



13.560 Anmeldungen bedeuteten neuen Rekord! Premium Food Festival und Livemusik lockten als neues Highlight drei Tage lang in der Bonner City – Marathonmesse am Stadtgarten mit tollen Angeboten.

Pünktlich zum Frühlingsbeginn wartete der 16. Deutsche Post Marathon Bonn als erste große Laufveranstaltung in NRW auf. 13.560 Anmeldungen mit LäuferInnen aus Deutschland und aller Welt stimmte die Organisatoren sehr zufrieden.

Den Auftakt machen um 8.45 Uhr die 8.000 Halbmarathonläufer, bevor sich um 10.30 Uhr ca. 1.250

Sportler der Königsdisziplin über 42,195km auf ihren Weg durch die Bundesstadt machten. Hinzu kamen knapp 1.800 Marathonstaffelläufer und 2.000 Schüler, die beim kostenlosen

„Callya Schulmarathon powered by Vodafone“ mitliefen.

Am frühen Morgen war es noch frisch aber auch schon klar, dass man mit einem leichten Laufkostüm gut durchkommen sollte. Das bestätigte sich dann jenseits 10 Uhr für alle Beteiligten.

19 Renner der LLG waren angemeldet und ein jeder hat sich vorbereitet, aber nicht alle haben es bis zur Startlinie geschafft. Bei einigen stand schon Wochen zuvor fest, dass nur die Zuschauerrolle bleiben sollte.

Auch **Barbara** hatte in Bonn Größeres vor, aber hartnackige muskuläre Probleme am Laufgestell verhinderten art- und sachgerechtes Training und so blieb auch bei ihr nur die Beobachterrolle.

*„Da ich mich in meinem jugendlichen Leichtsinn für einen Startplatz zum Berlin-Marathon beworben habe und dann auch noch bei der Verlosung das Glück auf meiner Seite hatte, steht mein läuferisches Ziel für 2016 schon seit einigen Monaten fest. Mein erster Marathon soll es sein und das ausgerechnet in der Hauptstadt. Jetzt heißt es laufen, laufen und nochmals laufen und natürlich auf die Ratschläge von Birgit, Udo und den Vereinskollegen/innen hören. Natürlich will ich für Berlin im Vorfeld auch noch Wettkampfkilometer machen und der Anfang sollte der Halbmarathon in Bonn sein.*

*Dann ist es ist ja oft so, der Kopf ist willig, das nicht mehr ganz so junge Fahrgestell, samt Knochen Sehnen und Muskulatur lässt einen aber schon mal im Stich. Bedingt durch die körperlichen Unzulänglichkeiten konnte ich in den letzten Wochen nur auf Sparflamme trainieren, so dass ich meine Startkarte für den Halbmarathon in Bonn nicht nutzen konnte. Aber nichts desto trotz fuhr ich nach Bonn und schaute mir den Lauf begeistert an. Super Laufwetter, gute Stimmung und zusammen mit einigen Vereinsmitglieder feuerten wir die Läufer/innen aus unserem Verein an. Hat super Spaß gemacht, obwohl ich lieber selbst gelaufen wäre. Das nächstmal bin ich dann aber hoffentlich wieder selbst auf der Strecke, so fern meine ollen Beine mir keinen Strich durch die Rechnung machen.“*



So bei **HarryP**, der für einige Tage auf Mallorca weilte, um seinem zweitliebsten Hobby, dem Radeln, nachzugehen. Im letzten Jahr wurde er von einem Autofahrer zu Fall gebracht und war für Wochen lauffähig. In diesem Jahr hat er sich eine fette Erkältung eingefangen und an Laufen war einfach nicht in der erforderlichen Qualität zu denken, um seinem eigenen Anspruch gerecht zu werden. So kam er mit dem Rad zur Messe, holte seine Startunterlagen und radelte nach Hause.

Und dann ist da ja auch unser Jogger **Heinz**, der sich mit seiner Kunst den Menschen zeigen wollte. Auch der WDR mit seiner Lokalzeit fand daran Gefallen und kündigte einen Beitrag an, der dann auch am Montagabend gesendet wurde. Aber auch bei ihm lief die Marathonvorbereitung nicht rund und alte Verletzung zeigte sich immer wieder mal. Und genau am entscheidenden Tag spielte dann die Wade nicht mit und war schon nach 2 km beleidigt.

*„Schon nach 2 km musste ich abbrechen: So ist nun mal der Sport! Es war auch schade, dass ich dem Reporter sportlich nicht mehr zeigen konnte. Mal schauen, was er heute Abend zusammengestellt hat (Ich traue mich gar nicht den Fernseher anzumachen!).“*



**BirgitN** war gemeldet, aber die beruflichen Obliegenheiten waren meist stärker, was die zeitliche Inanspruchnahme anging und so gab es im Vorfeld weder Spannung noch Spaß und demzufolge auch den Verzicht.

**Martin** strandete schon etliche Wochen vor dem HM in Bonn und ist nach 6 Wochen Laufpause erfahrener als zuvor, was Knieprobleme angeht und was zu tun ist. Im Mai wird er wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.

**HelmutM** war für den Marathon gemeldet. Seine Startunterlagen hat er auch abgeholt und ist auch angetreten, aber wann und warum er ausstieg ist mir nicht bekannt geworden.



**Klaus**ens gesundheitliche und trainingsspezifische Voraussetzungen standen auf Grün und es hätte ein sehr schöner Tag werden können. Aber, dieser 10.04. hatte es in sich, denn ein unaufschiebbares Familienfest fand nicht gerade plötzlich statt, aber eine Woche früher als es Klaus auf seiner Festplatte gespeichert hatte. Dass es aber dennoch ein sehr schöner Tag wurde dürfte wohl jeder verstehen, weil es die Kommunion von Fr. Tochter zu feiern gab.

# Aber 10 kamen durch...

Zum Beispiel Antje für die LLG und Olaf in seinem Firmenteam. Sie schreiben:

Der Bonn-Marathon Anfang April ist für Antje und mich immer ein fester Termin. Und wenn es möglich ist, sind wir dabei. So auch in diesem Jahr, denn Antje startete über die Halbmarathon-Distanz und ich in der Firmenstaffel von Eaton als 2. Läufer über eine Distanz von 11,3 km.

Der Tag begann für uns sehr früh. Um 7:35 Uhr parkten wir bereits in Bonn (Weststadt) und mussten nur noch zum Hofgarten laufen. Dort befand sich das Zelt von Eaton, wo ich auch schon auf Kollegen traf, die genau wie Antje den Halbmarathon laufen wollten.

An der Beutelabgabe trafen wir dann auf Thorsten, Siggie und Udo und es wurden natürlich ein paar Fotos geschossen. Nach dem Einlaufen begleitete ich Antje noch zum Startblock und wartete dann den Start der ersten Blöcke ab. Etwas wehmütig sah ich Thorsten und Frank auf die Strecke gehen, denn ich wäre hier auch gern den Halben gelaufen. Aber die Staffel war wichtig, denn im letzten Jahr belegten wir mit 3:03 h den 8. Platz. Dieses gute Staffelergebnis wollten wir in diesem Jahr wiederholen.

Bis zu meinem Start war noch Zeit. Deshalb stand ich einige Zeit bei km 10 und wartete auf die Läufer der LLG und von Eaton, und natürlich auf Antje. Als Antje dann kam, sah ich schon, dass es bei ihr nicht so gut lief. Sie lief etwas zusammengekrümmt. Später erzählte sie mir, dass sie bereits ab km 8 starke Magenkrämpfe hatte.

Mein Einsatz kam dann immer näher. Trotzdem beobachtete ich noch den Start des ersten

Marathon-Blocks, in dem auch unser Startläufer Tobias startet e.

Er hatte sich eine Woche vorher am Oberschenkel gezerrt. Deshalb hoffte ich, dass er gut durchkommen würde.

An der Wechselzone vor der Beethoven-Halle waren noch kaum etwas los, als ich dort eintraf. Aber so nach und nach kamen immer mehr Läufer und Begleiter hinzu, so dass bald ein dichter Menschenpulk den Parkplatz bevölkerte. Gegen 11 Uhr traf dann die Läuferin der ersten Staffel von Runners Point ein. Ein paar Minuten danach kam auch Tobias. Unser Wechsel mit dem Chip-Band klappte gut, so dass ich zügig los laufen konnte. Auf den ersten Kilometern am Rheinufer fühlte ich mich sehr gut und kraftvoll. Zusätzlich kam motivierend hinzu, dass ich etliche Marathons überholen konnte, die ja noch auf ihrer ersten 21 km-Runde waren und es deshalb sicher noch ruhig angehen ließen.

In der Nähe des Rheinpavillon rief mich jemand. Es war Rolf, der sich dort mit Kamera postiert hatte. Etwa bis zum Post-Tower lief ich mit einem jungen Läufer aus einer Schülerstaffel zusammen und danach allein weiter. Vor der Südbrücke feuerte mich Barbara an. Etwa 100-150 Meter vor mir sah ich auch Herbie laufen. Wieder zurück an der Südbrücke hatte ich Herbie dann eingeholt und sah auch Barbara noch einmal. An der Rampe zum Regierungsviertel trennten wir uns wieder. Ich versuchte, mein Tempo weiterhin zu halten. Die Konrad-Adenauer-Straße kam mir diesmal aber irgendwie länger vor, aber dann kam doch die ersehnte Links-Kurve zum Hofgarten. Beinahe hätte ich den Einlauf zur Wechselzone verpasst. Zum Glück rief mir ein Streckenposten rechtzeitig zu „rechts ab!“ Der Wechsel klappte und Gilbert begab sich auf seine 10 km-

Strecke zur Kennedybrücke und durch Beuel. Uff, ich hatte es geschafft! Meine Uhr zeigte 47:22

– das war genau der Schnitt unter 04:10/km, den ich mir auch vorgenommen hatte.

Am Eaton-Zelt traf ich Antje wieder. Sie wirkte erleichtert und froh. Sie hatte zwar nicht ihre Wunsch-Zeit erreicht, war aber dennoch zufrieden. Auf dem Weg zum Auto blieben wir noch einige Zeit an der Strecke in der Nähe des Kaiserplatz stehen.

Gerade liefen die Marathonläufer vorbei, die noch eine Zeit unter 3 h erreichen konnten. Etwas später kam mein Kollege Thomas angelaufen. Es sollte für unsere Staffel wieder eine gute Zeit von 3:07:22 und damit der 5. Platz werden. Nur wenig e Minuten später kam auch Herbie an uns vorbei. Er wirkte richtig locker und war gut drauf. Herbie ist wirklich eine Klasse für sich – 3:13:09 und das als M65-er Läufer – das muss man erst einmal schaffen!

Der Bonn-Marathon 2016 war wieder ein schönes Event. Nach Aussagen von Antje und anderen Läufern war das Angebot im Rewe Verpflegungsdorf sehr abwechslungsreich und reichlich. Etwas

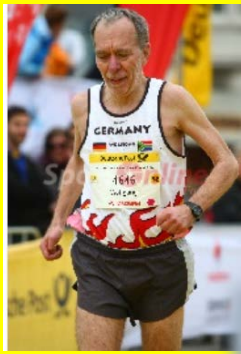
klein fand ich die Marathonmesse, aber es war im Grunde auch ausreichend. Antje sagte auch, dass im Zielbereich diesmal nicht so gute Stimmung war, wie sonst. Aber jeder wird das anders empfunden haben. Auf jeden Fall sind wir 2017 wieder dabei! (AuOK)

**Bernhard** der mir am Vortag kurz schilderte, was ihn derzeit bewegt und in Anspruch nimmt und sich sicher auf seine Leistung auswirken sollte. Ein Trauerfall in der Familie nahm ihn die letzten Tage mit. Aber, den HM spulte er gekonnt ab und das Ergebnis klar unter 1:30 h war schon was Besonderes.

**Jürgen**, frisch in der M60, vor Ort zu Hause, hielt sich in „seinen“ Straßen natürlich etwas länger auf, damit er auch alle begrüßen konnte.







**Wolfgang**, immer für 2 Runden zu haben, hat schon den Comrades im Hinterkopf und lief das Tempo, was er dort über 90 km durchhalten sollte, damit er zeitgerecht in Pietermaritzburg einlaufen kann.



**Achim**, auf dem Foto und fast die ganze Strecke lächelnd, gingen die Kilometer locker von der Hand und war rundherum zufrieden.



Ich bin früh morgens mit dem Fahrrad von Menden angereist. Beim Einlaufen begegnete mir Thorsten und wir begaben uns dann gemeinsam zur Startaufstellung. Thorsten wollte eine Zeit unter 1:30 h laufen. Ich plante mit 1:32 - 1:36, denn meine schlechte Verfassung der letzten Tage bemerkte ich schon recht bald, was auch schon meine Trainingsbemühungen stark beeinflusst hatte. Bis km 16 war ich noch in meinem Zeitfenster, doch ich merkte zunehmende Muskelschmerzen im Oberschenkel. Ich

blieb stehen und versuchte den Muskel zu lockern, was mir wohl auch gelang. Mit einem satten Schluck Elektrolytgetränk am nächsten Stand erreichte ich dennoch glücklich das Ziel.

**FrankR**



**Siggi** hatte in der Vorbereitung im Rahmen der Spicher Winterserie 11 x einen HM sonntags absolviert und ist dann am Montagabend mit uns die Siegrunde gelaufen. Immer alles in einem ordentlichen Tempo mit Luft nach oben.

Die hatte er leider nicht am besagten Renntag. Eine prima Erkältung 10 Tage vor dem Lauf warf ihn aus der Bahn und kratzte an seiner Form und Selbstvertrauen. Die ersten 10 km lief Siggi allein, ohne wirklich in Fahrt zu kommen und als ich ihn bei km 10 übernahm war er nicht gerade unzufrieden, denn er hatte sich schon längst mit seiner Tagesform arrangiert. Mir lag es fern, ihn davon abzubringen, denn solcherlei Tun kann auch böse Folgen haben und so liefen wir relativ entspannt Richtung Innenstadt und nur der letzte Kilometer sah einen sich aufbäumenden Siggi, da uns gerade ein M80er überholt hatte.

Siggi, in 3 Jahren hängen wir den ab!



**Thorsten** hatte auch eine zähe, von vielen kleineren Aus, geprägte Vorbereitung und deswegen auch eigentlich gar nicht vor, in Bonn als Aktiver dabei zu sein.

Da aber Klaus, wie vorab zu lesen, etwas Besseres vorhatte, kam Thorsten ganz kurzfristig an eine Startnummer und rannte, was ging.

Gehen musste er Gott sei Dank nicht, denn eine 1:28er Zeit ist dann kaum noch möglich, aber ich bin mir sicher, dass er alles raueholt hat, was mit der Vorbereitung möglich war.



**Last but nie der Letzte**

**Herbie** wandelte mal wieder auf Marathonpfaden. Er hatte die Zeit und alles im Griff. Mit Temperaturen knapp über der Frostgrenze (für ihn) kam er gut zurecht und so ins Ziel wie er sich das als M65-Sieger gewünscht hatte.

**Waldemar** war am Start, auch wenn kein Foto von ihm überliefert wurde. Aber er absolvierte ein ordentliches Rennen, denn die Vorbereitung war mit heißer Nadel gestrickt und da kann man einfach nur froh sein, wenn es gut ausgegangen ist.