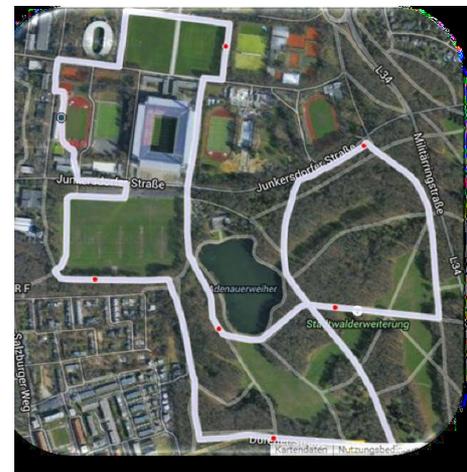


17. KÖLNER HALBMARATHON

7 KM - 14 KM
Halbmarathon
28 Km



Der Morgen des Renntages kam so daher wie er sich seit Tagen ankündigte – mit Regen. Er stresste ungemein, denn am Vortag aufgebautes Großzelt war zusammengeknickt, da das Wasser nicht ablaufen konnte. Der Grund dieses Zeltes war eine am Vortag ganz plötzlich ausgesprochene Sperrung der Halle 9, wo die u.a. Startnummernausgabe hätte stattfinden sollen. Weitere, eigentlich notwendige Veränderungen/Anpassungen waren in der Kürze der Zeit nicht machbar, denn alle Ausschilderungen waren darauf ausgerichtet. So entstand Zeitverzug und Unmut in einzelnen Fällen, denn Nasswarten ist für Warmlaufen kein



adäquater Ersatz.

300 Nachmeldungen kompensierten die Nichtkommer und die dann von den 1400 LäuferInnen gezeigten Leistungen waren überaus ansprechend.

Die Location (neudeutsch für Veranstaltungsort) ist einfach toll und erfüllt alle Wünsche. Auch ein 4-minütiges Einstimmen auf das Kommende, denn so lange dauerte es, bis die letzte Nase über die Startlinie



lief.

Die LLG gab 4 Anmeldungen ab und 3 haben das Ziel durchlaufen.

Anja kam am Weitesten und schreibt:



Mud Run im Regenwald

Den Veranstaltern und Teilnehmern am 17. Kölner Halbmarathon wurde leider kein schönes Wetter geschenkt. Auf die Hitze der letzten Tage, folgte an diesem Sonntag Dauerregen. Aber zum Glück wenigstens angenehme Temperaturen zum Laufen.

Wir brachen schon am Morgen zusammen mit Birgit im Regen auf. Dieser sollte uns auch den ganzen Tag begleiten. Der Start- und Zielbereich des Kölner HM liegt im NetCologne Stadion an der Deutschen Sporthochschule Köln. Der Lauf ist perfekt organisiert. Der einzige Wermutstropfen war für uns, dass die Ausgabe der Startunterlagen in einem Zelt im Freien erfolgte. So mussten wir einige Zeit im Regen Schlange stehen, bis wir unsere Unterlagen hatten. Aber ab dann lief alles prima.

Die Laufstrecke verläuft über eine Runde von 7 km durch den Stadtwald am Adenauer Weiher und am Rhein-Energie-Stadion. Insgesamt kann man bis zu 4 Run-den laufen. Nach jeder Runde können die Läufer

im NetCologne Stadion für sich entscheiden, ob sie in den Zielbereich laufen oder noch eine Runde dran-hängen.

Olaf und ich, wir hatten uns die 28 km vorgenommen, da wir in der Vorbereitung für München eine längere Strecke laufen wollten. Mit dem Marathontraining der letzten beiden Wochen in den Beinen, hatte ich mir hierfür ein moderates Tempo im Wohlfühlbereich vorgenommen und konnte das zum Glück auch umsetzen. Am Start trafen wir noch Wolfgang und so waren wir schon 4 Starter von der LLG. Udo war auch vor Ort und gab uns moralische Rückendeckung.

Die ersten beiden Runden waren trotz der zahlreichen Pfützen und streckenweise sehr schlammigen Stellen richtig schön. Die Kilometer sind nur so gepurzelt. Und da ich nur auf die Uhr schaute, um zu vermeiden, dass ich zu schnell anging, konnte ich diesen Lauf auch so richtig genießen. Unterwegs passiert man viele Passagen der Rennstrecke des DKV-Laufes. Und so erinnerte ich mich hier an viele schöne Erlebnisse der vergangenen Jahre und Mannschaftsläufe.

Auf der Strecke wurde es dann auch von Runde zu Runde ruhiger und übersichtlicher, da immer weniger Läufer unterwegs waren. Die Strecke durch den verregneten Wald war sehr angenehm und ruhig. An einem Punkt passierte man eine Percussion-Gruppe, die trotz des Regens aufmunternd für die Läufer trommelte. Das war eine schöne Abwechslung. Danke! © Und ein ebenso großes Dankeschön an die vielen freiwilligen Helfer, die im Regen ausgeharrt haben.

Im Zielbereich wartete Olaf schon auf mich. Er ist nach der HM-Distanz in den Zielbereich gelaufen, hat danach aber trotzdem noch eine Runde angehängt, um auf seine Kilometer zu kommen. Wir waren beide mit dem Ergebnis zufrieden. Jetzt war eigentlich nur noch die Frage zu klären, wie man uns wieder sauber bekommen sollte, denn an uns klebte der halbe Stadtwald. Das war im wahrsten Sinne ein „Mud Run“ durch einen schönen und stimmungsvollen Regenwald ©.



Ola sah es so:

Nachdem ich im letzten Jahr erstmalig teilgenommen hatte, ist in diesem Jahr auch Antje mitgekommen. Leider waren es diesmal nicht so ideale Wetterbedingungen wie vor einem Jahr. Aber bei 15° Grad und leichtem Regen lässt es sich ja auch gut laufen – es ist nur von oben und auch von unten etwas feuchter. Bei mir lief es die ersten beiden Runden so gut, dass ich das anvisierte Tempo von 4:30/km für die geplante 28 km Strecke sogar etwas unterschritten habe. Auf der dritten Runde spürte ich jedoch immer stärker meine derzeitigen Beschwerden mit dem Ischias-Nerv, so dass ich mich kurzfristig dazu entschied, nach der Halbmarathon-Distanz ins Ziel zu laufen und anschließend in etwas moderaterem Tempo noch die vierte 7 km-Runde zu laufen. Das war auch die richtige Entscheidung, vor allem in Hinblick auf das Marathon-Training der kommenden Woche. So konnte ich die letzte Runde auch viel mehr genießen und nebenbei auch einmal andere Läufer, die Zuschauer an der Strecke oder die Percussion-Band bewusster wahrnehmen. Bei meiner letzten Runde hatte ich sogar noch Glück, denn Antje berichtete mir, dass etwas später ein Baum über die Strecke gefallen war und alle Läufer dieses Hindernis überklettern mussten. Ob jemand durch das Fallen des Baums zu Schaden gekommen ist, haben wir aber nicht erfahren.

