gedanken: Was macht der Typ schon wieder hier?“

Während einer Schleife meines speziellen Kreisverkehrs schaue ich gen Westen nach oben zum „[Teufelsloch](#)“, eine Öffnung im Fels auf einem schmalen Bergkamm. Auf diesem Bergkamm führt ein Wandersteig hinauf bzw. entlang. Ich erinnerte mich an den letzten Winter.

„Du Sau, mit Dir habe ich noch eine Rechnung offen.“

An einem regnerischen Wintertag wollte ich damals diesen Steig hinauf. Der Weg ist sehr felsig mit teils hohen Stufen. Ein sehr schmaler Weg dicht am Abgrund entlang und nur begrenzt gesichert. Der felsige Boden war rutschig und in der Unwissenheit, wie gefährlich es irgendwann wieder runtergehen wird, habe ich den Aufstieg nach etwa 200 m abgebrochen. Mit leicht gefüllten Hosen bin ich dann memmenhaft umgekehrt. Reine Kopfsache. Die Schuhe haben mir schon genügend Halt gegeben – aber der Gedanke, dass ich an einer Stelle, direkt den Abgrund vor mir, abschmiere ... Irgendwann, bei trockenem Wetter, werde ich dieses Trauma beseitigen. ;-)

Nach diesem 3. Abschnitt lege ich eine kleine (und geplante) Pause ein. In Altenahr setzte ich mich auf ein sonnengewärmtes Mäuerchen und esse etwas. So langsam tummeln sich auch Menschen rum. In Altenahr sind immer viele Touristen zu sehen, dementsprechend gibt es hier auch etliche Unterkünfte für die Auswärtigen. Und wieder mal rauschen Radsportler an mir vorbei. Das Ahrtal ist bei ihnen sehr beliebt. Auf der Straße die Rennradfahrer, im Gehölz die Mountainbiker. Läufer sehe ich aber immer selten hier.

36 km, also mehr als ein Drittel der Distanz, habe ich hinter mir. Obwohl die Strecke bis hierhin nahezu flach war, merke ich meine Beine schon zart ermüdet. Das Nichtbergaufgehen spart zwar einerseits Kräfte, aber Bergablaufen ist für mich leichter und lockerer als auf flachem Boden zu laufen.

Somit sind nach schon etlichen Laufkilometern gewisse interne Gebrauchsspuren in den Beinmuskeln zu finden. Aber kein Grund zur Besorgnis – dies ist alles im normalen Bereich.

9:30 Uhr. Weiter geht es. Der nun folgende 4. Abschnitt ist 11 km lang und führt dem Tal entlang nach Kesseling (A 36 bis 47). Bis nach Brück ist das Gebiet sehr offen, das Tal ist durch Ortschaften und Wiesen geprägt. Optisch durchaus schön, aber dieser Abschnitt zieht sich etwas. Hinzu kommt, dass hinter Altenahr die recht gut befahrene Bundesstraße <257>, über eine hohe Brücke aus dem Berg kommend, sich ins Tal einfädelt und einige Kilometer mehr oder weniger zum Begleiter wird. Dies ist mit entsprechendem Lärm verbunden. Die Akustik trübt die Optik. In einem Zwischenstück durchquere ich eine große Wiese, direkt zwischen der Ahr und einem Berg liegend (Mitte zwischen A 40 und 41).

Mitten im Berghang eine große Kapelle. Auf der Wiese steht eine große Ente. Eine große Ente in Form eines Citroen 2CV. Sieht nagelneu aus, das Teil. Vom Fahrer aber weit und breit nichts zu sehen.

„Komisch. Wer stellt denn hier eine Ente ab? Fehlt noch das Schild: Füttern verboten.“

An einem mich von der Seite anpöbelnden Hund (Marke Fußhupe) im Ort Pützfeld vorbei naht wieder die Bundesstraße. Der Höhepunkt dieses Ohrenstörers wird dann in Brück erreicht. An einer Tankstelle mit Store befindet sich auch eine Raststätte für Biker. Auch da schon viel los. Ständig brausen hier Autos und vor allem laute Motorräder lang.

„Ist das ätzend. Hier möchte ich nicht wohnen!“

An der Tanke kaufe ich mir eine Pulle Wasser, fülle meinen Trinkrucksack auf und trinke den Rest. Heute ist es immer wieder gut bewölkt, aber die Sonne war jetzt eine Weile draußen und mit Rückenwind ist es hier und da schon durstfördernd warm. Die Weste und die Armlinge habe ich abgelegt und im Rucksack verstaut.

Ein letztes unschönes Stück folgt. In Ahrbrück kommt ein kleines Gewerbegebiet mit Lagerhallen, welche ziemlich heruntergekommen und abgefuckt aussehen. Dabei dann ein paar Wohnhäuser. Irgendwie passt das nicht in die Welt hier. Es geht weiter Richtung Kesseling.

Da die folgende Landstraße keinen begleitenden Weg bietet, geh-laufe ich einen solchen, welcher am Berghang vorbei zieht. Hier kommt nun die erste nennenswerte Steigung, welche sich ein paar Hundert Meter durch Ahrbrück hinaufzieht (ab A 44). Nichts Besonderes, aber spürbar und ein erster Anhaltspunkt, wie fit die Beine noch sind. Ich spüre sie, denn bis hier habe ich schon etwa 45 km in den Selbigen. Aber auch alles in Ordnung, kein Problem, dass passt schon so. Dann geht es wellig in den Berg hinein und es gesellen sich wieder waldmäßig Bäume zu mir. Schatten und Kühle fordern abermals die Aktivität des Reißverschlusses der Jacke. In so einer Gegend können innerhalb von Hundert Metern Temperatur und gefühlter Wärmegrad um locker 10 Grad variieren. Reißverschluss rauf und runter ist da ständig angesagt.

In diesem Bereich hier sind eher selten Wanderer zu finden, diese tummeln sich meist zwischen Altenahr und Ahrweiler. Doch witzigerweise treffe ich erst hier die ersten dieser Art von Fußgängern. Einer von ihnen trägt einen typisch bayerischen Hut mit Rasierquast darauf. Und er grüßt mit vollem Bayerdialekt ein kerniges „Grüß Gott“.

Ich bin in Kesseling, ein kleines, schönes aber „Am-Arsch-der-Welt-Kaff“. Ohne Auto ist man hier aufgeschmissen. Ab hier beginnt Abschnitt 5. Dieser ist 4,5 km kurz und führt mich zum höchsten Punkt dieser Tour – zum Steinerberg (530 m).

Ich bin verblüfft, denn bisher habe ich den Zeitplan fast auf die Minute genau einhalten können (war immer knapp schneller). Verblüfft insofern, da dieser ja nur geschätzt anhand von Erfahrung und Gefühl gemacht wurde. Außerdem habe ich die Wechsel von Lauf- und Gehpassagen auf den flachen Abschnitten ja auch nur nach Gefühl gesteuert. Genau planen konnte ich nicht. Aber es passte bis hierher wie Faust aufs Auge und Bürste ins Klo.

Ich gehe nun den Steinerberg hinauf. Dieser Weg schlängelt sich asphaltiert empor (etwas vor A 47). Hier dürfen auch Autos fahren. Es ist quasi auch der Versorgungsweg zum Steinerberghaus, dem beliebten Rasthaus für Motorradfahrer, Wanderer, Mountainbiker und Rennradfahrer. Ach ja, es soll auch schon mal ein gewisser Läufer dort sein ;-). Der Anstieg von dieser (Süd-) Seite ist recht einfach, wenn man gut trainiert ist. Von ein paar kurzen Stücken abgesehen, ist er nicht besonders steil, sodass ich relativ locker mit 5-5,5 km/h dort hochgehe. Die richtig üblen Rampen gehen von Altenahr, Rech und Mayschoß dort rauf. Letztere wähle ich üblicherweise bei meinen Ultras. Aber heute will ich Kräfte sparen. Diese Seite des Berges ist sehr wenig bewaldet; man hat meist den Blick ins Tal hinein, welches immer kleiner wird. Die vielen Schleifen sind gemein, wenn man den Anstieg nicht kennt. Denn irgendwann meint man mehrmals (da man den Gipfel nicht sehen kann), da vorne ist das Ende und dann kommt doch wieder eine Kehre und es geht weiter.

Dann meldet sich mal wieder die Blase (aber jetzt nur noch selten) und ein Busch wird wieder aufgesucht.

„Achtung. Dornen auf kritischer Höhe. Nicht zu nah ran.“

Als ich weitergehe, werde ich von einem Radsportler mit Rennrad überholt, welcher mit ruhigem Oberkörper und zwei flüssig frequentierenden, radspezifisch ausgeprägten, sehnig-muskulären Kolbenstangen den Anstieg hinauf drückt. Man grüßt sich lässig mit zwei Viktory-Fingern.

„Sauber, Alter. Das nenne ich einen stilistisch-technisch korrekten, vorbildlichen Fahrstil.“

Mit etwas Wehmut denke ich an meine Radsportzeit zurück. Ist schon eine gefühlte Ewigkeit her. Was für ein geiler Sport. Aber teuer und sehr zeitaufwändig. Dafür habe ich auch gar nix mehr drauf.

Mister Hunger meldet sich an, doch kurz vor dem Dach der heutigen Tour esse ich jetzt nichts mehr. Bis oben muss es noch langen. Ein Stück Kirschkuchen wartet schließlich oben darauf, mein Innerstes zu sehen. Die letzte Kurve, der Anstieg wird flacher und ich stehe vor dem Steinerberghaus, mein vertrautes Zwischenziel (A 51). Von hier oben aus hat man eine enorme Aussicht auf die Süd-Eifel.

Autos, Motorräder und Mountainbikes stehen rum. Diverses Gemensch ist schon anwesend und sitzt draußen an den Tischen. Deftige Malzeiten und auch Alkoholisches werden verarbeitet. Von manchen werde ich neugierig und ausgiebig beäugt. Die arbeitende Bevölkerung, in Form von Familie „Berghaus-Pächter“, begrüßt mich (die bekommen mich öfter zu sehen ;-)

Ich ordere mein Stück Kirschstreusel und eine Cola und gehe nach draußen, um eine Bank mit meinem Gesäß zu zieren, als ich an einer Gruppe Wanderer vorbei muss, welche gerade am Aufbrechen ist. Eine von ihnen bückt sich sehr weit und ihr Hinterteil strahlt mich an. Ich stehe quasi direkt neben ihr, als ihre „Kollegin“ nicht widerstehen kann und ihr einen Klaps auf die A-Backe gibt. Grinsend erkenne ich die Ironie dieser Situation sofort und sage:

„Ich war das nicht.“

Die Popo-Klapserin sagt schlagartig „doch“ und fängt aber erst einige Sekunden später an herzlich zu lachen, wohl jetzt erst bewusst werdend, was für eine Situation da gegeben ist, während die „Geschlagene“ verduzt aus der Wäsche schaut.

„So bringt man unschuldige Menschen in eine peinliche Situation.“ ;-)

Gut 12 Uhr, Kilometer 51, Kilometer-Halbzeit und eine 30minütige Pause. Ich genieße sie und den leckeren Kuchen und die aufputschende Koffein-Limonade. Den Berg bin ich gut hinaufgekommen, auch wenn die Beine jetzt natürlich gewisse Ermüdungserscheinungen zeigen. Aber auch hier noch alles im Lack.

Mein Outfit suggeriert eindeutig einen Nichtwanderer, welcher wohl länger unterwegs ist. Es dauert nicht lange und ich werde von der Seite angequatscht.

„Wie viele Kilometer machen Sie heute?“

Grinsend und leicht zögerlich, im Wissen, was jetzt folgt, antworte ich:

„100.“

Die Augen der Zuhörer werden groß, Stirne runzeln sich und Rachenzäpfchen sind deutlich in den offenen Mündern zu erkennen. Diverse andere Personen im Hörradius drehen ihre Köpfe zu uns. Da erfahrungsgemäß bei meinen Zahlen zweimal nachgefragt wird, ob man auch richtig verstanden hat, nutze ich die kurze Stille der Verblüfft-Pause und setze (weitergrinsend) direkt nach:

„Ja, richtig. Die Eins mit den beiden Nullen dran.“

Die Münder gehen natürlich nicht so schnell zu.

„Boa ... Wahnsinn. Wie geht denn das? Dafür bräuchten wir 5 Tage.“

„Ganz einfach. Man fängt an und hört erst auf, wenn die 100 km um sind. So einfach ist das.“ ; -)

Wir quatschten noch kurz.

Eine kurzer Lagebericht, per SMS an ein paar Leutchen gesimmst, welche über mein heutiges Vorhaben Bescheid wissen, die Örtlichkeiten aufgesucht und es geht weiter. Es kamen noch ein paar „Viel Erfolg“ von den diversen Mitbekommern. Etwas peinlich ist es schon – aber auch aufbauend und motivierend. Ich freue mich jetzt richtig auf Teil 2. Psychologisch sehr wertvoll: Ab jetzt ist und wird die folgende Strecke immer kleiner als die zurückgelegte.

„Einen geschmeidigen Tag noch. Ich bin dann mal weg.“

Abschnitt 6, 13 km. Den Steinerberg hinab nach Rech / Mayschoß. Auch hier denke ich wieder an die vergangene, kältere Jahreszeit. Ich bin hier den Steinerberg schon rauf in die tiefhängenden Wolken gegangen. Richtig Gruselfilm mäßig, wenn man quasi schlagartig in ein Nebelfeld hinaufgeht und nur schemenhaft die Bäume am Rand sieht. Ich denke auch daran, dass durch die Höhe (etwa 400 m über dem Ahrtal) hier oben so manches Mal ein stürmischer Wind wehte, während unten im Tal die Luft nur hauchte.

Runter geht es. Hier wähle ich einen kleinen Umweg von ca. 1 km, mit weniger Gefällprozenten, um die Beine stauchbezüglich zu schonen (der kürzeste Weg zählt im umgekehrten Sinne zu den übelsten Wadenbeißer-Steigungen, die ich hier kenne. Selten, dass sich hier einer traut hochzuknautschen). In Mayschoß komme ich an der Ruine <Saffenburg> vorbei (welche ich Stunden zuvor „untertunnelt“ habe), eine, wie der Name schon sagt, Ruine einer ehemaligen kleinen Burg (A 56). Diese liegt auf einem Berg, welcher wie eine Nase ins Ahrtal ragt und um die sich die Ahr schlängelt. Dadurch ergibt die Ruine einen schönen Aussichtspunkt über das Ahrtal. Doch diese Sehenswürdigkeit lasse ich rechts liegen und laufe weiter runter ins Tal. Und dann geht es wieder die Ahr entlang nach Altenahr. Dort wieder durch die kleine Schleife des Naturschutzgebietes, welche ich heute Morgen schon dreimal umkurvt habe (A 60 bis 63).

In der Ahr, an einem Stück Holzstamm hängen geblieben, liegt ein Wahlplakat der FDP im Wasser. Abgebildet ein Lokalpolitiker, welcher sportlich auf einem Liegerad fährt. Ich muss an Tretbootfahren denken. Und daran, dass vor Wochen hier (wie auch zuhause) wiedermal eine Wahl angesagt war und demgemäß wieder an jedem Laternenpfahl diese dämlichen Grinsfratzen hingen.

Am Ufer einige Wanderer, welche die Kamera gezückt haben. Wohl denselben Gedanken habend, welcher mich jetzt überkam.

„Die FDP ist baden gegangen. Was für ein geniales Sinnbild.“

Wir lachen. Genau aus diesem Grund machen die Leute Bilder davon, stellt sich heraus.

Abschnitt 6 liegt hinter mir. Ich bin bei Kilometer 64 (*bei Google Earth falsch angegeben, weil fehlerhafte GPS-Messung. Km 64 ist in Reimerzhoven, vor Km 66*). Vom Zeitplan bin ich ab Kesseling signifikant abgewichen – aber in positiver Hinsicht. Ich liege vor dem Zeitplan! Schön, wieder ein „Das-passt-schon-Puzzle-Stück“.

Nun wird es aber langsam entscheidend. Vor mir liegt der (vorletzte) Abschnitt 7. Dieser führt über den bekannten Rotweinwanderweg und ist mit ein paar guten „Bodenwellen“ bestückt. Grundsätzlich kein Problem – aber nach so einer Distanz riechen diese Anstiege schon nach „Oberschenkelbrenner“ und „Müdemacher“.

Im kleinen Örtchen Reimerzhoven (*vor A 66*) geht es die Serpentina eines Weinberges hoch (*bis A 67*). Ein wichtiger Anhaltspunkt liegt vor mir. Komme ich da recht locker hoch, sieht es gut aus. Werden die Beine da „dick“ und ich muss da schon was raufschnecken, dann wird die Kiste heute richtig eng.

„Test an.“

Ich tappe technisch und ökonomisch korrekt, wie es sich für einen guten Bergläufer gehört, mit hoher Frequenz aber kurzer Schrittlänge den Berg hinauf und höre, was meine Beine mir berichten werden.

„Yeah ... Ihr Dinger fühlt Euch nicht schwerer an als vor ein paar Stunden, als ich den Steinerberg hinauf bin. Krass!“

Natürlich, eine gewisse Schwere ist da, das bleibt nicht aus. Aber ich kann den Umständen entsprechend locker hinaufgehen, Laktat lässt mich in Ruhe und ich muss nicht beißen. Es gibt einen fetten Dankeschön-Klapper auf die Oberschenkel.

„Sauber Jungens, sauber. Kräfte gut eingeteilt. Ihr macht gut mit. Test aus.“

Oben angekommen genieße ich kurz noch den Ausblick auf das schöne kleine Tal von Reimerzhoven und befinde mich jetzt auf einen der bekanntesten und beliebtesten Wanderwege Deutschlands, den Rotweinwanderweg. Dieser verläuft am Ahrtal entlang, durch die Weinberge bis nach Ahrweiler (und von dort noch bis nach Sinzig). Er ist zur Zeit der Weinlese bei schönem Wetter sehr stark frequentiert. Dann liegt nämlich für viele der Reiz darin, an den diversen (an den Wegen aufgestellten) „Haltestellen“, in Form von Weinverkaufsständen zu rasten und trinken. Eine leere Bierpulle am Boden erinnert mich daran, dass viele von ihnen scheinbar keine „echten“ Wanderer sind, sondern eher Wein-Touristen, welche (sorry) wohl nur zum Saufen hier hinkommen. Ihre Sache, klar. Aber viele von ihnen haben die Unart, die gekauften und leergetrunkenen Weinpullen einfach Wegesrand stehen zu lassen, ggf. dann noch mit „Fressmüll“. Unmöglich so was. Im September bis November ist der Rotweinwanderweg an gewissen Raststellen regelrecht zugemüllt.

„Blöde Arschlöcher. Die Flaschen sollte man Euch wo hinstecken und die Abhänge runter schupsen.“

Die längere zarte „Abfahrt“ lässt sich gut und locker nehmen. Richtig erholsam das leichte Bergablaufen. An einem Stück geht es aber steiler runter; nicht so angenehm. Da muss man bremsen und es staucht die Knie. Nach ein paar Kilometern des leichten Auf und Ab folgt wieder einer meiner Lieblingspassagen. Hinter Mayschoß schlängelt sich der Rotweinwanderweg dem Ahrtal entlang – mit traumhaftem Ausblick auf Mayschoß, Rech und die dazwischenliegende Ruine Saffenburg. Ich schaue ins Tal Richtung Tunnel, welcher mich heute Morgen auf der einen Seite eingesogen und auf der anderen wieder ausgespuckt hat.

Während der Weinlese, wenn die Touristenzeit ihren Höhepunkt erreicht, schallt aus dem Tal am Wochenende regelmäßig Musik. Von einem öffentlichen Besäufnis-Platz in Mayschoß Ballermann-, aus Rech Dicke-Backen-Musik. Kilometer weit dürfen dann alle Menschen daran teilhaben. Ich würde irre werden, wenn ich dies den ganzen Tag hören müsste.

An einem Stück geht es per Schotterboden leicht bergab (um A 71). Ich liebe es, einen solchen Schotterweg runter zu laufen. Trail pur. Hier scheiße ich mal kurz auf Kräftesparen, gebe etwas Gas und laufe mit schätzungsweise 12 km/h das zarte Geröll hinunter. Eine gute Lauftechnik, Konzentration, ein gut trainiertes Nerven-Muskel-System (welches diese Unebenheiten blitzschnell ausbalanciert) und die passenden Schuhe sind gefragt. Oh wie liebe ich diese Hokas. Die bügeln diese Steine einfach glatt und man klebt förmlich am Boden.

Mir kommen zwei Wanderer entgegen. Aus dem Ohrenwinkel höre ich, wie SIE ihren Begleiter rhetorisch fragt:

„Wie kann man hier nur runter laufen?“

Bei so was kann ich meine Klappe nicht halten.

„In dem man es macht.“

Nun folgt eine in den Fels gehauene Treppe mit teils übel hohen Stufen. Auch diese kann ich problemlos überwinden, ohne dass mir die Oberschenkel platzen. Dabei wackeln mir unsicheren Fußes zwei junge Frauchen entgegen. Optisch richtige Klischee-Blondinen (soll aber jetzt nichts heißen!), mit Standard-Modeklamotten und durchgestylt bis in Fingernägel. Und natürlich mit Straßenstiefelchen, welche mit ordentlichen Absätzen prahlen. Optisch und funktionell so hierher passend wie ich auf einer Bodybuilding-Bühne und ein Skateboard im Tiefschnee.

„Mädels, wie habt Ihr Euch denn hierher verlaufen?“

... denke ich natürlich nur. Sachen gibt's ...

Am Ende der Treppe zwei Frauen. Eine von ihnen schnauft unter ersichtlicher Anstrengung ein „Oh Gott“.

„Nett, dass Sie mich erkennen. Aber es reicht, wenn Sie Jürgen zu mir sagen. Ich bin da sehr bescheiden. Und keine Angst, der Schmerz vergeht und der Rum bleibt.“

... entschärfte ich ihr Leiden etwas durch einen Lacher zwischendurch. Andere Seite Treppe runter.

Dann sehe ich ca. 50 m weiter eine größere Gruppe Wanderer vor mir, welche in meine Laufrichtung unterwegs ist - und ein Gedankenreflex wird bei mir ausgelöst, welcher aus entsprechenden Erfahrungen resultiert.

Au ja, diese Wanderer ... Sorry, nichts gegen solche. Sind immer viele nette Menschen dabei! Aber diese Spezies hat chronisch ein äußerst unschönes Verhalten, welches sehr nervig ist (bei Fußgängern aber generell weit verbreitet). Ich nenne sie gerne „Breitmacher“. Denn sie haben die Marotte, grundsätzlich den ganzen Weg in voller Breite in Beschlag zu nehmen. Und wenn ein Weg 10 m breit wäre, man kann darauf wetten, sie würden mit 10 Leuten nebeneinander gehen, wenn sie könnten. Gucken natürlich nicht nach vorne. Und mal regelmäßig nach hinten schauen, ob da wer kommt, ist erst recht nicht angesagt. Als Ausnahme kein Problem – aber wenn in der Weinlese-Zeit sich Heerscharen dieser Geh-Menschen wie die Ameisen hier tummeln, hat man keine Chance ungenervt durch die Gegend zu kommen.

Selbst wenn sie einem von vorne ankommen sehen und einem förmlich in die Augen schauen. Sie sind so mit Tunnelblick ins Quatschen und sonstige Wuseleien vertieft, dass man fast umhauen wird, man immer wieder anhalten muss oder in den Graben abgedrängt wird. Man, geht mir das auf den Sa ... äh ... Rucksack. Warum kann man nicht einfach chronisch eine Seite des Weges freilassen, wenn dieser breit genug ist? So manches Mal hätte ich gerne eine Gashupe mit, um den Herr- und Frauschaften mal einen kräftigen Adrenalinschub zu verpassen, welcher sie aus ihrem Wachkoma holt. Oder wie wäre es mit einem vor mir herfahrenden Traktor mit Schneepflug? Das wäre geil. Ich stelle mir bildlich vor, wie so ein Stop-and-go-schleich-Haufen einfach mit Schmackes zur Seite in den Weinberg gekickt wird.

Nicht schimpfen. Ist nicht böse gemeint. Die Gedanken sind frei. ;-)

Nun wieder so eine typische Situation - welche ich aber ganz locker und entspannt hinnehme. Ehrlich! Denn dies ist am heutigen Tag die Ausnahme, da der Rotweinwanderweg zurzeit wenig frequentiert ist.

Aber ich bereite mich grinsend auf das folgende vorhersehbare Prozedere vor:

„Klingelhup.“

... rufe ich freundlich aus entsprechender Entfernung dem Dreireiher zu. Klar, ich muss das nochmal wiederholen, da mich die akustisch limitierte Rentnerschaft natürlich beim ersten Mal nicht hört (T´schuldigung, war das jetzt böse? ;-). Dann nehmen sie mich wahr und es bricht das übliche Chaos aus. Einer macht die Meute darauf aufmerksam, dass hinterrücks jemand schnellen Schrittes ankommt. Freundlich will man mir dann auch zügigst Platz machen. (Witzig übrigens, mit meinem schnellen Outfit reagieren die Leute oft – wenn sie mich dann sehen – schon überhektisch, so als wenn ich keine Sekunde verlieren dürfte.)

Also ... nun kommt es wieder: Einige Leute auf der linken Seite wollen nach rechts, manche von der rechten Seite nach links. Leute in der Mitte sind verunsichert und wissen nicht wohin jetzt. Ich muss (wie üblich) stehen bleiben und es dauert eine gefühlte Minute, bis sich der Haufen geordnet hat.

„Leute, wo ist das Problem. Einfach nur auf die rechte Seite und die linke Spur freimachen. Kennt jeder aus dem Straßenverkehr. So einfach ist das.“

... denke ich mir nur – aber nicht böse gemeint, denn stören tut es mich jetzt wirklich nicht.

Dann darf ich vorbei und wir grüßen uns freundlich mit einer „Hallo-Kette“. Hinter mir machte die Truppe dann natürlich wieder den Weg ordnungsgemäß zu. Ist klar!

Vor Rech geht wieder ein schön trailiger Schotterweg runter, welchen ich speedig abrenne (A 72). Am Ende, nach der langgezogenen Kurve, geht es sofort links in ein Negativ-Gefälle hinein. Ich nenne diese Steigung liebevoll „Das Biest“ (bis A 73). Sie ist nicht brutal steil – aber nach einer entsprechenden Distanz dann doch säureverdächtig. Für „übliche“ Wanderer ist sie aber auf jeden Fall eine gute Herausforderung, welche nur im Schleichmodus bezwungen werden kann.

„Die entschleunigen so da hoch, da müsste ich mich zwischenzeitlich zwei Mal rasieren, bis ich oben angekommen bin.“

Sorry, der wahr jetzt böse. Aber nur Spaß. Ehrlich! ;-)

Das Biest lässt sich auch noch gut bewältigen – allerdings marschiere ich das Teil schon etwas langsamer hoch als üblich. So langsam werden die Beine schwerer und ich will noch Körner sparen. Dennoch bin ich fix und mache mir (wieder mal) einen kleinen Spaß daraus, die Fragezeichengesichter ein paar Wanderer zu sehen, wenn ich mit meinen hochfrequenten Trippelschritten verwundere. Während diese sich in üblicher Manier, mir gegenüber förmlich stehenbleibend, unökonomisch mit unnötig großen Schritten und merklicher Anstrengung schön „dicke Beine“ holen. Der erfahrene Radsportler wird sich auch immer einen grinsen, wenn er Alltagsradfahrer bergauf beobachtet, wie diese sich mit einem viel zu großen Gang hinaufwuchten.

„Leute, ich werde Euch nie verstehen. Ihr macht Euch die Sache selber unnötig schwer.“

Vor Dernau wird nochmal kurz eine Bank angewärmt. Ich genieße die Aussicht ins Tal und ziehe mir einen Energie-Riegel rein - bevorzugt einer von <Powerbar>. Klebt wie Sau, sieht aus wie planierte Hundekacke – aber schmecken tut er. Schön hier. Und ich bin noch motiviert und habe Spaß. Und weiter ... In Dernau angekommen, plätze ich die letzte Heftig-Steigung des Ultras. Und auch die komme ich echt zügig hoch – ohne zu knautschen (ab ca. A 74).

„Das sieht so gut aus. Also leistungsmäßig kann jetzt doch nicht mehr viel schief gehen.“

Aber abwarten. Ein Einbruch ist schnell geschehen. Wobei ich sagen muss, dass so etwas bei mir eigentlich nicht vorkommt. Meine Ermüdungskurve steigt zwar früh – aber nur sehr sachte an. Wenn meine Beine ungut werden, dann dauert es erfahrungsgemäß immer noch Stunden, bis sie das Handtuch werfen. Wenn ich jetzt keine Dummheiten mache, dann sollte kein Totaleinbruch kommen. Dafür kenne ich meinen Körper zu gut.

Am Rand von Dernau komme ich an einem Eingang des ehemaligen Regierungsbunkers vorbei (A 76). Dieser erinnert mich wieder daran, dass ein interessantes Stück deutscher Geschichte der Grund ist, warum ich überhaupt hier bin.

Ende des 19ten Jahrhunderts wurde hier in Ahrweiler eine Eisenbahnstrecke gebaut / geplant, für die auch 3 Tunnels in die Berge gehauen wurden. Die Eisenbahnstrecke wurde durch die beiden Weltkriege nie vollendet. Nach Entstehung der Bundesrepublik Deutschland und dem Beitritt der NATO war die Auflage gegeben, dass in Notzeiten eines Atomkrieges (der „Kalte Krieg“ herrschte), die Regierung einen sicheren Ort benötigte, um noch regierungsfähig zu sein. Dafür wurde - unter strengster Geheimhaltung – von 1960-1972 dieser Tunnel zu einem Atombunker ausgebaut ([„Ausweichsitz der Verfassungsorgane des Bundes im Krisen- und Verteidigungsfall zur Wahrung von deren Funktionstüchtigkeit“](#)). Der Eisenbahntunnel selber hatte eine Länge von ca. 3 km. Durch zusätzlich gebaute Gänge und Röhren kam er auf ein Netz von 71,3 km Länge (!) und hätte mehrere Tausend Menschen beherbergen können. Ein riesiges Projekt also.

Nach Ende des Kalten Krieges wurde der Bunker ab 1997 aufgegeben, leer geräumt und versiegelt. Die meisten Menschen in Ahrweiler haben erst dann etwas darüber erfahren, was sich da die Jahrzehnte Geheimnisvolles vor ihrer Haustüre befand. Ein kleiner Bereich wurde als [Museum](#) ausgebaut. Es ist sehr empfehlenswert, mal eine 90minütige Führung mitzumachen. Zufällig im Radio von diesem Museum hörend, bin ich dann das erste Mal in Ahrweiler gelandet und war sofort von der Gegend hier angefixt. So nahm dann Einiges seinen Lauf.

Ich befinde mich nun in der Nähe von Marienthal, einen kleinen Ort nah an Dernau (ab A 77). In Dernau wartet mein Auto mit neuer Verpflegung und Cola (auf Letztere freue ich mich besonders). Ich bin dem Abschluss des vorletzten Abschnitts so nahe, bin noch so fit, habe noch so viel Zeit und dann nur noch läppische 13 km vor mir. Was soll jetzt noch passieren? Das Ding ist doch so gut wie gelaufen. Eine leichte Euphorie kommt auf. Plötzlich habe ich ein richtiges Hoch. Die noch folgenden kleinen Wellen meistere ich ganz locker, die Laufpassagen ebenso. Meine Beine fühlen sich mit einem Mal so gut an, bergab als wäre ich gerade mal 10 km unterwegs.

„Meine Fresse. Was geht denn jetzt ab?“

Vor mir wieder ein Wander-Pärchen. Sie mit Rucksack, er ohne. Ganz Jürgen N. muss ich natürlich wieder einen Spruch ablassen:

„Jaja ... die arme Frau muss den ganzen Krempel tragen.“

Die Frau erwidert grinsend:

„Schön, dass das Mal jemand erkennt und Verständnis hat.“

Einer geht meinerseits noch:

„Obwohl ... Böse Zungen behaupten ja, dass Frauen ja eh immer viel mehr Gepäck benötigen als Männer.“

Sie: *„Ist klar.“* Er: *„Danke schön.“*

Als ich in Marienthal an der Kloster-Ruine (A 78) den Weg runter lief (wieder so ein liebliches Schotterstück), kommt der Schock!

„Moment mal. Da stimmt was nicht. In Dernau musst Du bei Kilometer 87 sein. Bis dahin ist es noch etwa 1 Kilometer. Wieso zum Henker steht auf Deiner Uhr gerade mal 77 km???“

Ich werde unruhig. Habe ich mich verrechnet? Habe ich bei der Streckenplanung Scheiße gebaut und hier völlig falsche Werte aufgeschrieben? Fehlen mir fast 10 km und die Zeit reicht nicht mehr und alles ist für den Arsch? Ich zücke meinen Lageplan.

Von Altenahr bis Dernau habe ich gut 23 km berechnet. Diese zu der Kilometerzahl des letzten Checkpoints addiert ergibt 87 km. Die Rechnung stimmt!

„Was läuft hier falsch?“

Ich bin völlig irritiert und verstehe die Welt nicht mehr. Genauer auf den Plan geschaut erkenne ich den Fehler. Fälschlicherweise habe ich im Kopf gehabt, ich könnte ab dem Marienthal sofort wieder nach Dernau abbiegen. Bullshit. Erst ist noch eine Schleife von 9 km über Ahrweiler angesagt. DANN geht es erst nach Dernau. Mit der Euphorie und den so guten Beinen war es schlagartig vorbei. Der kleine moralische Hammer war unschön. Ich hadere.

„Scheiße ... Kackmist ... Tja ... was soll es. Du Depp. Da musste jetzt durch.“

Moralisch ist das Problem aber größer. Ich freute mich so auf den Muntermacher Cola und war mental schon bei der letzten Etappe. Und dann so was. Ich habe subjektiv das Gefühl als laufe ich gerade eine Strafrunde und mimose weiter etwas vor mich hin.

Mein Wasservorrat ist merklich gering geworden, aber es sollte noch reichen. Ich nehme mein letztes Energie-Gel, nuckle nochmal gut am Trinkschlauch und lauf-gehe weiter. Ich habe jetzt nur einen Wunsch: Ich will diesen ##### (zensiert ;-) Abschnitt fix hinter mich bringen und vergessen.

Teilstück für Teilstück, von Haus zu Haus, von Straße zu Straße taste ich mich voran. Der Lustfaktor lässt nach. Moralisch wieder etwas aufbauend: der Wendepunkt in Ahrweiler (A 82). Nun bin ich definitiv in Richtung Auto unterwegs.

Irgendwann nach 18:00 Uhr. Ich bin in Dernau. Das Auto wartet, mit neuer Verpflegung und einem Sitz. Gegenüber werde ich von etlichen Menschen interessiert beäugt, welche sich bei einer Eisdiele an ihrer Unbeweglichkeit erfreuen.

Ich esse wieder was, fülle meinen Trinkrucksack wieder gut mit Wasser und mache mich wieder mit „schwerem“ Gepäck vom Acker. Ist zwar eigentlich zu viel Wasser, aber der Durst ist merklich gestiegen und lieber zu viel mitnehmen als ... Das ganze süße Gel- und Riegelzeugs kommt mir an den Ohren raus. Ich freue mich schon auf meine Belohnung zuhause. Eine schöne große Pizza wartet darauf, von mir entsorgt zu werden. Just in diesem Moment steigt mir von irgendwo her Pommee-Geruch in die Nase.

„Boa ... Das ist jetzt aber gemein. Wer macht das? Ich erschieße Dich.“

Egal. Weiter. Ich bin auf dem letzten Abschnitt! 13 km und flach. Nochmal die Strecke, welche ich heute Morgen beim 2. Abschnitt absolviert habe, bis nach Reimerzhoven (A 86 bis 93), wo ich vor Stunden auf den Rotweinwanderweg abgebogen bin und dann geht es wieder über den kürzesten Weg (Radweg) zurück nach Dernau. In Mayschoß, bei Kilometer 91 wird wieder eine Bank auf ihre Funktion getestet und ich schicke meinen „Fans“ wieder eine kurze SMS:

„18:51 Uhr in Ahrweiler. Km 91. Er leidet unwesentlich. Nichts kann ihn mehr aufhalten. Die Frisur sitzt. 3-Wetter-Taft.“

Auf und los zum Finale. Es dauert nicht lange und ich höre diverse Antwort-SMS-piepen. Mein Smartie ist schon wieder Rucksack, ich kann die Nachrichten jetzt nicht lesen. Doch egal, ich weiß, was sie bedeuten.

„Halt durch!“

... geht mir durch den Kopf. Ein Insider-Spruch von einer gewissen Person.

Meine Beine sind noch nicht übelst, sie schmerzen auch nicht. Aber ich fühle mich recht träge und insgesamt doch müde. Die Lust zu laufen entweicht und ich gehe immer mehr. Nur bei meinen Lieblingsböden sind meine Beine noch motiviert zu laufen.

So viele Stunden unterwegs, doch irgendwann hat man kein Zeitgefühl mehr. Der letzte Wendepunkt in Reimerzhoven – ab jetzt geht es ultimativ zum Auto respektive Ziel. Zurück über den Radweg. Laach, Mayschoß und dort wieder durch die Bergröhre. Es hat was Philosophisches an sich, als ich das Licht am Ende des Tunnels sichte.

Der Radweg danach mag ich irgendwie nicht. Doch weiter – danach kommt Rech und ich bin dann kurz vor Dernau. Das Ende naht ... unaufhaltsam. Ich könnte immer noch Abschnitte laufen, meine Beine wären dazu in der Lage. Aber ich mag nicht mehr. Ich entschieße mich, die letzten 5 Kilometer nur noch gehend zurückzulegen. Ich habe noch so viel Zeit, fühle mich immer noch recht gut, muss mich – entgegen meiner Erwartung – nicht quälen. Warum soll ich mir jetzt die Sache noch unnötig schwer machen?

„Du hast das Ding jetzt in der Tasche. Bring es locker zum Ende.“

Dass meine Beinmuskeln schon angenockt sind, merke ich anhand nachlassender Koordination. Immer wieder sind ein paar Schritte dabei, welche etwas torklig sind. Auch wenn ich zwischendurch mal stehen bleibe und dann wieder losgehe, ist es ein bisschen wackelig. Mein linker Oberschenkel zeigt auch zarte Tendenz zum möglichen Krampfen.

„Ruhig, Brauner. Du hast es bald geschafft.“

... tätschle ich ihn aufmunternd.

Ich lasse Rech hinter mir und sehe Dernau vor mir. Ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass diese am Ende schätzungsweise 1,5 km weniger anzeigen wird als online geplant. Ist nichts Ungewöhnliches. Die GPS-Anzeige ist nicht immer so korrekt und etwa 1,5 % Abweichung auf diese Distanz ist o. k. Aber ich will am Ende die "100" auf meiner Uhr stehen haben! Also biege ich nochmal ab, ziehe ein Quadrat um ein Feld, wieder zurück nach Rech (A 96).

„Doch noch mal vom Ziel weg. Komm, egal, ist nur kurz.“

Und nun gehe wieder Richtung Dernau. Ich sehe Dernau wieder vor mir. Dernau kommt immer näher.

„Da ist es. Es ist gleich geschafft!“

Ich stehe kurz vor der Vollendung des Projekts „100-Kilometer-Ultra“. Ich bin in Dernau angekommen. Immer noch passt es nicht mit der Kilometeranzeige. Ich gehe eine Seitenstraße entlang zum Fußballplatz, kehre wieder um. Gehe zum Auto. Noch 100 m fehlen. Ich gehe am Auto vorbei, ein Stück weiter. Drehe wieder um und gehe wieder zurück.

Und dann kommt der erlösende Piepser und meine Uhr zeigt mir die magische EINHUNDERT an. Es ist vollbracht. Finish. Ende. Soll erfüllt. Es ist ca. 20 Uhr, ca. 1 Stunde vor dem Zeitplan.

„Danke, Beine. Einen richtig geilen Job habt ihr vollbracht. Danke, Hokus. Ihr Dämpfungsmonster habt meine Füße heil zum Ziel gebracht und mich sicher über jeden Bodenbelag getragen. Danke, Ahrweiler. Deine traumhafte Landschaft hat mich mental oben gehalten und dieses Projekt erst ins Leben gerufen.“

Nicht dass ich jetzt voller Euphorie bin. Froh es geschafft zu haben? Klar! Aber ich bin doch sehr gelassen, irgendwie erscheint mir die Situation normal, ich war schon so oft, so viele Stunden hier. Ich fühle mich auch nicht platter als nach meinen üblichen 60er bis 70er. Irgendwie komisch.

Mit wackeligen Beinen lege meine Krempel ab, wechsele ich meine Schuhe, esse noch was und fahre nach Hause.

Angekommen steige ich vorsichtig aus, abwartend, was da jetzt so passiert. Nix Besonderes! Ich kann tatsächlich, wenn auch nur in kleinen Schritten, normal gehen und komme die Treppe rauf. Nach dem Duschen dick essen, auf der Couch sitzen und gegen 1:30 Uhr (nach 24 Stunden wach sein) zufrieden ins Bett sinken und 11 Stunden pennen. Am nächsten Tag muss ich zwar am späten Nachmittag 3 Stündchen arbeiten, aber mir geht es gut. Man merkt mir fast nicht an, was ich gestern gemacht habe. Nur wenn ich vom Stuhl hochkomme. ;-) Und längeres Stehen und Gehen ist unschön. Treppen gehen auch – aber nach 5 Stufen ist es übel. Ich bin mehr als überrascht, dass ich die Sache so gut weggesteckt habe. Und es hat sich - für einen Laien nicht nachvollziehbar – wiederum bestätigt, dass ein auf Zeit gelaufener Marathon viel härter ist als ein 100-km-Ultra.

Ich erfreue mich zunehmend an meiner vollbrachten Leistung. Und für mich ist klar: Dies wird nicht mein letzter Hunderter gewesen sein. Nächstes Jahr wieder. Oder vielleicht dieses Jahr nochmal einen? Wer weiß ;-)

Das Ahrtal ruft und ich habe wieder Fernweh.

Etwas Statistik.

- Nettozeit gut 15 Stunden (brutto ca. 16:20 h:min)
- Durchschnittstempo netto ca. 6,6 km/h
- Ca. 167.000 Schritte gemacht
- Rund 130.000 Herzschläge
- Schätzungsweise wurden am ganzen Tag 10.000 kcal verbraten
- Ca. 1200 Höhenmeter wurden absolviert

Und ohne die Hokas hätten meine Füße das nie mitgemacht!

