

Nun ist mir auch klar, warum es im hinteren Bereich der Pausenhalle so hell war...  
Das Strahlen ersetzte spärliche Beleuchtung!

# 19. GVG-Staffelmarathon

17. Januar | Pulheim



Das Foto entstand, derweil BirgitL, Martin und Waldemar draußen schon im scharfen Einsatz waren, um die 7,2 km Auftaktrunde(n) abhaken zu können.

## Melderekord in Pulheim

1.700 Laufbegeisterte starteten bei der 19. Auflage der beliebten Laufveranstaltung in Pulheim am 17.01.16

Um die 1.700 Laufbegeisterte verwandelten die Strecke rund um den Start- und Zielbereich am Geschwister-Scholl-Gymnasium in ein riesiges Laufspektakel. Damit stiegen die Anmeldezahlen um 250 StarterInnen zum Vorjahr. In der regionalen und überregionalen Laufszene ist diese besonders integrative Form des sportlichen Miteinanders gut angekommen und in vielen Sportgemeinschaften stark verwurzelt.

Zu den bisherigen 3 Einzelwettbewerben (5, HM und Marathon) kam ein 10 km-Angebot hinzu und war mit 120 sicherlich auch für den Teilnehmerrekord mitverantwortlich. 185 von 219 gemeldeten Staffeln traten an bzw. kamen in die Ergebnisliste.

Im Vorfeld wurde über das zu erwartende Wetter spekuliert, denn die Voraussagen wechselten im 12-h-Rhythmus. Auf alle Situationen war der Veranstalter und die Stadt vorbereitet aber letztlich wurde nur im Bereich von Autoverkehr und Laufstrecke mit auftauendem Granulat gearbeitet, weil die Polizei darauf extrem Wert legte.

Am Sonntagmorgen war es um die 0°, trocken und leicht windig, als ich gegen 06.30 Uhr das LLG-Gestühl und Sonstiges in die Pausenhalle des GSG trug und aufbaute. Später kam die Sonne raus und taute auch die Verfrorenen auf.

6 Mann, Frau oder M/F bilden ein Team, auf die 42,2 km aufgeteilt werden. Einmal 7,2 gleich zu Beginn und 3x5 und 2x10 km im Nachgang.

Es ist 10.40 Uhr und jede der teilnehmenden Staffeln feuert ihren Startläufer an. Die Sonne ist zu ahnen, liegt noch zu flach und deswegen gibt es auf der ersten kleinen 2,2 km-Runde auch manch glattes Stück. Schon 30 min später war davon nichts mehr zu sehen, bzw. zu spüren und der 5 km-Kurs durch die Felder in gutem Zustand. Mal wehte der Wind von rechts vorne auf den ersten Kilometern, mal hielt er sich zurück.

Für einen Wintertag war alles normal bis schön, bis auf die Pfosten, die sich ereifern, im Winter von einem Wintereinbruch zu

faseln.

### Männer 1:

- 7,2 km Martin Oberndörfer
- 5,0 km Olaf Kucher
- 10 km Klaus Braun
- 5,0 km Thomas Schmitz 2
- 10 km Harry Putz
- 5,0 km Norbert Tesch

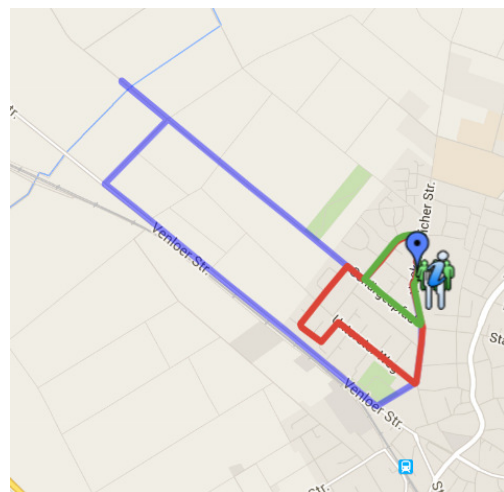
abbremsen, 180° wenden, antreten und merkt sofort, dass es leicht bergan geht, rechts ab in einen langen richtig erkennbaren Anstieg durch die Kappesfelder. Oben angekommen, leicht geplättet, wartet man auf Rückenwind, aber der kommt erneut nur von der Seite und der Radweg entlang der Straße hört ebenfalls nicht auf. Hat man vorher nicht überzogen, dann kann man jetzt Einsammeln und sich Aufbauen. Nach km 4 hat einen die Wohnbebauung wieder, der Wind ist weg, es geht tatsächlich bergab und mit der Stimmung bergauf. Man hört den Moderator, die innere und äußere Dramatik nimmt zu und dann der Ziel- bzw. Durchlaufbogen, das Team gesucht und weg mit dem Ding (ein eckiger Klumpen aus Metall und Plastik), was man wie einen Augapfel 20-55 min gehütet hat. uLo

### Männer 2:

- 7,2 km Waldemar Böttcher
- 5,0 km Udo Lohrengel
- 10 km Thorsten Sohni
- 5,0 km Johannes Kaymer
- 10 km Achim Neitzel
- 5,0 km Rüdiger Hötger

Eigentlich ist diese Veranstaltung dazu angetan, tolle oder besondere Erfahrungen zu sammeln, denn es treffen Nicht-sportler auf Topsportler, Gelegenheitsläufer auf Dauerläufer, Jogger auf F1-Läufer, Ballsportler auf Ausdauerathleten. Selbst unser Power-Klaus war vom erlebten Tempo der ihn Überholenden so angetan, dass er bei den sich anschließenden Trainingseinheiten mächtig aufs Tempo drückte.

Eine Erfahrung haben wohl die meisten gemacht, insbesondere im Anfängerbereich, nämlich dass die Strecke keinen Übermut verzeiht. Wenn man die Runde im Schutz des Wohngebietes erfolgreich hinter sich hat, durchs Ziel in die 5-km-Runde läuft, dann kommt schon nach 450 m eine seeehr lange Gerade, die kein Ende nehmen will und wenn, dann muss man auf fast Null und merkt sofort, dass es leicht bergan geht, rechts ab in einen langen richtig erkennbaren Anstieg durch die Kappesfelder. Oben angekommen, leicht geplättet, wartet man auf Rückenwind, aber der kommt erneut nur von der Seite und der Radweg entlang der Straße hört ebenfalls nicht auf. Hat man vorher nicht überzogen, dann kann man jetzt Einsammeln und sich Aufbauen. Nach km 4 hat einen die Wohnbebauung wieder, der Wind ist weg, es geht tatsächlich bergab und mit der Stimmung bergauf. Man hört den Moderator, die innere und äußere Dramatik nimmt zu und dann der Ziel- bzw. Durchlaufbogen, das Team gesucht und weg mit dem Ding (ein eckiger Klumpen aus Metall und Plastik), was man wie einen Augapfel 20-55 min gehütet hat. uLo



Der Staffelmara­thon in Pulheim 2016 war wieder ein gelungenes Event! Und zwar nicht nur für die Veranstalter, welche dieses Jahr durch die beiden zusätzlichen Laufangebote von 5 und 10 km einen Teilnehmer-Rekord verbuchen konnten, sondern auch für unsere 3 LLG-Staffeln. Unsere guten Platzierungen beweisen, dass wir uns trotz der starken Staffeln der jungen Kölner Triathleten und Läufer auf dem 5 km-Rundkurs wieder gut geschlagen haben. Jede und jeder hat entsprechend seiner Möglichkeiten das Beste gegeben und damit gleich einen kleinen Formtest für die neue Lauf­sa­son absolviert. Im Vorfeld gab es diesmal nur 2 Ausfälle in der Damen-Staffel, die aber durch den Einsatz von Gisele und Christine perfekt ausgeglichen werden konnten. Natürlich gab es auch diesmal wieder ein LLG-­Buffet, obwohl durch das Verbot des Veranstalters nicht die Fülle vergangener Jahre erreicht wurde. Das tat unserem Appetit aber keinen Abbruch und so wurden fast alle mitgebrachten Speisen verputzt.



Denke, an diesem Sonntag stand auch nicht so sehr der sportliche Aspekt nach der Jagd auf jede Sekunde, im Vordergrund, sondern das gemütliche Beisammen sein mit den anderen Vereinsmitgliedern und das gemeinsame Erlebnis. **Harry**

Antje und ich nehmen immer gern am Staffelmara­thon in Pulheim teil, weil es eins der wenigen Events ist, wo relativ viele LLGler zusammen kommen, gemeinsam in der Staffel laufen und anschließend gemeinsam feiern. Außerdem ist in Pulheim alles, was man bei einer solchen Veranstaltung benötigt, in unmittelbarer Nähe des Starts vorhanden, so dass man sich optimal auf seinen Laufeinsatz vorbereiten und auch nach dem Lauf noch perfekt versorgen und regenerieren kann. Die Laufstrecke in Pulheim ist sicher nicht die Schönste, aber darauf kommt es auch gar nicht an. Das Team-Erlebnis in der Staffel und das gemeinsame Laufen mit Hunderten anderen Läufern ist das Schöne in Pulheim! **Olaf**

Die Pulheimer Laufveranstaltung war ein sehr gut organisiertes Event. Die unattraktive Strecke mit der großen unübersichtlichen Läuferschar trübten ein wenig den guten Gesamteindruck.



Zum ersten Mal nahm ich dieses Jahr an dem Pulheimer Staffelmara­thon, welcher bei der LLG ja



schon seit zwei Jahrzehnten als fester Wettkampftag etabliert ist, teil.

Beeindruckt von der Menschenmenge und zuweilen irritiert von den unterschiedlichsten Startern in einer Vielzahl von Disziplinen (5 KM, 10 KM, Halbmarathon, Einzelmarathon, Staffelmara­thon) war meine größte Sorge, dass ich meine Staffelpartner (vor mir Thorsten / nach mir Achim ) verpassen oder nicht rechtzeitig erkennen könnte, zumal ich aufgrund der niedrigen Temperaturen auf meine Sehhilfe verzichtet habe in der Angst, die Gläser könnten beschlagen.

Als ich dann endlich dran war, wurde ich Gott sei Dank eines Besseren belehrt. Start nicht verpasst, alle Staffelmittglieder rechtzeitig erkannt und zudem gut aus den Startlöchern gekommen. Nun musste ich aber feststellen, dass auch 5 km sehr lang werden können, besonders, wenn man bei 0,5° Celsius auf Handschuhe verzichtet und zu schnell losläuft. Rechtzeitig habe ich mich aber noch drosseln können, so dass ich in einer für mich durchaus akzeptablen Zeit den Staffelflip an Achim weiterreichen konnte.

Der gemütliche Teil im Kreis der LLG-Staffel-Mittglieder im Anschluss an den Lauf entschädigte dann auch für das Frieren während der körperlichen Ertüchtigung. Es war ein sehr schönes

und vor allem das Miteinander förderndes Lauferlebnis. Und nicht zuletzt ein großer Dank an Udo, der in aller Frühe uns den warmen Platz in der Aula gesichert hat. Ich kann mir gut vorstellen, nächstes Jahr wieder dabei zu sein. **Johannes**



Gut organisiertes Event, saubere Toiletten, warme Duschen, vom Einsatzleiter bereitgestellte Stühle und Bänke, ein zotiger Spruch trägt einen raus vorbei an schmucken EFHs, auf den Acker, unendliche Weite, die nächsten 2 km überschaubar. Dann Schnellstraße, noch ein Näschen Oktan und beschwingt ins Ziel.

Der Putz ist schwer auszumachen, nimmt ein Bad in der Menge, übernimmt die formschöne Plastik mit Enterhaken, leider, wäre gern noch eine Runde gelaufen, mein Respekt den Marathonis.

Das Highlight die kulinarischen Genüsse, hervorzuheben Teigtasche an Weichkäse mit Thunfisch.

Rundum gelungene Veranstaltung.

Nächstes Jahr wieder dann mit anderer Füllung. **Thomas**