

RN GREEN - RUN VIRTUAL - der virtuelle Königsforst-Marathon im März 2021

Vom 1. bis 31. März die Läufe absolvieren und das Ergebnis mitteilen. Die Strecken gab es als GPX Datei zum Download oder man suchte sich eine eig. Strecke.

526 LäuferInnen findet man in der fünfteiligen Ergebnisliste, was auch im Vorfeld von Experten nicht erwartet worden wäre.

Der Lauf/Veranstaltung ist in der Region stark verwurzelt, denn seit bald 50 Jahren im Frühjahr ein Thema und ein Angebot vom Anfänger bis zum Könner. Aber auch das Ansehen/Image der Veranstaltung ist seit Jahren ungebrochen hoch, was die Attraktivität weiter steigen lässt.

Frühling, Helligkeit, Sonne, Temperatur, Laufstrecke, Wettkampf und das alles überwiegend in Kölns rechtem Lungenflügel.

RUN GREEN



RUN VIRTUAL

Die LLG war mit Ilse und Martin in der 4er-Wertung und mit KlausK, Carina, BirgitL in Einzelwettbewerben sowie einigen Begleitern sehr gut vertreten.

Nachdem ich schon 2018 den HM im Königsforst und 2019 und sogar 2020 den Marathon im herrlichen Königsforst mit dem berühmten Gipfel des Monte Troodelöh absolvierte, wollte ich natürlich auch in diesem Jahr – zumindest in der virtuellen Variante – dabei sein. Schließlich gibt es immer auch wunderschöne Medaillen mit immer neuen Vögeln. In diesem Jahr meldete ich mich mutig für die 4er Wertung an (5km, 10 km, HM und M) nachdem Martin mich dazu motiviert hatte.

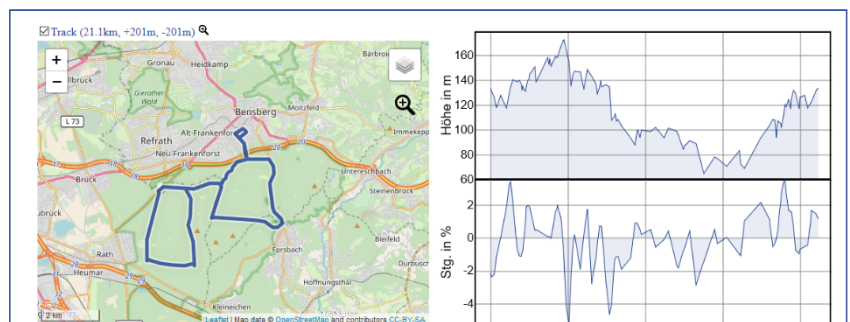
Die 3 kurzen Strecken konnte ich aus Zeitgründen (und weil ich das Autofahren so wenig liebe) nicht in Bensberg antreten, sondern suchte mir Strecken hier rund um meinen Wohnort. Das war nicht immer schlau, denn so waren die letzten 3 Kilometer meines Halbmarathons von mehreren Ampeln (leider rot) gesäumt. Egal, den HM schaffte ich unter 2 Stunden, den 5er in 26 Minuten und den 10er in knapp 52. Damit war ich halbwegs zufrieden. Das Highlight aber war der Marathon: Gemeinsam mit Martin und Klaus (der mir allerdings viel zu schnell war) starteten wir bei recht bescheidenem Wetter, dafür mit guter Laune.

Die erste Runde lief ganz gut (nur dreimal verlaufen) Auf der 2.Runde stießen Carina und Marco zu uns. Hier musste ich die drei ziehen lassen, zunächst, weil ich einen Krampf bekam und ein Stück gehen musste, dann aber auch, weil mir die Kraft für das Tempo fehlte. Dafür hatte ich auf der 2. Runde Fahrradbegleitung von Udo. Das half ungemein, mich nicht hängen zu lassen und trotz Gehpausen nach 4.11. tatsächlich auch ins Ziel kam. Zweimal den Monte Troodelöh erklommen, Marathon geschafft. Ein guter Tag! Zum Glück laufen fast gar keine Frauen die 4er Wertung, so dass ich zunächst dort mit 7h 23 den ersten Platz belegte. Insgesamt ein schönes Event, besonders, wenn man tatsächlich nicht alleine laufen muss, sondern von netten Menschen begleitet wird. **Ilse**



RUN GREEN . RUN VIRTUAL 2021

Aktuelle Strecke des Königsforst Marathon
exakte Länge der HM-Runde DLV-vermessen: 21.097,5m



den ersten Platz belegte. Insgesamt ein schönes Event, besonders, wenn man tatsächlich nicht alleine laufen muss, sondern von netten Menschen begleitet wird. **Ilse**

Platz	Name	Jg.	Verein	5 km	10 km	HM	MAR	Zeit
1	Karmen Dietze	78		21:42	43:03			6:09:53
2	Janine Kosel	92	Dextro Energy Team	22:38	53:32			7:01:56
3	Ilse Schmitz	63	LLG St. Augustin	25:26	51:28	1:55:47	4:11:11	7:23:52

Von der Zeitmessung wurde auch eine Wertung mit Altersfaktor angeboten, die sich nicht am Aussehen nach Zieleinlauf orientierte, sondern am vorher angegebenen Jahrgang. Die Älteren, Alten und Betagten rutschten in dieser Wertung weiter nach vorne.

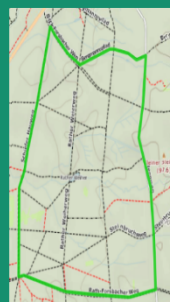
So wurde Ilse in der Normalwertung im MAR 6. mit ihren 4:11:11 h. In der Altersfaktorwertung rutschte Ilse auf den 4. Rang vor.

Als erstes lief ich am 6. März die 5km im Königsforst. Fast alleine im Wald und doch hoch motiviert schaffte ich eine Zeit unter 21 Minuten auf der recht flachen Strecke des Refrather Herbstlaufes. Am nächsten Wochenende sollte der Halbmarathon folgen aber es passte nicht ganz mit dem Termin und der persönlichen Motivation am Samstagmorgen. Daher wurde es für den HM der Mittwoch, 17. März. An diesem Tag hatte ich eine prima Begleitung auf den 21,1 km, so wurde das Tempo unter 5 Min/km trotz einiger Höhenmeter nicht zum Problem. Nur 4 Tage später wartete am 21. März der volle Marathon zusammen mit Ilse. Etwa 6°C waren es. Start bei bedecktem Wetter morgens um 8:30 Uhr. Es gab leichte kurze Schauer in den ersten 2 Stunden Laufzeit. Danach blieb es zum Glück trocken. Wir sind auf der Königsforst Marathon Originalstrecke gelaufen. KlausK war auch mit am Start, lief aber den HM und hat uns schnell abgehängt. Es ist immer schön in der heimischen Natur, auch wenn einige Lichtungen keine Bäume mehr aufweisen können. Der bekannte "Hügel" Kölns, der Monte Troodelöh (mit 118 m die höchste Erhebung der Stadt Köln) wurde auf beiden Runden passiert. Auf der ersten Runde sind wir leider 3x falsch abgebogen, stets wurde es schnell wieder korrigiert. Der dritte Fehler ging auf meine Kappe, ich wollte eine Unterführung zu früh



RUN VIRTUAL im März 2021
Streckenvorschläge für HM

Alle Strecken als GPX zum Download: <https://www.meddendren.de/gpx-koefo>



Die 7.032m Runde des
Refrather Herbstlauf.
3 x Laufen.



Die aktuelle HM - Strecke



Eine Variante mit
kompletter Bahntrasse
und komplettem
Wolfsweg.

Die Originalstrecke von 1973



unter der A4 durch nach Bensberg. Erst nach 200 m war der Fehler offensichtlich und wir drehten um. Daher hatte ich bereits nach einer Runde am Bensberger AMG die 22 km voll. Eine kurze Pause am Auto, etwas Iso aus der Flasche getrunken, für den Trinkgurt 2 leere gegen 2 volle Wasserflaschen getauscht und einen Riegel eingesteckt. Dann ging es weiter. Die ersten etwa 24 km bin ich zusammen mit Ilse gelaufen, dann ließ sie sich etwas zurückfallen.



Die zweite Runde war dann allerdings Carina und (größtenteils) Marco dabei. Udo war mit dem Fahrrad unterwegs und begleitete uns auch ein paar kurze Stücke. Die Begleitungen waren super, vielen Dank dafür!!! Bei den Unterhaltungen verging die Zeit wie im Flug. Ich hatte kein Problem das Tempo von 5:30 min/km zu halten. Eigentlich dachte ich den Marathon gemütlicher zu laufen, aber das Tempo war von Anfang an 5:30 und sollte sich nicht ändern. Die letzten 2 km sind ansteigend. Ich beschleunigte zum Endspurt ein wenig und ließ Carina + Marco etwas hinter mir. Mit 3:52 war ich sehr zufrieden, vor allem, weil es 17,5 Minuten schneller als der Königsforst Marathon im Oktober 2020 war.

Am 27. März schließlich noch der Abschluss der "4 Wochen - 4 Disziplinen"; den 10er in Traumzeit gelaufen. Wieder auf der Strecke des Refrather Herbstlaufes lief ich bei windigem Wetter eine 42 (42:59 :-)).

Die 4er Wertung machen nicht so viele Leute mit, mit Glück bleibe ich bis zum 31. März auf dem virtuellen Treppchen. **Martin**



1	Sebastian Mietbauer	76	19:56	41:25	5:50:27
2	Stefan Isenmann	64	20:31	42:26	5:53:10
3	Nicolas Palme	86	20:32	39:48	5:56:19
4	Martin Oberndörfer	72 LLG St. Augustin	20:49	42:59	1:43:11 3:52:16 6:39:15

Martin, noch in der 1. Lebenshälfte, war in der Normalwertung im MAR 20. mit seinen 3:52:16. Sein noch nicht ausreichendes „Alter“ schlug nur minimal zu Buche und wurde so auf den 19. Platzeingereiht. Da hilft nur Älterwerden und Schnellbleiben.

Nach meiner persönlichen langen Winterpause war die Ankündigung des Spendenlaufs die zündende Idee mal wieder Gas zu geben. Die Idee des virtuellen Marathons im Königsforst kam dann auch genau richtig. Für mich war dies Neuland, weitab von meinem üblichen Revier. Deshalb unternahm ich wenige Tage vorher eine Orientierungsfahrt mit dem Rad. Obwohl der KoFö gut beschildert ist wollte ich mich bei Höchstgeschwindigkeit nicht noch mit Schilderlesen belasten.

Dort angekommen war meine erste Frage, warum ich eine Tour hierher nicht schon früher gemacht habe. Die Laufwege sind sozusagen "Autobahnen" für Läufer und bestens präpariert. Das auf und ab hält sich in Grenzen und lässt sich recht gut bewältigen. Somit war die Motivation für den HM auf höchstem Niveau. Sonntag, 21.03.21, 8:30 war Treffen mit Martin und Ilse



Ilse hatte einige Tage später ein leichtes Spiel, als sie mir empfahl auch die 10km und 5km noch zu laufen um in die Mannschaftswertungen zu kommen. Die 10 km habe ich letzten Freitag in 50 min absolviert. Hätte beinahe noch Birgit und Nalan auf der Strecke getroffen. Auf die 5km freue ich mich schon, denn die stehen kommenden Mittwoch auf dem Programm. Und wenn dann eines Tages wieder (fast) alles "Normal" ist steht am 7. November 21 endlich/hoffentlich der offizielle M/HM an mit reichlich Läufern und Stimmung um mich herum. **Klaus**



Im HM erzielte KlausK in 1:51:18 den 44. Platz von 123M. Allerdings waren alle vor ihm Platzierten deutlich jünger!

- beide auf die Marathon-Strecke vorbereitet (also 2 Runden). Wetter war ideal: Kalt und ab und zu Nieselregen. Wir liefen die ersten beiden Kilometer noch zusammen bevor ich dann das Tempo er höhte und so langsam meinen "Wohlfühlbereich" verließ. Der frühe Start stellte sicher, dass die Wege überwiegend noch frei von Hunden und ihren Herrchen waren. Bei meiner Ankunft im Ziel warteten Carina und Marco bereits, die unsere beiden Marathonis auf der zweiten Runde begleiteten. Die trafen dann auch einige Minuten später ein und nach einem kurzen Tankstop gings dann für die vier weiter. Mir genügte der HM für den Tag und ich konnte mit einer Zeit von 1:51 zufrieden nach Hause fahren.



Die Fotos aus dem Königsforst sind von Klaus aufgenommen. Die Fotos aus dem 7Gebirge von Timur (Foto li.), vom Karfreitagslauf mit Carina, Birgit, Ilse, Timur, Klaus, Martin und Udo