

**Auf und nieder, immer wieder ein Erlebnisbericht vom
1. RheinSteigErlebnislauf (07.04. bis 14.04.06) von Heinrich Dahmen**

"Der Rheinsteig ist der unbequemste Wanderweg, um von Bonn nach Wiesbaden zu gelangen - aber auch der schönste [Zitat: Die ZEIT vom 08.09.05]"

Ein Mehrtages-Ultra-Erlebnislauf unter dem Motto "Laufen, Genießen, Helfen - gesunde Muskeln für kranke Muskeln (aktion benni&co - www.abc-online.org)"



1.Tag - Bonn bis Unkel - 48 km - 1.570 Höhenmeter (Hm) - 7:50 Std. Laufzeit



Wir, 14 Ultraläufer, starten mitten in Bonn auf dem Marktplatz und wollen nun gemeinsam die nächsten 8 Tage dem Rheinsteigpfad folgend, soweit es geht laufend, das Ziel in Wiesbaden erreichen. Die Laufveranstaltung "der anderen Art" wurde von Brigitte und Rudolf Mahlburg (www.laufend-helfen.de) organisiert.

Auf dem Bonner Marktplatz findet zugunsten von "benni&co" ein buntes Rahmenprogramm mit viel Prominenz ... für den guten Zweck ... statt. Wir starten um 10:30 Uhr. Nach wenigen hundert Metern wechseln wir auf die rechte Rheinseite und erreichen nach 25 km den Drachenfels. Wir durchlaufen das Siebengebirge ohne eine Kuppe auszulassen und dürfen uns an viele Traumaussichten erfreuen. Der erste Tag ist für mich als "Flachlandtiroler" sehr anstrengend gewesen.

2.Tag - Unkel bis Neuwied - 51 km - 1.740 Hm - 9:10 Std. Laufzeit

Auch am 2. Tag wird uns Läufern einiges geboten, kleine Stiege, schmale Pfade, traumhafte Panoramen, bergauf und bergab zu Wäldern, Weinbergen und spektakulären Ausblicken. Besonders erwähnenswert ist das schöne Städtchen Linz am Rhein. Auch am 2. Tag komme ich erschöpft in Neuwied an. Unser Organisator hat als Überraschung für jeden eine Massage organisiert.





3.Tag - Neuwied bis Koblenz - 52 km - 1.780 Hm - 8:30 Std. Laufzeit

Die Route ist so konzipiert, dass vor allem der Erlebniswert für Wanderer (und Läufer) berücksichtigt wird. Auf schmalen, größtenteils erdbelassenen oder felsigen Pfaden werden vor allen Dingen Wälder durchkreuzt.



Wir laufen am Zoo Neuwied vorbei und füllen unsere Wasserflaschen auf. Bei dieser Rast gönne ich mir ein leckeres Eis. Mitten im Westerwald laufen wir an zwei Römer- -Türme (Limeswall) vorbei. Spät nachmittags erreichen wir die riesige Festung und Jugendherberge "Ehrenbreitstein", die einen wunderschönen Ausblick auf die Stadt Koblenz und das "Deutsche Eck" hat.

4.Tag - Koblenz bis Filsen - 37 km - 1.360 Hm - 6:50 Std. Laufzeit

Heute laufen wir "nur" 37 Kilometer, eine burgenreiche Strecke. Zwischen Koblenz und Bingen, am Oberen Mittelrhein, das seit 2003 zum UNESCO Welterbe zählt, befinden sich 40 Burgen, Schlösser und Festungen. Sehr bekannt ist die Marksburg, die einzige nie zerstörte Höhenburg am Mittelrhein.

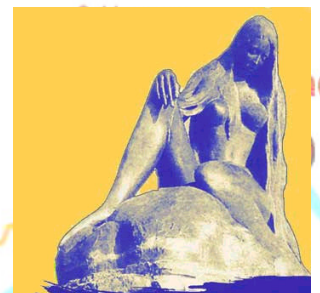


Eine sehr, sehr schöne und anspruchsvolle Passage für sportlich Ambitionierte ist heute die Ruppertsklamm in Niederlahnstein. Es geht nicht seitwärts bequem vorbei an der Klamm, sondern mittendurch über Stock und Stein und manchmal fast durch den Bach - alpin geschmückt mit Halteseil am Fels (man kann es brauchen).

Abends bin ich mit Ruth, Brigitte, Thomas und Helmut mit der Fähre nach Boppard übersetzt, habe einen leckeren Cappuccino genossen und einen kurzen Altstadtbummel erlebt.

5.Tag - Filsen bis Loreley - 33 km - 1.460 Hm - 6:30 Std. Laufzeit

In Filsen präsentieren sich frühmorgens (um 9:00 Uhr war immer Start) alle Läufer recht frisch. Auch heute sollen wieder viele Burgen "erlaufen" werden. Zur Mausburg sind wir mit mehreren Läufern komplett hochgelaufen! Auf der Loreley konnten wir das neu erbaute "Besucherzentrum" besichtigen (sehr empfehlenswert) und anschließend einem sehr aufschlussreichen, informativen und fesselnden Vortrag über die Legende der Loreley von Ute Graßmann beiwohnen. (www.tempus-rhenus.de)



Mainz



Bonn

Bad Godes

6.Tag - Loreley bis Assmannshausen - 46 km - 1.450 Hm - 8:10 Std.

Heute laufen wir vorbei an Burg Gutenfels, an Kaub und Lorch bis nach Assmannshausen, mit dem Blick auf den Bingener Mäuseturm. Am Aussichtspunkt "5-Seen-Platte" kann man den Rhein in 5 kleinen Teilstücken erblicken, gerade so, als seien es 5 Seen.

Nach 5 Tagen schönem, trockenem Läuferwetter werden wir heute von einer Regenschauer überrascht. Ich finde sowohl Unterschlupf in einem Informationszentrum als auch in einer Garage, wo ich mich mit dem Eigentümer nett unterhalte. Mit Abklingen der Schauer laufe ich weiter um die übrigen Läufer wieder einzuholen - vergebens! Ich laufe zurück in den Ort - auch dort ist keiner zu sehn!! Wo stecken sie nur??? Nach einer halben Stunde sind wir wieder zusammen - Gott sei Dank muss ich den Rest des Tages nicht für mich alleine laufen.



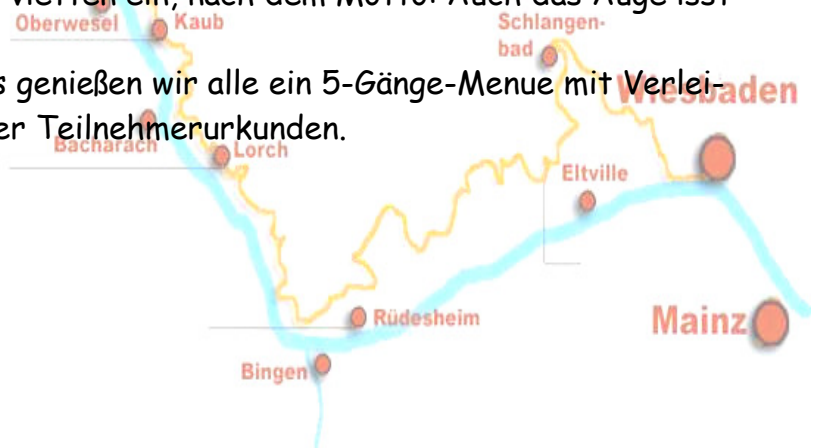
7.Tag - Assmannshausen bis Kiedrich - 37 km - 1.030 Hm - 6:10 Std.



Heute geht's vorbei an Burg Ehrenfels und Rüdesheim, mit Blick auf Bingen. Die letzten Kilometer führen durch den hessischen Rheingau, auf meterbreiten, durch Regen (den wir jedoch nicht abbekommen haben) aufgeweichten Pfaden, vorbei an Weinbergen. In einer Talmulde, perfekt für ein Zisterzienskloster, liegt Eberbach. Es kann nicht mehr weit sein. Doch wo es eine unbequeme Strecke gibt - der Rheinsteig nimmt sie.

Wir sind heute in einer Top-Ambiente untergebracht. Nachmittags organisiert Hagen Brot, Kaffee und Kuchen für uns alle und ich decke den Tisch mit gefalteten Servietten ein, nach dem Motto: Auch das Auge isst mit.

Abends genießen wir alle ein 5-Gänge-Menue mit Verleihung der Teilnehmerurkunden.





8.Tag - Kiedrich bis Wiesbaden - 35 km - 780 Hm - 5:30 Std.

Auch heute, trotz der kurzen und fast flachen Strecke, durchlaufen wir noch ein paar schöne Streckenabschnitte und erreichen unser Ziel in Wiesbaden, das Ende des Rheinsteigs am "Schloss Biebrich" gegen 13:00 Uhr. Unterwegs können wir noch etliche Störche beobachten, die auf Strommasten nisten. Der Rhein führt immer noch soviel Hochwasser, dass unser Laufweg mal mit Wasser bespannt, mal trocken ist.



Jetzt müssen wir noch 8 km durch Wiesbaden laufen, um unser Ziel, die AUKAMM-TAL-Therme zu erreichen. Hier können wir uns duschen und ein wenig entspannen, um dann die Heimreise anzutreten.

Fazit



Dieses Stück Deutschland - Europas neuer Premium Wanderweg am Rhein - ist verflucht schön und jede Strapaze wert! Insgesamt findet man auf der Strecke 8.000 Rheinsteigzeichen, ein stilisiertes **R** auf blauem Quadrat, unter dem ebenfalls in Blau der Schriftzug "RheinSteig" <http://www.rheinsteig.de/> zu lesen ist,



angebracht: Ein Verlaufen schier unmöglich - doch wir haben es zwei mal geschafft!

Wir sind 8 Tage unterwegs gewesen und haben über 333 km und über 11.000 Höhenmeter zurückgelegt und dabei die Aktion www.laufend-helfen.de und benni&co www.abc-online.de unterstützt.

Für alle eine unvergessliche schöne Lauf-Urlaubs-Woche mit netten Läufern namens: Ruth, Silke und Rainer, Steffi und Thomas und den vielen anderen:

(http://www.laufendhelfen.de/lh_de/infos_fuer_laeufer/eigene_veranstaltungen/rh_einsteig_erlebnislauf/teilnehmerliste.php).

Ganz besonders möchte ich mich bei den Organisatoren Brigitte und Rudolf Mahlburg bedanken.

Beim 2. Rheinsteiglauf bin ich wieder mit dabei!

