



Deutsche Post Marathon Bonn

11. September 2022

Nach langer Zeit war es endlich mal wieder möglich, auf dem Bonner Marktplatz, vor dem Alten Rathaus, durch einen Zielbogen zu laufen und die Erinnerungen an die Vorjahre aufzufrischen.

Um die 2500 wollten dieses Erlebnis ebenfalls haben und begleiteten die 5 LLG'ler über HM und 2 über 10 km.

Neben dem ungewöhnlichen Termin war es der auf die Hälfte kastrierte Marathon, der dann passend Beethovenlauf genannt wurde. Und dann forderten die Baumaßnahmen auch einen neuen Startort und Laufstrecke.

Die neue, nur 10 km lange Runde verlief nach Süden, über die Südbrücke, am Beueler Rheinufer nach Norden und über die Kennedybrücke in die City. Die Halben hatten dann 2 x Aussicht auf die größte europäische Wasserstraße mit Niedrigwasser.

Der Start erfolgte früh um 08.30 und verlangte neben frühem Aufstehen auch eine frühe Anreise, um das Auto noch zettelfrei parken zu können. Dann kam ja auch noch das Schlangestehen, um die Startunterlagen abzuholen, das

Schlangestehen, um den Kleiderbeutel abzugeben, das Schlangestehen für einen Toilettengang und der Sprint zum Start zwischen den beiden Fährgassen. Das ist so mancher nicht richtig mit fertig geworden und schaute schon vor dem Start ziemlich fertig aus.

Das sind unsere 3 erfolgreichen Damen.

V.l. **Petra, Birgit und Ilse**, die Podestplätze in ihren AK erzielten und alle innerhalb 2,5 min ins Ziel liefen.



PETRA schreibt:

Mein erster Halbmarathon auf der Straße. Nachdem ich mich dieses Jahr vor sechs Wochen aufraffen konnte (danke für den Zufall beim Yoga Kurs :)) mit dem Laufen wieder zu beginnen, war dieser Lauf meine Motivation, wöchentlich zumindest 2x zu laufen.

Da ich ein flaches stetes Laufen nicht gewohnt bin, habe ich mich entschieden, die Uhr zur Kontrolle zu nehmen. Sie half mein Tempo zu regulieren. Ziel unter 2 Stunden. Geschafft.

Danke für die Anregung zur Teilnahme und den Service des bewachten Rad Parkplatzes direkt vor Ort. Es hat Spaß gemacht. Gerne wieder.

BIRGIT sah es so:

Nach einer langen Hitzeperiode regnete es am Vortag des Laufes recht intensiv. So war die Luft am Sonntag recht feucht, es war diesig, etwas kühl, aber auch schwül. So entschied ich mich für Trikot, statt T-Shirt, was richtig war.

Bei der Startnummernausgabe im Hofgarten war es für einen Lauf mit über 1000 Teilnehmern recht ruhig. Wahrscheinlich hatten schon viele Ihre Startnummer am Vortag abgeholt und waren direkt zum Start am Rathenauufer gegangen. Pünktlich um 8.30 Uhr wurde die erste Welle auf die Reise geschickt. Die ersten 3 Kilometer am Rheinufer entlang waren ideal zum Einrollen. Dann etwas eckig durch den Rheinauenpark mit ein paar Gelegenheiten zum „schnibbeln“. Gedanken an den Firmenlauf, Zero Hunger Run, sonstige Veranstaltungen hier kamen auf. Doch schnell war man bei Kilometer 5 auf der Konrad-Adenauer-Brücke, wo einem etwas Wind entgegen blies.



Dafür konnte man dann auf der Gegenseite es erstmal bis zur Höhe des Startgeländes vom Beueler Teamlauf/10er leicht bergab rollen lassen. Unangenehm war das letzte Stück vor der Kennedybrücke mit Splitbelag. Dem konnte man aber auf dem Fußgängerweg direkt am Rhein ausweichen.

Kilometer 20 genau dem Scheitelpunkt der Brücke, doch dies galt erst in der nächsten Runde. Und die verlief nicht mehr ganz so locker bei mir. Die Beine wurden müder und ich schwitzte ordentlich. Zudem überholten mich jetzt ständig LäuferInnen der 2.



Welle, welche etwa zwei Minuten hinter uns gestartet war. Doch ich kämpfte, mit müden Beinen laufen war ich gewohnt und konnte zumindest unter 5:30 min/km bleiben. Kurz vor der Kennedybrücke kam Klaus2 bester Laune vorbei. Meine Wortkargheit irritierte ihn etwas, aber ich war zu sehr mit mir selbst beschäftigt.

Der letzte Kilometer durch die Innenstadt war wie immer ein Genuss und nach 1:53:13 h erreichte ich doch zufrieden das Ziel. Platz 2 in der W 55 hinter Ilse. Doch wer weiß, was gewesen wäre, wären wir zusammen gestartet?!

Im Hofgarten trafen wir uns dann alle bei Udo am Stand. Petra, Ilse und

ich erzählten kurz von unseren Erlebnissen und dann fuhren wir mit dem Fahrrad nach Hause: Ilse über Remagen, um Radkilometer sammeln, Petra und ich nahmen den direkten Weg.

ILSE schreibt

Ob man wohl singen muss beim Beethovenlauf? Und wenn ja, was passiert, wenn ich falsch singe?

Zum Glück waren meine Sorgen unbegründet. Man musste einfach nur laufen. Etwas verwirrt war ich am Samstag vorher, denn ich hatte gedacht, die Strecke wäre die gleiche wie beim Post Marathon und so vermisste ich die Markierungen auf den Straßen in Beuel beim Versuch, mit dem Fahrrad die Strecke abzufahren. Doch in den Bonner Rheinauen entdeckte ich dann die gelben Pfeile: fast die ganze Strecke verläuft durch das 1979 entstandene ehemalige „Bundesgartenschau Gelände“ mit reichlich vielen Kurven und Richtungswechseln, teilweise bei der Bonn Challenge schon von mir erkundet.

Das Wetter entsprach ganz meinen Wünschen: feucht und 14 Grad. Fahrrad und Klamotten durfte ich netterweise an Udos Stand lassen, der heute leider nicht mehr als Ludwig van Beethoven anwesend war. Noch ein kleines Schwätzchen mit Udo, Klaus und Petra (die ich hier kennenlernen durfte) dann gings los.

Ich hatte keine hohen Erwartungen an meine Leistung: zu wenig Trainingseinheiten, morgens einen schmerzenden Fuß. Aber es machte Spaß mit so vielen Leuten durch die Rheinauen zu laufen, alte Bekannte zu treffen. Schon bei Kilometer 5 überholte mich Klaus schnellen Schrittes, dessen Tempo ich nicht mithalten konnte.

Am Schluss war meine Zeit doch besser als ich erwartet hatte und ich wurde diesmal nicht letzte der Altersklasse (wie an der Burg Are), sondern völlig überraschend erste. Anschließend konnte ich den nun herrschenden Sonnenschein noch bei einer Radtour am Rhein genießen

