



Am 2. Advent zog es **Michael Scheele** noch einmal auf die Marathonstrecke. Zum Saisonende ging es nach Bad Honnef zur 20. Auflage des Siebengebirgsmarathon. Die ganzen letzten Tage waren verregnet und so waren auch die Wetterprognosen für den Veranstaltungstag miserabel. Zusätzlich war starker Wind mit vereinzelt Sturmböen angekündigt. Dieser war trotz milder 9 Grad sehr kalt und unangenehm. Zu regnen begann es erst nach dem Zieleinlauf. Glück gehabt.

Um Punkt 10.00 Uhr wurde der Lauf auf freier Fläche im Matsch gestartet. Der Wind pfiß gnadenlos. Es ging erst einmal durch den Zielort Bad Honnef-Aeggidienberg. Bei Kilometer 1 lief man direkt am Ziel vorbei. Ab jetzt ging es dann knapp 39 Kilometer durch die Wälder des Siebengebirges bergauf und -ab. Bei Kilometer 9 lief man an der Löwenburg vorbei, welche direkt am Drachenfels steht. Von dort aus hatte man einen guten Blick ins Rheintal. Ansonsten ging es nur über Waldwege, die so matschig waren, dass man den Lauf fast trailtauglich nennen konnte. Ab Kilometer 37 war es mit den Bergen dann vorbei. Es ging nur flach bzw. etwas abschüssig bis ins Ziel. Der Zieleinlauf war dann im dortigen Bürgerhaus: von der Straße ging es quasi ca. 40m in einen Zieltunnel bis zur Ziellinie direkt im schönen warmen Gebäude, wo eine schöne Anmoderation und gute Verpflegung auf einen wartete.

Am Ende kamen rund 800 Höhenmeter zusammen. Für Michael blieb die Uhr bei einer Bruttozeit von 3:30,50 Stunden stehen, was der 29. Platz bei den Männern bzw. Platz 5 in der M40 bedeutete. Zurück nach Hause ging es dann im Dauerregen.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)