



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse: <https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/drachenfels-extremradler-100.html>



Siebengebirge: 49 Mal auf dem Drachenfels | WDR aktuell | 26.04.2018 | 01:16 Min. | Verfügbar bis 26.04.2019 | WDR

Extrem-Radler bezwingt Mount Everest im Siebengebirge

Von Christian Schmitz



- Norman Franke fährt 49 Mal auf Drachenfels
- 8.848 Höhenmeter überwunden
- 13 Stunden auf dem Rennrad

Als Norman Franke das letzte Mal am Donnerstag (26.04.2018) oben auf dem Drachenfels bei Königswinter ankommt, ist er überglücklich. Begleitet wird er dabei von den Teamkollegen seines Bonner Radsportklubs. Den Großteil der Strecke vorher war er aber alleine unterwegs. Und das fast 13 Stunden lang.

Früh morgens um vier Uhr startete sein Projekt: Er wollte an einem Tag so viele Höhenmeter schaffen, wie der Mount Everest hat. Und das sind 8.848. Insgesamt 49 Mal musste er dafür den Drachenfels hochfahren, denn auf einer Tour nach oben überwindet man etwa 180 Höhenmeter. Am Ende des Tages fuhr er sogar eine Extrarunde und schaffte es sogar 50 Mal rauf und wieder runter.

Tägliches Training für Rekordversuch



Zieleinfahrt mit Klub-Kollegen

Die Idee dazu hatte er bei einer seiner Trainingsfahrten. Seit November hat Norman Franke dann fast täglich für seinen persönlichen Rekordversuch trainiert. Allein dabei ist er mehr als 100 Mal hoch auf den 321 Meter hohen Drachenfels im Siebengebirge gefahren. Bis heute aber nie mehr als 30 Mal hintereinander, deshalb war er auch nicht sicher, ob sein heutiger Rekordversuch klappen würde. Ernährt hat er sich auf seiner stundenlangen Fahrt durch den Wald mit Müsli-Riegeln und Vitamintabletten.

Und um durchzuhalten, hatte er eine ganz besondere Taktik: *"Ich habe mit Kopfhörern ganz aufmerksam Musik gehört und dann manchmal gar nicht gemerkt, dass ich schon wieder im Anstieg war. Das kam Meditieren relativ nahe. Das war auch ganz sinnvoll, damit man nicht in jeder Runde darüber nachdenkt, wie oft man noch hoch muss."*

Sponsoren zahlen für jede Auffahrt

Zugleich war Norman Franke heute auch für einen guten Zweck unterwegs. Sponsoren haben ihm für jede Auffahrt auf den Drachenfels zehn Euro gespendet, am Ende kamen so 500 Euro für die Deutsche Knochenmarkspenderdatei zusammen. Für den Bonner Extremsportler eine Extramotivation. Am Ende des Tages war Norman Franke bei seinem Rekordversuch sogar eine Stunde schneller als geplant.

Und hatte danach nur noch einen Wunsch: *"Ich freue mich auf mein Sofa, eine Pizza und werde mit Sicherheit dann ganz früh ins Bett gehen und ausschlafen."* Norman Franke hat damit den Drachenfels heute zu seinem ganz persönlichen Mount Everest gemacht. Nach fast 13 Stunden ohne Pause auf seinem Rennrad.



Extremsportler am Drachenfels

Stand: 26.04.2018,
20:18

WDR 5 Westblick - aktuell | 26.04.2018 | 03:03 Min.

Weitere Themen aus dem Rheinland



CHIO Aachen: China wird Partnerland für Pferdeturnier | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/chio-aachen-china-partnerland-100.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/chio-aachen-china-partnerland-100.html)



A3-Blitzer-Panne: Millionen sollen in Radwege fließen | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/geld-aus-blitzerskandal-fliesst-in-radwege-100.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/geld-aus-blitzerskandal-fliesst-in-radwege-100.html)



LKA NRW zerschlägt internationalen Drogenring | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/duesseldorf-drogenring-polizei-100.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/duesseldorf-drogenring-polizei-100.html)



Eifel: Aggressiver Autofahrer verfolgt anderen Fahrer | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/autofahrer-kall-verfolgt-eisenstange-100.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/autofahrer-kall-verfolgt-eisenstange-100.html)



Wuppertal: Traf das Opfer den Mörder im Bus? | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/toter-im-parkhaus-gefunden-100.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/toter-im-parkhaus-gefunden-100.html)



Das Beste aus dem Bergischen Land per WhatsApp

Aktuelle Nachrichten und spannende Geschichten aus dem Bergischen Land kommen jetzt auch über WhatsApp direkt aufs Smartphone. | **mehr**

[\[http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/whatsapp-lokalzeit-bergisches-land-106.html\]](http://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/whatsapp-lokalzeit-bergisches-land-106.html)

© WDR 2018