



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014



Deutsche Post Marathon Bonn
06. April 2014

In diesem

Jahr wollten es doch tatsächlich über 13.000 Angemeldete versuchen, sich unter die LäuferInnen zu mi-

schließen. Um die 2.000 haben dann ihren Plan verworfen und sind fern geblieben. 10.800 waren aber am Start und sorgten für Stimmung und Begeisterung. Die wurde im Besonderen durch die vielen Freizeitläufer entfacht, da das positive Erleben an diesem Tag den Schwerpunkt bildete und nicht die Jagd nach Zeiten. Da waberten aus dem Läuferfeld die Leute nach links und rechts in die Zuschauerreihen, es wurde geherzt und gedrückt und gewünscht und angefeuert. Auf Hunderten von Pappschildern, meist hochgehalten von deren Nachwuchs, wurde Dem Papa oder Der Mama alles gewünscht, was zum Ankommen nötig ist. Viele Gesichter zeigten jedoch Anspannung und Gelassenheit fiel schwer, weil man sich über Monate auf diesen Tag vorbereitet hatte und jetzt war Erntezeit.

Zum Ernten braucht man ordentliches Wetter und auch das war bereit. Die Halben durften schon sehr früh ran und es war ein frischer Morgen. Nach einigen Tagen zuvor mit über 20° kam das Wetter mit launigen 8° daher und wenn man sonst von Einflauen im Vorfeld spricht, war es heute ein Warmlaufen. Aber wer wollte schon vor dem Rennen zu viel investieren?

Der fast wolkenlose Himmel deutete aber an, dass man später noch was ausziehen kann. Davon machten leider zu viele zu wenig Gebrauch und schleppten sich und ihre Klamotten durch die Stadt, auch noch, als es schon über 15° allerorten war. Auch wenn die Laufzeit egal ist, so drückt es doch auf die Erlebnisqualität.

Eigentlich laufe ich die Runde durch Beuel und am Rhein entlang gerne, denn sie hat doch ganz überwiegend kurzweiligen Charakter. Wenn da nicht die zwei langen Geraden wären, von 13-15 und von 15-17. Versucht man schnell zu laufen, kommt hier die Zeit des Erwachens und die Uhr am Handgelenk wird schneller, aber nicht die Beine. Leichtes Ansteigen der Strecke, etwas Gegenwind, die 180° Wende und die Zeit für 15 km können Freude machen oder die Falten vertiefen helfen.

Solcher Gefühle habe ich mich aber schon länger enthoben, denn an diesem Tag soll nur das gehen, was möglich, weil sinnvoll. Die Tage zuvor habe ich meist von allem zuviel, was man nicht braucht. Viel Arbeit, wenig Zeit, kaum Schlaf und so manchen Stress zu bewältigen. Dann denke ich nicht an tolle Zeiten und kann ganz befreit von jeglichem Zeitdruck mein Ding durchziehen. Man scherzt am Start mit diesem und jenem und auf die immer wiederkehrende Frage: Was willst du laufen?, ant-

worte ich: leicht und locker, am Gesamtgeschehen durch Lockerheit teilhaben zu wollen. Ist der Blick nur auf die äußere und innere Uhr gerichtet, dann ist kein Blick nach links und rechts möglich. Die Wahrnehmung ist ziemlich eingeschränkt und landete ein Flugzeug auf dem Rhein...

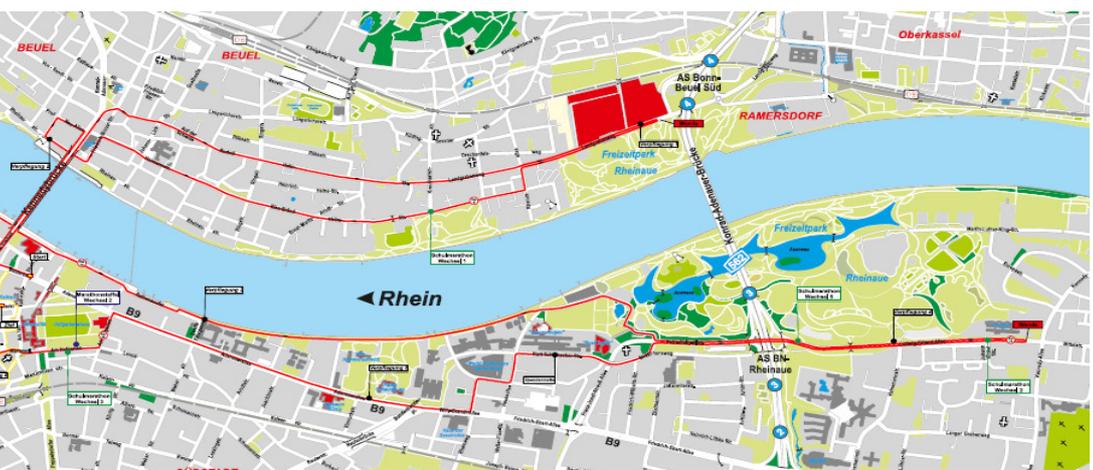
Nun habe ich unter diesen Aspekten auch einige hundert Wettkämpfe absolviert und werde es auch ganz sicher wieder tun, aber dann muss es auch passen – in der Vorbereitung.

Über die Begegnungsschleifen kann man evtl. anderer Meinung sein, aber gibt es schöneres Kino, für LäuferInnen?! Da kommen sie Dir entgegen, erst die Trikots, dann die Gesichter, ihr Rufen und Winken, ihre Wünsche und Kommandos und alles ist gut gemeint und vereint. Das lenkt ab, das spornt an, das macht Mut, das motiviert. Bin ich dann auf der anderen Seite der Schleife angekommen, dann sehe ich alle, die mich verfolgen, die noch etwas mehr vor der Brust haben, die aber nicht minder fröhlich zurufen und winken. Je weiter zurück, desto stärker wird die Stimmung in dichten Pulks, weil da nicht mehr überholt wird, man bleibt zusammen.

Zwei weitere Streckenstücke möchte ich noch erwähnen. Das ist das vorzeitige Verlassen der PKAllee bei km 17, hoch zum Johanniter Krhs und dann im Verlauf das viele Links und Rechts bis km 18, wenn man dann auf die laaange FEAllee muss, um in die Innenstadt zu kommen. Der Anstieg ist deutlich abgemildert weil länger und die lange Gerade (FEAllee) wird um einen Kilometer kürzer. Und dann, wenn es nach links von eben jener in die Innenstadt geht, dieser letzte höchst aufmunternde Kilometer mit

Mordsanimation, Tamtam, Beschallung und Anfeuerung, dann merkt man auch nicht mehr die Kurven in den Beinen. Vom Marktplatz hört man schon früh den Sprecher, alles wird mehr, alles nimmt zu, jetzt tut nichts mehr weh, jetzt kommt es gleich, das Ziel, der gelbe Teppich, die unbändige Freude und der schlagartig einsetzende Stolz als Zufriedenheit im strahlenden Gesicht. Man kann gehen oder stehen, braucht nicht mehr laufen.

Sofort bilden sich Kleingruppen Richtung Ausgang, die sich alles das sagen, was raus muss, was einfach klar und einen so bewegt. Mit dem Metall um



08.04. Finisher-Zahlen
Marathon 996
Halbmarathon 6.528
Inline Skate Halbmarathon 242
Handbike Halbmarathon 11
Schulmarathon Staffel 214 (6er Teams)
Staffelmarathon 351 (4er Teams)
Gesamt-Finisher: 10.465 !

den Hals pilgern sie die Verpflegungsstände ab und herzhaft beißen sie in Herzhaftes, weil viele das Süße satt haben. Leistung endet fast immer im Glück. uLo



Bonn Marathon 2014, da findet man nicht viel, an dem man was hätte aussetzen können. Und die einzige Unbekannte, das Wetter, hat es doch außerordentlich gut mit uns gemeint. Man hatte für mich die grüne Gruppe gewählt, und das wäre jetzt das Einzige, was mich persönlich was nervte, die ging erst um 9.15 an den Start. C'est la vie.

Samstags ereilte mich, wie angefliegen, ein leichter Magen Darm Infekt, so dass ich mich einfach freute, das es mir Sonntags wieder besser ging, und ich mitlaufen konnte. Ich bin dieses Jahr das vierte Mal dabei gewesen, und es ist jedes Jahr auf s Neue schön. Die Postmeile zum Schluss, der Zielkanal mit Blick auf das alte Rathaus, -ich finde es sehr emotional.

Die Zielverpflegung auf der Uni Wiese war ja auch der Hammer. Ich habe den Lauf positiv erlebt, und konnte mich sogar noch um eine Minute steigern. Möchte allen an dieser Stelle noch herzlich gratulieren.

Wir haben den Nachmittag auch noch auf, und um die Strecke herum verbracht, und die Marathonläufer angefeuert und fotografiert. **MarionW**

Der Bonn-Marathon ist immer ein besonders Erlebnis für uns und nicht ohne Grund sind wir seit 2006 mit nur einer Unterbrechung jedes Jahr dabei gewesen. Der Grund ist klar – die Veranstaltung liegt quasi vor der Tür, die Strecke ist schön und schnell, die Organisation ist perfekt und das Wetter meist ideal. Außerdem sieht man an und auf der Strecke fast immer bekannte Gesichter, so sah ich zum Beispiel in diesem Jahr Rüdiger an der Strecke und auf der Strecke habe ich Frank R., Klaus, Martin, Thorsten, Thomas und Udo gesehen.

Antje startete für die LLG und ich war wieder als Firmenläufer für Eaton Industries unterwegs. Im weiß-blauen Eaton-Shirt konnten mich die anderen LLG-Starter natürlich weniger gut ausmachen, trotzdem erkannte und begrüßte mich Martin unterwegs bei km 10.

Wir hatten uns beide viel vorgenommen und dafür im Vorfeld auch manche lange oder auch schnelle Runde in Hennef, Troisdorf, Bonn und anderswo gedreht. Antje fand nach ihrer Verletzung im letzten Jahr wieder zu ihrer alten Form zurück und erreichte den Bonner Marktplatz nach 1:46:41. Bei mir lief es ganz nach Plan und ich konnte den letzten Testwettkampf vor Düsseldorf in 1:29:11 finishen. Anschließend hatten wir noch etwas Probleme uns wiederzufinden, obwohl ich gleich nach Zieleinlauf noch einmal an die Strecke lief. Aber am Ende trafen wir uns dann im Verpflegungsbereich, der diesmal am Hofgarten aufgebaut war und deshalb ausreichend Platz für alle bot. Dort liefen uns auch Thomas und sein Arbeitskollege über den Weg, sowie Marion W., die gerade auf der Suche nach Thomas war. Beim Auslaufen rund um den Hofgarten traf ich auch noch auf Klaus und Thorsten und wir drehten noch eine gemeinsame Runde.

Die After-Run Party am Münsterplatz sparten wir uns, denn wir wollten doch lieber gleich nach Hause und duschen. Duschwagen gab es zwar auch, aber zu Hause duscht es sich doch schöner und vor allem ohne Anstehen.

Die Medaillen vom diesjährigen Bonn-Marathon haben die Organisatoren diesmal sehr schön und geschmackvoll gestalten lassen,

was für das im Starterpaket enthaltene Postler-Shirt leider nicht gilt. Aber wir haben ja eh schon jede Menge Shirts vom Bonn-Marathon. 😊Also dann – man sieht sich beim Bonn-Marathon 2015! **OlafK**



