

KOMMENTAR

Julian Maletz über Seven Summits Siegen



Der Mut wurde belohnt

Die Pandemie hat viele Veranstalter natürlich verunsichert. Über nun knapp 15 Monate war kaum etwas möglich, ein Großteil von 2021 war nahezu alles, außer dem Profisport, verboten. Die Planung für mögliche Events und Veranstaltungen war deswegen natürlich schwierig.

Doch das :anlauf-Team in Siegen hat den Umständen getrotzt und mit Seven Summits Siegen ein Event auf die Beine gestellt, das definitiv Zukunft im Siegerland hat, weil es so individuell ist und den Charakter der Stadt Siegen gekonnt in Szene setzt.

Noch in Zeiten des Lockdowns entwickelte Martin Hoffmann zusammen mit Henry Niemeyer vom Deutschen Alpenverein das Event. Ob und wie es stattfinden kann, war auch von der Corona-Lage im Land abhängig. Nun, zwei Tage nach der Veranstaltung mit über 300 zufriedenen und vor allem erschöpften Teilnehmerinnen und Teilnehmern, kann man sagen: Die Arbeit und der Mut, ein solches Event unter den aktuellen Umständen zu planen und umzusetzen, hat sich gelohnt. Es war ein weiterer Schritt in Richtung Normalität. Endlich wieder eine größere Laufveranstaltung, die nicht „virtuell“ stattgefunden hat.

Auch aus ganz persönlicher Sicht (siehe großen Bericht rechts) kann ich nur positives über Seven Summits Siegen berichten.

Hochgefühle am Gipfel des Fischbacherbergs

Mitarbeiter Julian Maletz erlebt beim Seven Summits Siegen ein persönliches Lauf-Drama in sieben Akten

Von Julian Maletz

Siegen. Sonntag, 8.30 Uhr. Für viele bedeutet das Frühstück verbunden mit einem ruhigen Start in den Tag. Für mich stand die größte sportliche Herausforderung, mindestens in diesem Jahr, wenn nicht sogar meines bisherigen Lebens an.

Prolog

„Seven Summits Siegen“ - 23 Kilometer mit über 700 Höhenmetern. Die erste regionale Präsenzlauferveranstaltung des Jahres wollte ich mir nicht entgehen lassen.

Eine solche, halbmarathonähnliche Distanz bin ich das letzte Mal im Frühjahr 2020 gelaufen. Nun kommen zur Distanz aber noch sieben Gipfel dazu. Ich muss auch leider zugeben, so wirklich vorbereitet habe ich mich nicht. Viele, allen voran politische (ich bin seit November 2020 Kreistagsmitglied und Mitglied im Rat der Stadt Kreuztal), Termine standen auf der Agenda in den vergangenen Wochen. Als Handballer und leidenschaftlicher Hobbyläufer bringe ich eine gewisse Grundausdauer mit, aber das wahre Ausmaß von Seven Summits Siegen wurde mir dann erst während des Laufs bewusst.

Erster Akt: Rosterberg

Trotzdem hatte ich mir vorab eine Wunschzeit gesetzt. Meine Startnummer war die 144, und das nahm ich zum Anlass, zu sagen, das ich nach 144 Minuten das Ziel erreichen möchte. Um 8.59:30 Uhr wurde ich auf die Strecke geschickt. Und schon nach wenigen hundert Metern stand die erste Steigung auf dem Programm: Der Rosterberg. Die ersten Meter zwar sehr steil, erwies sich dieser aber als guter Einstieg in den Lauf und ich merkte auch, dass sowohl Kondition als auch die Beinmuskulatur gut mitmachen. Ich bin als letzter Läufer nach mir kamen die Wanderer - auf die Strecke gegangen. Nach ziemlich genau zehn Minuten war der erste Gipfel passiert und ein erstes gutes Gefühl stellte sich ein.

Zweiter Akt: Häusling

Mehrere Läuferinnen und Läufer vor mir konnte ich bereits einkassieren. Zwischen Rosterberg und Häusling war es ein welliger circa fünf Kilometer langer Abschnitt, auf dem sich einigermaßen gut Tempo machen ließ. Auf dem Häusling angekommen, war knapp ein Drittel der Strecke absolviert. Ich hatte zwar mein erstes Zwischenziel - die ersten 8 Kilometer in 40 Minuten zurückzulegen - um drei Minuten verpasst, allerdings war ich mit dem ersten Drittel sehr zufrieden.

Dritter Akt: Sieberg

Die Krux an der Geschichte, die wirklichen Monsteranstiege sollten erst noch folgen. Schon den Sieberg hoch Richtung Oberes Schloss wurde es das erste Mal richtig steil. Rampen von teilweise 15 Prozent bedeuteten, dass ich das erste Mal vom Laufschrift in den Gehschritt wechseln musste. Zu dem Zeitpunkt hatte ich gerade eine größere Läufergruppe eingeholt, mit der ich den Gipfel des Siebergs und den folgenden Abschnitt bergab zusammen lief und man seine bisherigen Erfahrungen auf der Strecke austauschen konnte.

Vierter Akt: Lindenberg

Und dann wartete er auch schon: Der Lindenberg. Quasi das Alpe d'Huez des Seven Summits. Teilweise über 20 Prozent Steigung ließen sich nur noch im lockeren Wanderschrift absolvieren. Der Gipfel oben

markierte knapp die Halbzeit. 11,5 Kilometer lagen hinter, das gleiche noch vor mir. 1:09 Stunden waren vergangen. Ich war voll zufrieden. Oben genehmigte ich mir auch eine kurze Verschnaufpause und musste erstmal etwas Wasser trinken. Dazu hatte man auch mal einen kurzen Moment Zeit, um die Aussicht vom Lindenberg zu genießen, denn für mich war auch klar, dass Seven Summits auch einen Sightseeing-Aspekt hat.

Fünfter Akt: Giersberg

Auf dem Abstieg merkte ich dann etwas die Anstrengung des bisherigen Laufs und ich hatte den ersten mentalen Aussetzer. Ich übersah nämlich eine Markierung zum Abbiegen und verlief mich einige hundert Meter, ehe ich das bemerkte. Knapp fünf Minuten kostete mich der Umweg und einige, die ich zuvor eingeholt hatte, waren wieder an mir vorbei gezogen. Hoch zum Giersberg, dem fünften Gipfel, schaffte ich dann wieder den Anschluss an die Gruppe, die ich am Sieberg traf.

Doch seit dem Sieberg war für mich auch klar, dass jede größere Steigung nur noch zu gehen ist. Die Beine wurden immer schwerer und ich merkte nun auch, dass mir sichtlich die Vorbereitung fehlte.

Sechster Akt: Wellersberg

Doch getrieben vom Ehrgeiz und dem Wille, das Ziel zu sehen, quälte ich mich verbissen den Wellersberg, den vorletzten Gipfel hoch. Dort oben angekommen hieß es für mich erstmal kurz Luft holen und Wasser trinken. Knapp fünf Minuten rastete ich dort und sammelte Kräfte für die letzten knapp fünf Kilometer. Ziemlich genau zwei Stunden war ich zu dem Zeitpunkt unterwegs.

Siebter Akt: Fischbacherberg

Der Übergang zwischen Wellersberg und Fischbacherberg war mein persönliches Streckenhighlight. Gerade die Passage vorbei am Hermelsbacher Friedhof war eine schön zu laufende Strecke im Schatten, denn mit zunehmender Tageszeit wurde es auch immer wärmer und Schatten nahm ich dankbar an. Der Fischbacherberg war zu Beginn gleichmäßig gut zu gehen. Die letzten 150 Meter hatten es aber in sich und diese zogen sich wie Kaugummi.

Doch das schönste Gefühl des gesamten Laufs war das „Gipfelkreuz“ am Fischbacherberg zu sehen. Nun wusste ich auch, die größten Strapazen liegen hinter mir. Die letzten 1,5 Kilometer genoss ich. Müdigkeit war kein Faktor mehr.

denn das Ziel - das DAV-Kletterzentrum am Effertsufer - war zum Greifen nah.

Epilog

Eingebogen auf die Zielgerade stellte sich das Gefühl von Stolz bei mir ein. Etwas über 23 Kilometer und über 700 Höhenmeter lagen hinter mir. Die Uhr stoppte bei 2:39:07. Mein Ziel, die 144 Minuten - verpasste ich zwar um eine Viertelstunde, doch das war mir nicht weiter wichtig. Bereits auf dem Wellersberg wusste ich, dass es mit der internen Zielvorgabe wohl nichts wird.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass Seven Summits Siegen die bisher größte sportliche Herausforderung war, die ich absolviert habe. Mein Respekt geht an alle, die diese Strapazen auf sich genommen haben. Wir sind alle Gewinner. Sollte es 2022 eine zweite Auflage geben, werde ich auf jeden Fall wieder dabei sein. Und dann bereite ich mich auch besser vor.



Mit der 144 geht Julian Maletz als letzter Läufer auf die Strecke. Nach ihm folgen die Wanderer. FOTO: RENE TRAUT



Die Muskulatur wird gelockert. Julian Maletz bereitet sich konzentriert auf die Gipfeljagd vor. FOTO: RENE TRAUT

Individuelle Starts

- Sowohl auf dem **Lindenberg** als auch auf dem **Wellersberg** gab es eine kleine **Verpflegungsstation** (Wasser und Müsliriegel), die von Helferinnen und Helfern aufgebaut wurde.
- Auch an den **Straßenübergängen** gab es keine **Zwischenfälle**. Die Veranstalter gewährten allen Läuferinnen und Läufer im Ziel eine **Zeitgutschrift von fünf Minuten** für das Warten an der Ampel.
- Der Start war eine Corona-bedingte **Besonderheit**. Die Teilnehmenden bekamen nach ihrer Anmeldung einen **individuellen Startzeitpunkt** zugewiesen. Im Abstand von **30 Sekunden** ging es auf die Strecke.

Veranstalter freuen sich über gelungene Premiere

Über 300 Teilnehmende gehen auf die Strecke. Es soll eine Neuauflage im kommenden Jahr geben

Ein voller Erfolg. Anders kann man die erste Ausgabe des „Seven Summits Siegen“ nicht bewerten. Über 300 Läuferinnen, Läufer und Wanderlustige machten sich auf die Strecke. Martin Hoffmann vom :anlauf-Team war sichtlich zufrieden: „Es ist alles genauso abgelaufen, wie wir uns das vorgestellt haben. Wir könnten nicht glücklicher sein.“

Im Vorfeld wurde die gesamte Strecke mit aufgespritzten Pfeilen markiert. Dazu gab es an Straßenlaternen oder ähnlichem kleinere Aufkleber, die ebenfalls die Richtung vorgaben. Das klappte auch durchweg sehr gut, es gab nur eine kleine Ausnahme.

Am Sieberg war die Wegbeschreibung nicht ganz so gut erkennbar, dass hatten die Veranstalter auch mitbekommen. „Ich bin

dann noch mal dahin, um das besser zu kennzeichnen. Für die meisten Läuferinnen und Läufer war es aber schon zu spät“, sagte Henry

Niemeyer vom Deutschen Alpenverein, der das Event zusammen mit :anlauf plante und umsetzte. Einer Neuauflage im kommenden Jahr steht eigentlich nichts im Weg. Dann hoffentlich auch mit deutlich weniger Beschränkungen.

„Wir haben das Event ja überhaupt nicht überregional beworben. Ich glaube, wenn wir das tun, dann könnte aus Seven Summits wirklich ein Mega-Event werden. Wir würden uns freuen, wenn es einen festen Platz im Laufkalender bekommt“, so Martin Hoffmann. Über 40 Helferinnen und Helfer auf der Strecke sorgten ebenfalls für einen reibungslosen Ablauf.



Das :anlauf-Büro in der Siegener Eintracht markiert den Start für Seven Summits Siegen. Auf dem Gelände gilt die Maskenpflicht. FOTO: RENE TRAUT

KONTAKT

■ **E-Mail:** siegensport@wr.de
 ■ **Lutz Großmann**
 Telefon: 0271/2323739
 ■ **Fax:** 0271/2323732