

# Heißer Ritt über sieben Berge

**SIEGEN** Hitze sorgt für schwere Bedingungen bei Seven Summits Siegen / Dennoch strahlende Gesichter im Ziel

*Einige Anwohner sorgen mit Gartenschlauch für willkommene Abkühlung.*

fst ■ Am Ende des heißen Sommer-sonntags waren sie alle Helden. Die 300 Läuferinnen und Läufer sowie die ebenso große Zahl an Wanderinnen und Wanderer, die zum Teil bei Mittagstemperaturen von über 30 Grad im Schatten die überaus schwere 25 Kilometer lange Strecke über die sieben Gipfel von Siegen mit fast 800 Höhenmetern gemeistert hatten und dann im Ziel am DAV-Kletterzentrum am Effertsufer müde aber sichtlich glücklich dem Fotografen noch ein Lächeln und Winken schenkten. Helden waren auch die vielen Helferinnen und Helfer die an zahlreichen Streckenpunkten und auf den Bergspitzen über Stunden hinweg in sengender Sonne den Gipfelstürmern den Weg zeigten und die durstigen Sportler mit Wasser versorgten, sowie einige Anwohner an der Strecke, die mit dem Gartenschlauch für eine willkommene Abkühlung sorgten.

Für viel Begeisterung sorgte auch der Stimmungspunkt auf der Martinshardt. Hier hatte der Hauptsponsor The SUMMIT mit einem Musiktruck Party gemacht und den Sportlern einen Extrakick Motivation für die letzten Kilometer verpasst. Und so lautete das Fazit von fast allen Teilnehmern zur zweiten Auflage des sportlichen Sommerhighlights „Seven Summits Siegen“, das wieder von :anlauf Siegen und dem Deutschen Alpenverein (DAV) organisiert wurde: „Ein tolles Event, Route gut markiert, genügend Wasser auf der Strecke, hat trotz der großen Hitze viel Spaß gemacht, auch die Veränderung der Route in umgekehrter Reihenfolge mit den schweren Bergen war genau richtig.“

Die „Tour de Siegen“ war nix für schwache Waden: Für die einen ein anstrengender Lauf- und Wander-Wettbewerb, für andere eine höchst anspruchsvolle Stadtbesichtigung der besonderen Art über die sieben Gipfel von Siegen. „Ich kann behaupten, dass ich Siegen recht gut kenne, aber heute habe ich nochmal ganz andere Blicke und Eindrücke über die Stadt bekommen“, sagte der 71-jährige Wanderer Joachim Quandel aus Neunkirchen begeistert.

Die Großveranstaltung mit rund 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei diesem Hitzewetter auf einer Gesamtlänge von 24,5 Kilometern mit vielen schwer zugänglichen Arealen über die Bühne zu bringen war eine große organisatorische Herausforderung. Nach der Kritik über fehlende Markierungen im Vorjahr hatte die Laufabteilung des TuS Deuz die Auszeichnung der Strecke übernommen – und



Freudestrahlend und glücklich im Ziel nach schweißtreibenden 24,5 Kilometern bei über 30 Grad im Schatten: die Wanderinnen des TV Gosenbach. ■ Kleines Foto: Anno Dallmann freut sich über den Becher Wasser am Gipfel des Giersbergs. Der Läufer des TuS Deuz war der beste Kletterer, lief als Schnellster die Segmente der sieben Anstiege zu den Gipfeln und gewann damit die online STRAVA-Challenge. Fotos (3): Frank Steinseifer

so hatten sich diesmal nur wenige „verzettelt“. Organisator Martin Hoffmann (:anlauf Siegen) hatte mit seinem Helferteam frühzeitig auf die hochsommerlichen Temperaturen mit zusätzlichen Wasserstellen reagiert: „Wir hatten sieben Verpflegungsstellen, plus eine im Ziel. Wir standen in ständigem Kontakt und wussten, ob irgendwo noch Nachschub benötigt wird.“

Viele der Sportlerinnen und Sportler hatten auch vorgesorgt, sich mit eigenen

”

*Ich fühle mich nach überstandener Covid-Erkrankung wieder richtig gut.*

*Hat Spaß gemacht, hier zu laufen.*

**Tobias Lautwein**  
Sieger Seven-Summits-Lauf

Flaschen oder mit einem speziellen Trinkrucksack ausgerüstet. Nicht zuletzt ist es auch den besonnen Teilnehmern selbst zu verdanken, die ihr Lauf- und Wandertempo den widrigen äußeren Bedingungen anpassten, dass es nicht zu gesundheitlichen Zwischenfällen gekommen ist. „Alle waren vernünftig, wir hatten keinerlei Zwischenfälle“, zeigte sich Hoffmann erleichtert.

Als Stadtrat Arne Fries zusammen mit Jochen Penne vom Sponsor The SUMMIT um Punkt 8 Uhr am Bahnhof Eintracht die

ersten Läuferinnen und Läufer auf die Strecke schickte, konnten die sich noch über kühle 19 Grad freuen. Vom Start weg drückten Tobias Lautwein (SG Wenden) und Simon Jung (Kölner Triathlon-Team) mächtig aufs Tempo. Die zwei Lehrer lieferten sich auf der bergigen Strecke ein hartes Duell – im Ziel lag dann der Hyrox-Weltmeister Lautwein aus Altenhof in 1:44:22 Stunden knapp vor dem früheren Top-Triathleten Jung (1:45:41) und krönte sich einen Tag nach seinem 36. Geburtstag zum „Bergkönig“ von Siegen. Lautwein: „Ich fühle mich nach überstandener Covid-Erkrankung wieder richtig gut. Hat Spaß gemacht, hier zu laufen.“

Einen Überraschungssieg gab es bei den Frauen. Die für den TV Refrath startende Burbacherin Nicole Scholz hatte auf den letzten Drücker am Vorabend noch einen späten Startplatz ergattert und blieb dann (abzüglich der 5:30 Minuten Gutschrift für Ampelstopps) in 1:59:41 sogar noch unter der Zwei-Stunden-Marke. Zweite wurde die Vorjahressiegerin Kathi Schäfers (TuS Deuz) aus Niederschelden in 2:07:05 Stunden.

Die erstmals vom Absolute Run Ausdauer-Shop organisierte STRAVA-Challenge gewann ebenfalls ein Läufer des TuS Deuz: Anno Dallmann, Dritter im Gesamteinlauf hinter Lautwein und Jung, zeigte sich als echter Kletterspezialist. Da Lautwein nicht auf der STRAVA-Plattform aktiv ist gelang Dallmann in 34:19 Minuten die beste Gesamtzeit über die sieben Segmente hinauf auf die Siegener Berge. Zweite wurde auch hier Simon Jung in 34:59 Minuten. Bei den Frauen gewann den STRAVA-Wettbe-

werb Diana Weber (51:49 Min.) vor Sabrina Franz (53:27 Min.).

Richtig schnell unterwegs waren auch die Wanderer. Auf „flotten Sohlen“ kam Lisa Sting (Team Dachdecker Sting) ins Ziel, die Wilnsdorferin benötigte nur 3:43:05 Stunden für die 24,5 Kilometer lange Strecke. Noch ein wenig schneller war Wanderer Björn Büdenbender (TuS Deuz). Der Freudenberger, eigentlich Läufer, meldete verletzungsbedingt für die Walking-Klasse und lag in 3:33:53 Stunden vorn. Aber egal ob Läufer oder Wanderer, dieser Sonntag kannte am Ende nur Gewinner – und die freuten sich im Ziel über eine echte Holzmedaille.



Die Burbacherin Nicole Scholz (TV Refrath) und der Altenhofer Tobias Lautwein (SG Wenden) sind die Bergkönige von Seven Summits Siegen 2022.