

02.10.2022



## Nach 2 Jahren Auszeit endlich wieder durch Kölle laufen!

Ein Drittel der 18Tsd Gemeldeten holten die Startunterlagen nicht ab, standen nicht an der Startlinie oder gaben auf. 12.500 sahen die Ziellinie.

Darunter **Carina, Marco, MartinO, Norbert, Dirk, Klaus2, DanielaSt, Jörg, Karsten und Stefan.**

2 Jahre läuferische Auszeit auf dem Deutzer Bahnhofvorplatz, der gut ausgelastet war, denn die Informierten wissen, dass es mit Parkraum eng und teuer ist, aber mit der Startkarte ein Fahren mit der Bahn zum Nulltarif möglich ist.

In Startblöcken auf allen Strecken ging es auf die Reise über die Brücke auf die andere Rheinseite.

Dicht zusammen war der Blick auf das Köln Richtung Dom und Kranhäuser noch eingeschränkt und die Massen eroberten die abgesperrten Strecken und Stadtteile.

Wenn man gut zu Fuß ist oder ein Rad hat, dann kann man die LäuferInnen bis zu 10 x beim Vergnügen beobachten, etwas anreichen oder abnehmen, Mut machen, informieren usw.

Eine Szene ist mir unvergesslich, als ich bei km 22/23 stand und plötzlich von links kommend Martin, Carina und Marco nebeneinander laufend die Straße ausfüllten und alle im Vereinstrikot! Sie waren schon vorbei und konnte, weil sie schnell waren, kein Foto machen.

### **Klaus2 schreibt:**

Endlich mal wieder! Eine ordentliche Anzahl von Konkurrenten in der M 65. 105 hatten sich angemeldet und 82 waren letztlich am Start. Unter den Top 10 zu sein, hatte ich mir vorgenommen bzw. erhofft. Dass es Platz 2 wurde hat mich doch sehr gefreut. Allerdings schafft man sowas nicht unbedingt alleine und somit gilt mein Dank ein paar Leuten, die mir dies ermöglicht haben. Erstmal DirkM, der sich als super Pacemaker erwies und mich bremste / antrieb, wenn nötig. Dann natürlich Udo, der mir nach meiner Zielsetzung im März empfahl, doch mal 5-7 kg unnötigen Ballast abzuwerfen. Es wurden letztlich 7-8, aber das hat nicht geschadet.

Und! Er hat es letztlich geschafft, nach vielen Ermahnungen, dass ich das Tempo meiner Trainingsläufe auf max. 80% meines geplanten Wettkampftempos reduziere.

Und dann natürlich die Motivation bei den regelmäßigen Läufen in der LLG, die Abwechslung in die sonstige "Einsamkeit" des Langstreckenläufers bringen. Die tolle Stimmung und Anfeuerung in der City muss man einfach mal erlebt haben. Das ist ein ganz anderes Kaliber und pusht enorm. Und dann der Zieleinlauf am Dom.....

Nachdem es nun recht ordentlich gelaufen ist, ist die Vorfreude auf den Frankfurt Marathon groß.

Vorher sind aber noch die Baldeney Seerunde und Refrath dran.

### Verbilligte Startkarten für:

- 30.10. Frankfurt (2)
  - 30.10. Remscheid (2)
  - 19.03. Königsforst (12)
- info@marathon-und-mehr.de

**Der Termin für die 25. Auflage steht auch schon fest. Es ist der 1.10. 2023.**

### Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	24 Jahre
Achim Neitzel	22 Jahre
Stefan Grund	18 Jahre
Thorsten Sohni	17 Jahre
Mario Müller	11 Jahre
Sandra Wingen	5 Jahre
Carina Lichtenthäler	2 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 02.10. Köln, Mauruschat, Mazsits, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer, LennartzBi TeschN
- 09.10. Essen, Kaiser, Brandt + ein Damenteam
- 15.10. Schmallenberg, Starck
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 16.10. Ddorf-Dburg, Lennartz
- 16.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 22.10. Köln, Brandt
- 23.10. Solingen, Lennartz
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks LennartzBi
- 30.10. Remscheid, Montuouri Kyrion, Mazsits
- 30.10. Thomasberg, Mauruschat Brandt
- 06.11. Einuhr, Starck
- 12.11. Seelscheid, Tesch
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 13.11. Winterscheid, Kyrion
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler Weltheroth
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.10. Ilse Schmitz	59 Jahre
17.10. Heinz Günther	78 Jahre
20.10. Frank Kyrion	56 Jahre
20.10. Marion Wiemker	55 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke	46 Jahre
29.10. Daniela Drose	35 Jahre
31.10. Thomas Wiemker	55 J.

## Hier die tatsächlichen Zahlen zum KölnMAR22. Liegen fernab der verbreiteten in diversen Gazetten und Fahren.

	Anmeldungen - Finisher 2022		Meldungen - Finisher 2019	
Marathon	4.158	2.846	6.417	4.380
Halbmarathon	10.660	7.527	16.347	11.850
Staffeln	1.868	1.668	4.324	4.056
Schulmarathon	150	147	959	811
Kinderlauf	1.218	1.218	515	515
<b>Gesamt</b>	<b>18.054</b>	<b>13.406</b>	<b>28.562</b>	<b>21.612</b>

### Norbert erlebte es so

Sonntagmorgen: Ich bin ja schon einiges gewöhnt, aber heute ist Aufstehen schon um 5:30 angesagt, 3 Stunden vor dem Start des Halbmarathons. Es hat viel geregnet am Vortag und für den Sonntag ist auch noch Niederschlag angesagt. Es ist grau und feucht und als ich am S-Bahnsteig stehe treffe ich Dirk, der sich mit Klaus2 in Köln verabredet hat und den Halbmarathon mit ihm zusammenlaufen will. In Köln Hbf angekommen muss man erstmal rund 500m in den Zielbereich zur Kleiderbeutelabgabe laufen. Von dort aus laufe ich mich rund einen Kilometer ein, um vom Hansaring mit der S-Bahn zum Start nach Deutz zu fahren, das scheint mir passender zu sein, als die vom Veranstalter vorgeschlagene Variante mit der KVB.

Im Startblock treffe ich noch auf Gisele. Alles hat bis hierhin zeitlich gut funktioniert, auch wenn es einem doch sehr umständlich erscheint. Dann geht es los, angepeilt habe ich 1:36 Stunden, denn so flott wie früher bin ich dieses Jahr nicht unterwegs. Um Tempoausdauer zu trainieren und wieder etwas schneller zu werden, hatte ich im September beim Run of Colours und beim Zero Hunger Lauf über die 10km gemeldet.

Noch vor der Deutzer Brücke hat der Veranstalter eine Engstelle eingebaut, aber ich bin so weit vorne gestartet, dass es mich kaum stört. Das Wetter hält, obwohl man die Feuchtigkeit in der Luft zeitweise in Form von kleinen Tröpfchen spürt. Die Strecke ist bekannterweise recht kurvig, immer geht es aus der Innenstadt ein Stückchen heraus, dann wieder herein. Die 10km Zeit ist etwa 1 Minute langsamer, als ich dachte - also irgendwie doch o.k. denke ich - und weiter geht es. Dafür kann ich die Pace hochhalten und bei 15km noch etwas zulegen. Zwischen 10 und 15km haben sich auf dem Ring so viele Menschen versammelt, dass man ca. 1km wie durch einen Tunnel läuft und super angefeuert wird – Gänsehautgefühl. Ab km 15 packe ich noch mehr Körner aus und werde damit belohnt, dass ich immer mehr Mitläufer überhole und bis zum Ziel etliche einsammle, die ich auf den ersten Kilometern hatte davonziehen lassen. Letztlich komme ich mit 1:36:29h als 5. in der AK von über 200 Startern ins Ziel und bin zufrieden. Im Ziel treffe ich noch einige Arbeitskollegen (die wie ich heute im TÜV Rheinland T-Shirt unterwegs sind), sowie Klaus2 und Dirk. Nach ausgiebiger Pause an den zahlreichen Verpflegungsständen verzichte ich auf's Duschen und mache mich auf den Rückweg.

Insgesamt war die Organisation gut und professionell, den Teilnehmern wurde aber einiges zugemutet. Es gab keinen Kleiderbeuteltransport vom Startbereich in den Zielbereich mehr und was mich noch mehr geärgert hat, war die Startunterlagenausgabe in der motorworld in Köln Ossendorf. Die sollte doch bitte wieder – für alle verkehrsgünstig und nachhaltig zu erreichen – wieder nach Köln-Deutz verlegt werden!

### Klimaneutrale Veranstaltung

#### Der Köln Marathon wird nachhaltiger – mit Eurer Hilfe!

Wir sind uns als Veranstalter unserer Verantwortung bewusst, einen nachhaltigen Generali Köln Marathon zu organisieren – also darüber nachzudenken, wie wir Müll vermeiden oder reduzieren, welche Produkte nachhaltiger sind, als die in der Vergangenheit genutzten und gelernte Abläufe zu hinterfragen. Wir wollen alles, was wir beim Köln Marathon so machen, aus einem nachhaltigen Blickwinkel zu betrachten.

Diesen Prozess haben wir vor einigen Jahren begonnen und wollen ihn weiter fortführen und dafür brauchen wir Eure Hilfe!

Unterstützt uns, indem Ihr etwa die Becher auf der Strecke und im Verpflegungsdorf in die Fangnetze werft. Aber auch, indem wir uns vom kölschen Grundgesetz verabschieden: „Das haben wir schon immer so gemacht“. Denn der erste Schritt zu mehr Nachhaltigkeit ist darüber nachzudenken.

Gemeinsam können wir es schaffen, den Köln Marathon Stück für Stück nachhaltiger zu gestalten, und damit meinen wir nicht nur, Euch als Teilnehmende und uns als Organisatoren, sondern auch unsere Sponsoren, die großen Wert auf dieses Thema legen.  
*Veranstalter*



Aus zahlreichen Gesprächen mit TeilnehmerInnen am Köln Marathon über Jahre hat sich für mich herauskristallisiert, dass die Veranstaltungen in Köln und Frankfurt viel gemeinsam haben und doch aus ganz verschiedenen Aspekten und Bewertungen da oder dort gelaufen wird.

Zuerst FFM, da mit oftmals 14Tsd Finishern, der wirklich größte, also Zeitstärkste Marathon in GER ist. Auch mit hohem Ausländeranteil, aber mit sehr vielen LäuferInnen aus GER, was daran liegt, dass viele es zum Marathon-Jahresende noch mal krachen lassen wollen und weil ziemlich günstig, nämlich in der Mitte der Republik liegend.

In FFM wird auf Zeit gelaufen. Das spiegelt die gesamte Vorbereitung wider und auch am Renntag ist nix wichtiger, als das Zeit-Strecken Messgerät am Handgelenk. Die Hauptmotivation ist eine gute Zeit oder gar eine Verbesserung der bisherigen. Leistung steht im Vordergrund und die Anspannung wächst vor dem Termin täglich. Auch die Angst, das es vielleicht mit dem Wetter zusätzliche Probleme geben könnte. Ist ja immerhin Ende Oktober und ca. 2 Monate vor Beginn des Winters.

Ganz anders ist K, im FastSpätsommer.

Auch FFM hat und kennt Karneval, aber in Köln ist er allgegenwärtig für Auge und Ohr von und mit karnevalistischen Liedgut dauerhaft unterlegt.

Der Spaß am Mitmachen, am Dabeisein, der Stimmung, dem Hochgefühl beim Durchlaufen der Stadtteile mit ihren euphorischen Zuschauern. In Köln ist die Zeit nicht der treibende, der antreibende Faktor. Dieses Erleben kommt auch bei den Etablierten an und vereinnahmt sie, vom Start bis zum Ziel. Das erlebte ich auch bei Menschen aus fernen Gestaden, die sich das so nie vorstellen konnten und waren durchweg begeistert.

Leistungsfähigkeit erarbeiten kann auch Spaß machen und das sich Erarbeitete am Renntag abzuliefern ist ebenfalls Freude pur, Motivation und Bestätigung. Es kann vieles verändern oder zumindest Einfluss nehmen.

Kurzum in FFM wird auf ein Ergebnis hintrainiert und gerannt.

In Köln ist das eher ein Begleitprodukt, denn das Erlebnis mit den Anderen lässt Läuferwünsche unter Gleichgesinnten wahr werden. uLo

