

Gipfelerlebnisse rund ums Krönchen

SIEGEN „Seven Summits“ – ein sportlicher Sonntagmorgen mit traumhaften Aussichten / Aus Läufern werden „Hübelbummler“

Was Alpe d'Huez bei der Tour de France ist, das ist der Lindenberg in Siegen.

rege ■ Sonntagmorgen, 8.55 Uhr, Bahnhof Eintracht. Der Countdown läuft. Den „Fratzelappen“ in der Tasche verstaut, noch einmal tief durchatmen, denn Sauerstoff werde ich in den nächsten drei Stunden mehr als genug brauchen. Noch 30 Sekunden bis zum gemeinsamen Start mit den heimischen Lauflegenden Werner Stöcker (LG Wittgenstein), zugleich der älteste Teilnehmer beim neuen Event „Seven Summits Siegen“, und Karl „Carlos“ Steiner (TuS Deuz). Ich bin gespannt und nehme sie voller Vorfreude an: die Herausforderung, Siegens sieben Berge in Laufschuhen zu erklimmen. 23 Kilometer (und damit mehr als die von mir bisher am längsten gelaufene Halbmarathon-Strecke) und knapp 800 Höhenmeter (eine Zahl, die ich sportlich dank der Lifte und Gondeln sonst nur beim Skifahren überschreite) liegen vor mir und meinen Beinen. Dass es kein „Sonntagsspaziergang“ wird, hatten die Organisatoren von anlauf Siegen und von der Sektion Siegerland des Alpenvereins im Vorfeld deutlich zum Ausdruck gebracht. Dann ist es soweit: Die Strecke wird für die Startnummern 125, 126 und 127 frei gegeben.

1. Summit: Rosterberg (326 m ü. NN)



Karl Steiner hat den ersten Gipfel am Rosterberg erreicht. *Fotos (5): rege*

300 Meter nach dem Start sammeln wir beim Verlassen der Unterführung an der Siegerlandhalle die ersten Höhenmeter. Gut gelöst von den Veranstalter, denn hier muss die B62 schon mal nicht überquert werden. Direkt hinter der Siegerlandhalle lauert ein etwas versteckter Pfeil, der den Weg auf den Rosterberg weist. Während andere den „Blinker“ fälschlicherweise nach links setzen, biegen wir rechts ab und erklimmen – mit einem Geburtstagsgruß an den auf der Überholspur vorbei flitzenden Martin Hansel (TuS Deuz) – den ersten der sieben Gipfel.

2. Summit: Häusling (364 m ü. NN)



Werner Stöcker hat den Häusling erklimmen.

Es folgt die längste Etappe, zugleich auch eine der schönsten. Es geht über Waldwege ins obere Leimbachtal. Obwohl die vom Borkenkäfer verschonten Bäume Schatten spenden, läuft der Schweiß bei Temperaturen jenseits der 20-Grad-Marke bereits in Strömen. Das Nachschwitzen vom Saunabesuch des Vortags tut sein übriges. Die erste Versorgungsstelle beim Hauptsponsor „Summit“ kommt wie gerufen, um den Flüssigkeitshaushalt wieder etwas in Ordnung zu bringen. Der erste kleine „Stich“ auf der anderen Seite des Leimbachtals fordert kurzzeitig eine Tempodrosselung. Bis zum Häusling, dem zweiten Gipfel, ist der Kilometer-Schnitt aber noch deutlich unter der angepeilten Sieben-Minuten-Marke. Das soll sich im weiteren Verlauf allerdings än-



Den sechsten Berg erfolgreich erklimmen, das Ziel rückt näher: Diese vier Läufer der SG Siegen-Giersberg (v.l. Stefan Kosiahn, Daniel Ditsche, Steffen Rath und Andre Kopetz) passieren den vorletzten Gipfel auf dem Wellersberg. *Foto: Frank Steinseifer*

dern. Mit zunehmender Dauer werden vor allem aus den Hobbyläufern eher „Hübelbummler“ (allerdings ohne Motor...).

3. Summit: Sieberg (307 m ü. NN)



Simon Jung rennt durch den Schlosspark auf dem Sieberg. *Foto: fst*

Vom Häusling hinab nimmt der „Orientierungslauf“ Fahrt auf. Ein kleiner, unscheinbarer Pfad wird dem ein oder anderen zum Verhängnis. Da die Streckenmarkierer stellenweise etwas zu sparsam mit der Farbe umgegangen sind, haben Läufer und Wanderer, die sich auf eine Strecken-App verlassen können, vor allem auch im kurz darauf folgenden Streckenabschnitt in der Siegerner Altstadt definitiv Vorteile. An der Frankfurter Straße wartet die erste Ampel, und während der Wittgensteiner „Oldie“ unseres Trios in letzter Sekunde noch bei Grün über die B54 huscht, müssen „Carlos“ und „rege“ dem im Auto vorbeibrausenden SZ-Sportchef „ubau“ Vorfahrt gewähren – man will schließlich keine Disqualifikation riskieren, ehe es via Altstadt und Schlosspark hinauf auf den Sieberg geht.

4. Summit: Lindenberg (373 m ü. NN)



Meret Kämpfer grüßt vom Lindenberg, dem höchsten Gipfel des Events.

Dem erholsamen Abstieg ins Weißtal folgt die Tortur vom Hotel Bürger in Kaan-Marienborn schnurstracks rauf auf den Lindenberg, vergleichbar mit dem Anstieg nach Alpe d'Huez bei der Tour de France. Um die Qualen in Grenzen zu halten, hilft an dem Steilhang nur noch der Wechsel vom Lauf- in den Gehschritt. Und Karl Steiner mutmaßt, dass diese extrem lange Steigung selbst dem Deuzer Bergspezialisten Tim Dally alles abverlangt hätte. Am höchsten Gipfel wartet die Belohnung in Form von Müsli-Riegel und Wassernachschub.

5. Summit: Giersberg (354 m ü. NN)



René Gerhardus hat den Gipfel am Giersberg erlaufen.

Via Kaan geht's auch dank der „Grünen Welle“, für die einige Streckenposten sorgen – schnell auf die andere Seite der Weiß. Die Hälfte ist geschafft, ab jetzt haben die Sport- und Schweißtreibenden mehr Kilometer hinter als vor sich. Nach ein paar Zusatzmetern wegen eines übersehenen Seven-Summit-Aufklebers kann auch Gipfel Nummer fünf abgehakt werden.

6. Summit: Wellersberg (346 m ü. NN)



Ulrike Gieseler und Ralf Gieseler haben den Anstieg zum Wellersberg gemeistert.

Dank der Treppenwege am Giersberg und einer geschickten Streckenführung wird anschließend mit nur einer Ampelüberquerung beim Weidenauer Finanzamt vorbei an der traditionsreichen Glück-Auf-Kampfbahn und am altherwürdigen AdH-Platz der Wellersberg erklimmen.

Die Hitze nimmt zu, die Beine werden schwerer, die am sechsten Gipfel wartende Erfrischung vor dem „Endspurt“ tut not.

7. Summit: Fischbacherberg (371 m ü. NN)



Die Helfer haben es sich auf dem Fischbacherberg im Schatten gemütlich gemacht.

Ein idyllischer Weg oberhalb des Hermelsbacher Friedhofs entschädigt für die bisherigen Strapazen, bevor zur finalen Klettertour von der Numbach auf den zweithöchsten Berg noch einmal die restlichen Kraftreserven mobilisiert werden müssen. Ein letzter brutaler Anstieg im Wald und dann ist er erreicht: der siebte und letzte Gipfel. Es ist fast vollbracht.

Ziel

Die letzten zweieinhalb Kilometer sind Formsache, ein „Schaulaufen“ sozusagen. Pünktlich zur Mittagszeit trudeln die drei „Gipfelstürmer“ mit den Startnummern 125, 126 und 127 im Ziel ein. An der Kletterhalle am Effertsufer warten schon viele, die von der Strecke begeistert sind und denen das Event trotz des ein oder anderen Zusatzkilometers großen Spaß gemacht hat. Dazu gehört mit Andreas Senner und Stefan Brockfeld auch das mit einer Nettozeit von 1:47:52 Stunden schnellste Duo. Vielleicht hätte der Sieger auch Simon Jung (Kölner Tri Team) oder Tobias Lautwein (SG Wenden) geheißen, wenn alle Athleten die kürzeste Route gefunden hätten. Aber diese Vergleichsmöglichkeit gibt es theoretisch noch bis zum Jahresende, denn am Montag wurde das Anmeldefenster für die Verlängerung des Events geöffnet. Bei vielen (auch Wanderern) überwiegt seit Sonntag aber erst einmal der Stolz, die sieben „Hübel“ Siegens mit vielen neuen Aussichten erobert und das Ziel erreicht zu haben. Und wenn der Muskelkater aus den Knochen ist, fühlt sich zwei Tage später ein 10-km-Lauf rund um Zinsenbach-Quelle, Breitenbacher Windrad und Rabenhainturm mit 165 Höhenmetern plötzlich an wie ein „Sonntagsspaziergang“. Frag nach beim Schreiber dieser Zeilen... *René Gerhardus*