

Tagebuch des Rheinsteig-ERLEBNIS-Laufes vom 26.03. – 02.04.2010

Nachdem ich Silas in den Kindergarten gebracht habe, geht es gegen 9 Uhr los mit meinem Abenteuer. Zuerst in die Eifel, wo ich in einer Tierpension meinen kleinen Zoo unterbringe für die kommenden acht Tage. Dort wird noch eine kleine Runde durch die geliebten Hügel spaziert, bevor ich mich nach einer gemütlichen Tasse Kaffee und nettem Geplauder zum Bahnhof nach Gerolstein aufmache. Natürlich mal wieder zeitlich knapp dran, suche ich einen Parkplatz. Leider kann der Dauerparkerbereich am folgenden Wochenende nicht genutzt werden. Mist, ich gerate langsam in Hektik, der Zug soll in 10 Minuten losfahren, ich habe keinen Parkplatz und noch keine Fahrkarte. Letztlich entscheide ich mich nach einem Telefonat mit meinem Bekannten dafür, mein Auto unabgeschlossen, Schlüssel inside, direkt vorm Bahnhofsgebäude auf dem 2h Parkplatz abzustellen und zu hoffen, dass es rechtzeitig abgeholt wird. Jetzt bin ich schon ganz zittrig durch die ungeplante Aufregung. Wie hätte ich denn daran denken können, dass ich in Gerolstein keinen Parkplatz finden kann. Als ich schließlich samt Fahrkarte und Gepäck im Zug sitze, warte ich auf den erlösenden Anruf, dass mein Auto wohlbehalten irgendwo steht, wo es die Woche bleiben kann. Dieser Anruf kommt allerdings erst nach einer Stunde. Bis dahin rollt der Zug Richtung Euskirchen durch die schöne Eifel. Die meisten kleineren Bahnhöfe sind ebenso verlassen und heruntergekommen wie im Saarland. Ich denke, an das was mich in den kommenden Tagen erwartet, erst gestern ist mir so richtig bewusst geworden, dass ich tatsächlich vorhabe 320km in 8 Tagen zu laufen, ohne mich gezielt darauf vorzubereiten, da ich die letzten Monate weder Zeit noch Kraft dazu hatte, längere Läufe zu machen. Nun ja, es gilt nach vorn zu schauen und das Beste draus zu machen, wie immer eben. In Euskirchen steige ich vom Eifel-Mosel-Express in den Zug nach Bonn. In Gedanken bedanke ich mich bei allen, die mir diesen Urlaub ermöglichen, ohne meine Familie und Freunde wäre es mir nicht möglich an diesem Trip teilzunehmen. Jemand hat mir auf diese Reise erfreuliche Gedankenanstöße mitgegeben, so dass die Zugfahrt kurzweilig und angenehm ist. Schließlich brauche ich ständig neue Ziele. Ich kann förmlich sehen, wie der Frühling Einzug hält, hier ist die Vegetation schon weiter als zuhause. Mir fällt auf, dass dies meine erste Zugreise ist, wo ich ganz allein unterwegs bin, sonst fahre ich immer Auto und das ist schon viel anstrengender, man kann die Gegend bei weitem nicht so genießen. Schließlich komme ich in unserer ehemaligen Bundeshauptstadt an. Dort erstehe ich erst mal ein kleines nützliches Präsent für Silas, ehe ich mich bei der Tourist- Info nach dem Weg zur Jugendherberge erkundige. Mit dem Bus fahre ich dann quer durch Bonn und kann ziemlich direkt vor der Herberge am Venusberg aussteigen. Ich schleppe mein Gepäck die Treppen hinauf, wohl wissend, dass ich es morgen wieder hinunter tragen darf, springe schnell unter die Dusche, beziehe vorsorglich schon mein Bett und höre den fröhlich singenden Vögeln zu. Da ich ja mal wieder nicht still sitzen kann, laufe ich noch eine kleine Runde durch die nahe Umgebung und bewundere die schönen Häuser mit viel Natur für eine Stadt. Pünktlich zum verabredeten Zeitpunkt warte ich im Foyer der Jugendherberge auf die anderen Teilnehmer. Als erstes kann ich Rolf begrüßen, den ich sofort erkenne und die restlichen trudeln nach und nach ein. Einige kennen sich schon, ich höre erstaunt und etwas verunsichert den Gesprächen über deren Lauferfahrungen und gemeisterten Läufe zu. Oh je, denke ich, da kann ich nicht mithalten. Gemeinsam gehen wir ein Stück die Straße hinunter zu dem Restaurant, wo das Abendessen stattfinden soll. Mit meinen Zimmergenossen unterhalte ich mich schon mal ein bisschen. Nach der offiziellen Begrüßung und weiteren Informationen über den Verlauf werden die einheitlichen T-Shirts mit den jeweiligen Namen verteilt und das Buffet eröffnet. Sehr, sehr lecker muss ich sagen, wirklich für jeden etwas dabei. Mittlerweile ist auch Alex eingetroffen, der leider so lange arbeiten musste. Er wird morgen das erste Stück mitlaufen und dann auf große Schachturniertour gehen. Nach dem Essen wird noch etwas geplaudert, bevor wir zurückwandern und uns in Richtung Betten begeben. Als ich jedoch in mein Bett steigen will, liegt schon jemand darin, die sich sozusagen ins gemachte

Nest gelegt hat. Nun ja, also beziehe ich noch mal ein Bett und kann erst gar nicht einschlafen, weil ich total aufgedreht bin. Auf jeden Fall bin ich hier nicht nur altersmäßig das Küken von allen. Am nächsten Morgen klingelt früh der Wecker, langsam kommen alle in Bewegung, es wird fleißig gepackt, Trinkrucksäcke gefüllt mit Wasser und Riegeln. Dann geht es runter zum Frühstück, wo Rolf mich mit einem Geburtstagsgeschenk überrascht und mir richtig warm ums Herz wird, da bin ich in der Fremde und trotzdem wird an mich gedacht. Losgefahren bin ich ohne Buch und nun habe ich eins von Rolf und Brigitte und eins von Alex bekommen, schön. Ich schmiere mir noch ein Brot für unterwegs, packe Handy, neu erstandenes Regencap und Kamera ein. Außerdem bekommen wir Visitenkarten von Laufendhelfen, die wir an interessierte Menschen unterwegs verteilen sollen. Das Gepäck wird in ein Taxi verladen und direkt zum nächsten Hotel gebracht. Der Waldkindergarten kommt mit einer Gruppe Kindern, sie laufen den 1.km mit uns. Alle haben sich Ballons an die Rucksäcke gebunden und stehen erwartungsvoll in den Startlöchern. Dann beginnt es pünktlich zum Start zu regnen und nicht gerade wenig. Dieser Regen wird uns durch den ersten Tag begleiten.



1. Etappe von Bonn nach Unkel, 52km und 1800 Höhenmeter. Start 8:30, Ankunft 18.30. Es werden noch ein paar Fotos beim Start geschossen, dann geht es ab, gemeinsam mit den Kindern bis zum Kindergarten, es werden noch Buttons verteilt, die wir die ganze Woche tragen werden. Weiter dann zum Bonner Rathaus, wo wir mit Saft und Wasser vom Bürgermeister empfangen werden. Wiederum erwarten uns dort Kindergartenkinder und laufen eine Runde um den Rathausplatz mit. Leider bekomme ich von Alex die traurige Nachricht, dass ein ganz besonderer Mensch verstorben ist. Daran knabbere ich erst mal hart an diesem Tag. Wir laufen los am Rhein vorbei, dann am Stadtrand in Richtung Siebengebirge, bis dahin begleitet Alex uns. Ab dort geht es steil berghoch und bereitet uns darauf vor, was uns die nächsten Tage bevorsteht. Nämlich steile An- und Abstiege am laufenden Band. Leider war die Luft regenverhangen und die Ausblicke nicht so weit und klar wie bei Sonnenschein. Wir kommen auf dem Petersberg an und erquicken uns dort mit heißem Kakao, bevor es wieder raus in die kalte Nässe geht. Nun geht es ziemlich steil bergab auf steinigen Pfaden und natürlich auch wieder steil bergauf zur nächsten Sehenswürdigkeit, dem Schloss Drachenfels.



Leider durch Bauzaun und Baumaschinen etwas verunstaltet, dennoch ein sehr schönes altes und auch riesiges Bauwerk mit eigenen Schienen und einer historischen Bahn, welche Touristen in das nahe gelegene Ausflugsrestaurant bringt. Beim nächsten Abstieg durch eine schöne Waldgegend kommen wir an dem „Milchhäuschen“ vorbei. Dort kann man bei gutem Wetter bestimmt auch schön sitzen☺. Bei Regen schauen wir es uns nur kurz an, bevor es weiter geht über die schlammigen Wege von Berg zu Berg, von Aussichtspunkt zu Aussichtspunkt. Irgendwann kommt der Punkt wo auf den Hinweisschildern für unseren Zielort die Kilometerangabe einstellig wird. Hier bin ich schon richtig stolz auf mich, eine solche Strecke geschafft zu haben und immer noch gut drauf zu sein so dass ich andere motivieren kann. Durch die vielen Mitläufer gibt es immer wieder kurzweilige Gespräche, in denen man sich besser kennen lernt und vor allem interessante Dinge hört, die Lust machen auf mehr. Von Helmut, dem Eifelsteig-Organisator lasse ich mir davon ausführlich erzählen, die Eifel ist ja meine Steckenpferd-Region. Schließlich biegen wir vom offiziellen Rheinsteig ab und schlagen den Weg nach Unkel zu unserem Hotel ein. Hübsch restauriert, das Städtchen mit schmalen gepflasterten Gassen, direkt vor der Unterkunft mache ich noch ein paar Zielfotos.



Wir treffen die Wanderer und die Familie Thomsen, Großeltern eines betroffenen Duchenne erkrankten Kindes. Die schmutzigen Schuhe bleiben vor der Tür und wir lassen uns die erste Apfelschorle bzw. ein Bierchen schmecken, bevor es zum Duschen und gleich zum Abendessen geht. Ich freue mich schon auf morgen.

2.Etappe von Unkel nach Neuwied Feldkirchen, 48 km 1650 HM. Start 8.30, Ankunft 19 Uhr. Zuerst recht flach an der Straße vorbei, doch schon bald wieder steil hinauf über schlammige Pfade. Die Sicht ist heute klarer, weswegen wir tolle Ausblicke auf den Rhein, die gegenüberliegenden Städte und Dörfer, sowie Burgen und Schlösser genießen können.



An jedem Haltepunkt machen Georg und Rob, statt zu verschlafen jedes Mal 25 Liegestütze. Ich beteilige mich mit 5 Stück ab und an. Mehr ist mir zu anstrengend, schließlich will ich noch weiterlaufen. Aber es ist für mich eine gute Motivation wieder öfter so was zu machen, schließlich tut das dem Oberkörper, Bauch und Rückenmuskulatur gut. An einem Zwischenziel, Erpeler Ley erzählt uns Armin, ein Tagesetappenläufer, an diesem Ausblick etwas zur Geschichte, was sehr interessant ist, doch durch die starke Zugluft fast schon zu lange dauert.



Weiter geht es bergauf und bergab, gefühlte 15 mal kommt es mir vor, hoch und runtergelaufen zu sein.



Jedoch belohnt uns der wunderbare Blick auf den Rhein aus immer anderer Perspektive für die Anstrengung.

In Linz haben wir einen Empfang im Rathaus, leider sind wir zu früh dran, so dass es eine längere Pause gibt.



So haben wir Zeit uns genüsslich der Sandwichs und Getränke zu bedienen, sowie schon den ersten Zeitungsartikel über diesen Lauf mit Foto zu Gemüte zu führen. Ziel dieser offiziellen Empfänge ist es unter anderem, den Sinn unseres Spendenlaufes an die Öffentlichkeit zu bringen und auch weitere Spenden zu sammeln, welche dazu beitragen, die Forschungsarbeiten zugunsten der erkrankten Kinder zu unterstützen. Wir setzen schließlich unseren noch immer weiten Weg fort, ich könnte ständig fotografieren und würde am liebsten alle Eindrücke in mich aufsaugen, um noch lange davon profitieren zu können.



Durch die Etappenläufer haben wir stets ortskundige in der Gruppe, die uns von den Sehenswürdigkeiten Interessantes berichten. Nach einem unendlich langen Anstieg über einen Wiesenweg, geht es durch Weinberge hinab und wir machen Rast im Weingut Emmel, wo weniger Wein dafür umso mehr Cola und alkoholfreies Weizenbier konsumiert wird. Frisch gestärkt geht es von dort auf die letzten 10 km des Tages.



e Rast und das Auftanken von Energie habe ich auch bitter nötig. So kann ich den Rest der Etappe ganz am Ende des Feldes so richtig genießen. Über schmale Felsenpfade zieht sich der Weg nun etwas sanfter auf den letzten Berg, wo wir uns schließlich am Ortseingang von Feldkirchen sammeln um gemeinsam zum Hotel zu laufen.



Kurz vorm Ziel ist Rolf noch gestürzt und wird unter leichtem Protest fachmännisch medizinisch versorgt. Heute habe ich mir Blasen gelaufen, daher bin ich froh, die Schuhe von den Füßen zu bekommen und eben diese zu versorgen. Nach dem Duschen und Kleider auswaschen bleibt keine Zeit, wir erscheinen PÜNKTLICH zum Abendessen. An diesem Abend trage ich keine Schuhe mehr.

3. Etappe von Feldkirchen nach Koblenz, 55 km. Start 8:30, Ankunft 19.30 Uhr. Los geht's über die regennasse Straße. Heute sind die Glieder steif, Muskelkater lässt uns alle etwas unrund laufen, wir brauchen einige Zeit bis wir warm sind. Heute haben wir wieder neue Etappenläufer dabei, Jörg, der den meisten schon bekannt ist und Inga, die sich gerade auf den Rennsteig vorbereitet. Wir sind etwas weiter vom Rhein entfernt und durchlaufen den Westerwald. Die Wege sind vorerst etwas breiter und angenehmer zu laufen, da man nicht so konzentriert die Füße voreinander setzen muss. Von weitem sieht man das Atomkraftwerk Mühlheim Kärlich, welches uns noch die nächsten Tage von unterschiedlichen Ansichten heraus im Blick bleiben wird.



Von den Wiesenwegen tauchen wir ab in den Wald und wir gehen zu dem mittlerweile gewohnten auf und ab durch die Berglandschaften über. Kurze Rast im Tennisheim, leider wieder zu kalt und zugig hinter dem Haus. Zum Glück gibt es auch warme Getränke, was

Kaltes bringe ich nicht hinunter. Es folgt ein sanfter Abstieg, danach ein steiler Berg. Schließlich öffnen sich die Berge wieder etwas und ich laufe plötzlich an einem Schild vorbei, auf dem ZOO steht. Und tatsächlich nach ein paar hundert Metern stehen wir vor dem Zoo von Neuwied.



Dort geht es dann einmal rund, leider werden wir dort von einem kräftigen aber zum Glück kurzen Schauer etwas gewaschen. Viel Zeit haben wir ja nicht, gleich geht es weiter durch die Berge. Nachdem wir einen davon hinter uns gelassen haben erblicken wir schon Schloss und

Bug Sayn. Wir laufen durch den Ort, vorbei am Schmetterlingspark und unterhalb des Schlosses, ehe wir hinauf zu Burgruine kommen und von dort einen zwar asphaltierten aber mit 20 % Steigung gekennzeichneten Weg hinauf müssen. Dennoch schafft mich der Anstieg nicht halb soviel wie der Abstieg, welcher sich als schmaler unbefestigter Pfad erweist. Die

Füße graben sich regelrecht Tritte in den Pfad, wir müssen um umgestürzte Bäume vorbeilaufen und nehmen uns teilweise gegenseitig an den Händen, um heil hinab zu kommen.



Unten angekommen bin ich erst mal platt. Kurz verschnaufe ich im Sonnenschein, ehe es wieder hinauf geht. Im weiteren Verlauf gibt es noch eine Einkehr im idyllischen Dörfchen mit leckeren heißen Kakao.



Schließlich machen wir uns auch wieder flott auf, um endlich zum Ende der längsten Etappe zu kommen. Es wird schon langsam dunkel als wir wieder am Rhein ankommen, einen kurzen Blick auf die gegenüberliegende Seite und aufs deutsche Eck erhaschen, bevor wir durchgefroren im richtig noblen Hotel Dietz unser Quartier beziehen. Am Abend lernen wir noch die „Frau Rheinsteig“ kennen, die auch noch eine Etappe mitlaufen wird. Sie hat den Rheinsteig als Wanderweg geplant und umgesetzt und lässt es sich nicht nehmen, auch den Erlebnislauf ein Stück weit zu begleiten.

4.Etappe von Koblenz nach Filsen, 37 km. Start 8:30, Ankunft etwa 17.30 Uhr. Nach einem Fototermin der Lokalzeitung laufen wir ein Stück am recht tristen Rhein vorbei, bevor es durch schmale Gässchen bergan geht und wir im Wald landen.





Ziemlich bald kommen wir an die Ruppertsklamm, ein einzigartiger felsiger Abstieg im Verlauf eines Bergbaches. Teilweise mit Seilen ausgestattet geht es langsam und steil bergab, wir haben nicht immer Platz unsere FüÙe aufzusetzen.



Es macht richtig Spaß dieses Kletterabenteuer, doch als wir wieder auf normalen Wegen landen, merke ich, dass es mich auch wahnsinnig angestrengt hat. Die nächsten paar Kilometer erhole ich mich, indem ich etwas langsamer als die anderen hinterher zockele. Wir überqueren die Lahn und gegenüber ist eine riesige Felswand zu erblicken.



Nach einem weiteren Anstieg erreichen wir ein recht neues am Waldrand gelegenes Gasthaus, welches eine magische Anziehungskraft auf die vorderen Läufer ausübt, so dass wir uns kurz darauf, drinnen wiederfinden und ich genüsslich meinen warmen Kakao schlürfe. Rolf meinte, diese Rast wäre eigentlich nicht vorgesehen, aber des passt schon©. Nun sind wir in Lahnstein. Von dort aus geht es nach Braubach, ein total uriges Dorf mit vielen Fachwerkhäusern. Wir kehren erneut ein in einem richtig schön auf alt gemachten Gasthaus

mit freundlicher Bedienung und einer leckeren Gemüsesuppe.



Nach der Stärkung geht es steil bergan zur Marksburg über einen breiteren Weg bergab und noch mal einen steilen Anstieg hinauf, diesmal mitten in der Sonne, die schon ziemlich brennt. Von oben hat man wieder einen richtig tollen Ausblick, nun winden sich die Wege etwas sanfter um die Berge herum wir sind im gleichmäßigeren Tempo unterwegs.



Schließlich kommen wir an einen leicht welligen Pfad durch einen Laubwald, welcher dann lustigerweise sogar mit dem Namen „Waldweg“ ausgezeichnet ist. Nun ist das Tagesziel nahe, wir sammeln uns, laufen gemeinsam hinab ins Tal und treffen am Ortseingang auf die

Wanderer, so dass wir zusammen in Filsen vor unserem Hotel ankommen.



Dort nehme ich erst mal ein fünf minütiges Sonnenbad mitten auf der Straße. Alle ziehen ihre Schuhe aus, platzieren sie vor dem Eingang des Gasthauses und beziehen die Zimmer. Nach dem Duschen inspizieren wir den winzigen Tante Emma Laden, das Alte Tor und ein in der Nähe stehendes Tonnenhaus mit interessanter Architektur und eigenem Turm. Nachdem ich eine Karte an meine Mutter und Silas ohne Anschrift in den Briefkasten befördert habe und eine zweite diesmal mit Anschrift hinterherwerfe, gibt es auch schon Abendessen. Wieder gibt es kleine Ansprachen durch Besucher der Gemeinde und unserer Wirtsfrau. Da sie begeisterte Kaffee- und Teekannensammlerin ist, wurde sie durch Rolf und Brigitte, sowie von Heidi mit neuen Sammlerstücke beschenkt. Dieser eigentümliche familiäre Betrieb lässt uns sich wie zuhause fühlen. Als Spezialität der Region gibt es „Deppekoche“. Dieser befindet sich für jeden in einer eigenen Pizzateller großen Pfanne und weist selbst guten Essern mengenmäßig ihre Grenzen.

5. Etappe von Filsen nach St. Goarshausen Ortsteil Heide 35 km. Natürlich starten wir nicht, ohne vorherigen Fototermin



und ziehen sogleich unsere Bahnen Richtung bergan über relativ leicht zu laufende Wiesenpfade. Ich fühle mich wie auf der Alm, fehlen nur die Kuhglocken dazu. Wir kommen vorbei an unzähligen Aussichtspunkten mit Blicken auf die umliegenden Burgen und Schlösser. Wahnsinn, was hier alles an Sehenswürdigkeiten zu erkunden ist. An einigen Burgen kommen wir ganz nah vorbei, andere können wir nur von weitem bestaunen.



an den hoch gelegenen Punkten haben wir tolle Blicke auf den Rhein, die etlichen Schlösser, Burgen und die kleinen Dörfer, welche sein Ufer säumen.



Nach gewohntem auf und ab über Treppen und schmale Wege kommen wir über eine windige Hochebene zur Rheinsteig Oase, ein kleiner Ausschank in einer umgebauten Scheune. Leider geht auch dort ein starker Wind, so dass wir uns mit unseren Getränken in die Sonne verziehen und dort unsere Rast abhalten.



Weiter geht's erst hinab in die Ortschaft Kestert, von dort über einen weiteren Berg zur Mittagsrast in den Saustall, wiederum einem uralten Gasthaus, bei dem die Suppe im Henkelmann zur Brotzeit serviert wurde. Mit vollem Bauch ging es zum letzten Drittel der heutigen recht kurzen Etappe. Ein langer recht steiler Anstieg bis in luftige felsige Höhe

hinauf und ein sanfter Abstieg über Wiesenlandschaften mit tollen Aussichten beispielsweise auf die feindlichen Brüder oder den Dreiburgenblick.



un geht es noch einmal steil hinunter oberhalb der Weinberge und meine Knie jammern sehr. Von hier aus sehen wir schon die schnelleren unserer Truppe ganz auf der anderen Seite bereits den letzten Berg erklimmen. Das letzte Stück gleicht einem Dornröschenpfad oberhalb eine private Burg, der Weg über weit auseinandergezogene Steintreppen rechts an der Mauer vorbei, welche über und über bewachsen ist.



Oben hinter einer Kurve erwarten uns die Wanderer, immer ein Zeichen, dass unser Tagesziel ganz in der Nähe liegt. Und richtig, wir kehren in ein von außen recht unscheinbares, jedoch innen edel dekoriertes Hotel ein. Kaum haben wir unser Gepäck unter den Arm geklemmt und wollen zu den Zimmern eilen, kommt die mittlerweile schon bekannte Ansage, dass wir **PÜNKTLICH** zu genannter Uhrzeit im Foyer des Hotels gesammelt zu erscheinen haben. Puh, nun sind wir mal früher zurück, da stehen schon die nächsten Termine an. Für heute steht die Führung in einer Sektkellerei in St. Goarshausen an samt dem Treffen mit Vertretern des Rathauses der Region. Mit drei Autos wird die gesamte Truppe zurück den Berg hinunter gefahren. Wir werden freundlich von der Familie Delikat begrüßt mit der Aussage, wir könnten gerne schon hinein gehen, aber drinnen ist es kälter als draußen. Nach kurzem Aufwärmen im Kaminzimmer fanden spontan zwei interne Wettbewerbe statt. Der eine hieß, wie viele frierende Läuferinnen passen auf eine Kaminbank und der zweite, wie schnell kann man eine Schüssel Celebrations verdrücken. In beiden Wettbewerben brachen wir alle Rekorde, zumindest den erstaunten Blicken unserer Gastgeber nach zu urteilen. Es folgt eine

ausführliche aber sehr interessante und dadurch kurzweilige Führung durch die Sektkellerei samt Entstehungsgeschichte des Sektes, Herstellungsverfahren, kleineren Vorführungen wie es praktisch läuft und natürlich einschließlich dem Probieren des leckeren Getränkes. Leider ist das dazu gereichte Brot für ausgehungerte Läufer ebenfalls zu wenig. Am Ende bekommt jeder noch ein Tränchen der Loreley geschenkt und wir verlassen zähneklappernd die Örtlichkeit und sitzen kurz darauf magenknurrend im Hotel und warten auf die Buffeteröffnung.

6. Etappe St. Goarshausen/ Loreley nach Asmannshausen 47 km, Start 8:30, Ankunft 16:30 Uhr. Los geht es erst mal bergab zum Loreley Felsen.



Heute begleitet uns unter anderen Karin alias Frau Rheinsteig und wir können von ihren vielfältigen Wissen über den Rheinsteig an sich aber auch über geschichtliche Hintergründe der Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkte profitieren. Ebenso ist Ronald wieder dabei, welcher hier aus der Gegend stammt und einen großen Teil der vielen Pfade und Wege schon für sich abgelaufen ist. Dies hat für mich den Vorteil, dass ich mich mal zu dem einen mal zu der anderen begeben und einfach zuhören kann ohne selbst durch Reden außer Puste zu geraten, wenn es bergan geht. Außerdem wird das Laufen bei diesen interessanten Informationen äußerst kurzweilig.



Wir laufen vorbei an einigen Aussichtspunkten und werden von einem Regenschutt begossen, der durch den relativ starken Wind auf den freien Wiesenlandschaften äußerst unangenehm und kalt ist. Karin lädt uns alle auf einem nahen Weingut in Dorscheid auf ein Getränk ein, Rolf stellt unsere Gruppe sowie den Zweck des Spendenlaufes vor und kann spontan noch

eine Spende vom Koch und Eigentümer ergattern. Danach geht es weiter Richtung Kaub, nicht ohne die weinguteigenen Alpakas gebührend zu bewundern und nach dem gewohnten Auf und Ab hinab nach Lorch. Wir kommen vorbei an großen Schieferfeldern. Dieser wurde hier auch abgebaut. Die Pfade sind ebenfalls damit übersät.



Auf dem letzten Stück vor Lorch kommen wir über eine alte Fuhrmannsstraße. Auf dem gepflasterten Boden kann man die früheren Wagenspuren noch erahnen, welche die Fuhrwerke auf ihrem Weg vom Weinberg ins Dorf hinterlassen haben.



Unten auf einem Parkplatz erwartet uns Ronalds Frau Heidi, welche den Kofferraum ihres Autos voll gepackt hat mit Getränken und unzähligen Leckereien für die stets ausgehungerte Läuferchar. Allem voran natürlich auch eine Kiste Buttermilch, Ronalds persönlicher Energiespender und Erfolgsrezept. Von hier aus sind es für heute noch etwa 15 km, also nicht mehr so weit wie es schon war☺ Die Zeit vergeht mal wieder wie im Fluge. Wir laufen erneut auf recht breiten angenehmen Wegen in mitten der Berge und können bei Blicken zurück, die Strecken erkennen, die wir zurücklegen.



Dann werden wir noch von einem Graupelschauer überrascht, so dass die Regencapes ein zweites Mal für diesen wettermäßig abwechslungsreichen Tag zum Einsatz kommen. Plötzlich heißt es Spalier stehen, die vorderen Läufer stellen sich auf, ich geselle mich dazu. Und als Karin Rheinsteig die Stelle passiert gibt es eine laute Laola Welle. Ein provisorisches Zielband wird hochgehalten, mit Stöcken ist eine Linie angedeutet. Hier hat Karin die magische Marathonmarke erstmals überschritten und wird somit von uns gratuliert. Ja, wir haben wirklich Spaß beim Laufen, wie sich erahnen lässt und die Gemeinschaft wird täglich stärker.



Am letzten Berg wird sich in bekannter Manier gesammelt und gemeinsam nach Asmannshausen eingelaufen. Wir kommen an das Hotel, wo eine Güterbahn direkt hinter dem Haus vorbeifährt. Die Ortsansässigen müssen hier schon einiges an Lärm ertragen. Wir beziehen unsere Zimmer und bekommen die Order schon bald wieder PÜNKTlich zu erscheinen, da heute die offizielle Spendenscheckübergabe stattfindet. Dazu finden sich Vertreter der Presse, der Gemeinde und auch des Vereins Benni & Co ein. Wir lernen eine betroffene Mutter kennen, die sich in einer sehr bewegenden Rede bei Rolf und allen Mitwirkenden für die Hilfe bedankt. Es kann ein Spendenscheck von 5500 Euro übergeben werden. Wahnsinn vor allem, weil ich auch meinen Teil dazu gegeben habe. Ist ein schönes Gefühl. Nach dem Essen bekommt jeder noch seine Teilnehmerurkunde und einige Rheinsteigpräsente. Eine unterschriebene Karte der Loreley, die Laufendhelfen-Tasse,

Rheinsteig Wandersocken und Rheinsteigbuff sowie das Rheinsteig Schild. Und der Koffer wird immer voller☺

7. Etappe Asmannshausen nach Kiedrich, 35 km Start 8.30, Ankunft 15.00 Uhr. Es ist bitterkalt, die umstehenden Autos haben vereiste Scheiben.



Heute begleitet uns unter anderen Corinna, auch eine betroffene Mutter, die mir ein wenig vom Alltag eines DMD erkrankten Kindes erzählen kann. Diese Etappe beinhaltet nicht mehr ausschließlich steile Passagen, eher lang gezogene Auf- und Abstiege erwarten uns. Wir kommen am Niederwalddenkmal vorbei und zu Anfang geht es durch die völlig dunkle Zauberhöhle. Der Rhein und das umliegende Tal verbreitert sich, die Sicht wird weiter und wir können schon auf der ersten Anhöhe unser Tagesziel erkennen.



Ganz schön weit entfernt, wenn ich mir das so anschau. Rast machen wir diesmal an einem Waldparkplatz und später wieder bei der hervorragenden Autoverpflegung von Heidi, die uns diesmal mit frischen Laugenbrezeln überrascht und uns auf dem weiteren Weg begleitet. Dies ist die Tour der Klöster. Wir passieren mehrere davon, teilweise wunderschön restauriert und hergerichtet. Es geht immer wieder durch die Weinberge. An einem kann man sich gegen kleine Spende eine kleine Flasche des dort angebauten Wein nehmen.



Dies wird natürlich auch von unserer Gruppe in Anspruch genommen und mit Plastikbechern wird probiert. Die Wege sind nicht immer gut zu laufen. Xynthia hat ordentlich in den Wäldern gewütet.



Heute sind wir zeitig an unserem Hotel. So können wir den Nachmittag gemütlich in einem Kaffee verbringen, wo sich nach und nach die ganze Truppe einfindet. Schließlich werden wir und der Lauftreff Kiedrich zum gemeinsamen Fototermin und Empfang im Rathaus erwartet. Dort gibt es köstlichen Sekt und Knabberzeug, das wie schon gewohnt, den hungrigen Läufermägen zum Opfer fällt. Der Bürgermeister erzählt von der Geschichte Kiedrichs, dem Weinbau und den zahlreichen Aktionen, die hier eine schöne Ortsgemeinschaft stärken. Im Anschluss entführt uns der Lauftreff in eine gemütliche Weinstube, wo wir uns ein leckeres wohlverdientes Abendessen genehmigen. Bunt vermischt sitzen die Rheinsteigläufer und die Lauftreffleute an den Tischen und wir erzählen von unseren bisherigen Erfahrungen. Leider endet der Abend für mich etwas aufregend, weil ich meine schon in Bonn gelöste Rückfahrkarte nicht mehr finden kann. Dabei hatte ich sie so bewusst verstaut... aber ich weiß nicht mehr wo.

8. Etappe von Kiedrich nach Wiesbaden, Schloss Biebrich und Aukammtherme. 35 km. Start 8.30 Ankunft am Schloss 14.00, Ankunft Aukammtherme 14.30 Uhr. Nach einer letzten Hotelübernachtung, die Nacht ist recht unruhig, ich habe meine Waden und meinen Rücken mit Hot-Salbe eingerieben, aber nicht damit gerechnet, dass es so heiß wird, dass ich kurz davor bin, die Feuerwehr zu rufen. Zum Glück kann ich schon nach dem Frühstück eine Rückfahrmöglichkeit organisieren.



Auf dieser letzten Etappe sind wir eine Gruppe von mehr als 40 Läufern. Etliche Leute des Lauftreff Kiedrich begeben sich mit auf die Strecke. Eine lang gezogene Läufer Schlange zieht sich somit den ersten Anstieg hinauf. Wir bewegen uns in einem weiten Bogen vom Rhein weg. Erste kurze Rast machen wir im Kurort Schlangenbad, wo uns die ersten Läufer verlassen und sich zurück in heimische Gefilde aufmachen.



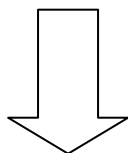
Die weitere Strecke schlängelt sich abwechslungsreich durch Feld, Wald, Berg und Wiese und an einem der nächsten Aussichtspunkte samt Denkmal verlässt uns ein weiterer Teil der Gastläufer und schließlich gelangen durch die Weinberge oberhalb von Wiesbaden zu der riesigen Schrebergartensiedlung kurz vor den Toren der Stadt. Als die Wege nun von weichen Wiesenpfaden in harte Teerstraßen münden gelangen wir auch wieder an den Rhein und mir wird das Laufen allmählich beschwerlicher. Es beginnt ein Stop and Go laufen, Warten an den Ampeln, ewiges Geradeausgezockel. Mein Körper hat irgendwie keine Lust mehr, obwohl diese Etappe eine der kürzesten ist. Endlich erreichen wir das Biebricher Schloss, wo der offizielle Rheinsteig endet.



Erleichtert fallen wir uns dort alle nacheinander in die Arme. Das ist ein schönes Gefühl, es geschafft zu haben, angekommen zu sein und vor allem diese Freude mit den treuen Gefährten der letzten acht Tage teilen zu können. Nachdem Passanten genötigt wurden, mit allen unseren Kameras ein Gruppenfoto zu schießen begeben wir uns in eine Eisdiele unweit des Schlosses. Dort gönnt sich jeder etwas Leckeres als Belohnung für begangene Taten oder sage ich besser für gelaufene Kilometer? Nur leider müssen wir noch weiter bis zur Therme, diese ist noch unendliche 7 bis 8 km entfernt. Geführt von Ortskundigen geht es nun quer durch die Stadt. Meine Knie sind von dem Weiterlaufen nicht sehr begeistert und meine Motivation geht erstmals in den acht Tagen ziemlich in den Keller. Aber wenn man über 300 Kilometer gelaufen ist, werden mich diese letzten auch nicht mehr umhauen. Ich erkenne Teile der Stadt wieder, durch die ich schon einmal, allerdings spazierender Weise unterwegs war.



Und endlich sind wir da, die Wanderer erwarten uns und ich bin einfach nur noch glücklich, stolz und zu Tränen gerührt. Ich hätte nie gedacht, dass ich diesen Rheinsteigerlebnislauf so gut meistern kann. Wirklich super! Ich erlöse meine Füße von Schuhen und Socken und fotografiere sie für eine Freundin. Wir haben gemeinsam bereits zweimal den Vortrag von Joey Kelly gesehen, wo er seine kaputten Füße nach dem Marathon des Sables zeigt und sie meinte im Vorfeld zu mir, ich solle nur ja kein Foto von meinen Füßen machen. Aber ich habe es getan und sie sahen im Prinzip genauso aus wie immer☺





Nun geht es flott unter die Dusche, ich trinke noch eine Apfelschorle und genehmige mir eine Laugenbrezel, bevor ich zu Helmut's Schwester ins Auto steige. Mit den Hardys zusammen fahren wir bis nach Trier, von dort nehme ich einen Zug bis Gerolstein. Auf den letzten fünf Minuten der Zufahrt fällt mein Blick auf den Koffer und ich sehe einen mir bisher verborgenen Reißverschluss. Oh nein... ohne ihn zu öffnen weiß ich dass sich hinter ihm meine verlorene Fahrkarte befindet und genauso ist es. Typisch Bianca. Das Geld hätte ich ja besser gespendet. In Gerolstein werde ich mit meinem Auto abgeholt und ich darf auf der kurzen Fahrt von den Highlights der Woche berichten. Nun sammle ich meine Tiere ein, fahre zurück ins Saarland, wo mich Silas freudestrahlend erwartet.

Resümee dieses Abenteuers lautet für mich:

Ein absolut unvergleichbar unvergessliches Erlebnis in der Gemeinschaft besonderer und außergewöhnlicher Menschen und für einen guten Zweck.

Dickes Lob an Brigitte und Rolf als Organisatoren des Laufes und mein Dank an die gesamte Truppe, es war super mit euch.

Eure Bianca