



1,5 Teams bei strahlendem Sonnenschein mit sehr guten Einzelergebnissen



In den noch etwas grauen Forstbotanischen Garten in Köln-Rodenkirchen brachten um die 900 LäuferInnen die nötige Farbe, für die die Natur noch ca. 3 Wochen benötigt hätte. Diese hohe Teilnehmerzahl ist zum einen auf die spezielle Art der Veranstaltung, dass sich nämlich ein jeder, vom Anfänger bis zum fertigen Läufer, dort zeigen und in Teams messen kann und zum anderen war es für die 60.000 LäuferInnen in Köln endlich mal wieder eine Startmöglichkeit bei gutem Läuferwetter.

Die Runde ist mit 5 km recht lang, so dass der Zuschauer im Wechselbereich der Staffeln nur den Wechsel vom einen auf den anderen der 4 LäuferInnen mitbekam. Hingegen bei den 10 km u. HM-LäuferInnen war das schon interessanter, denn die kamen halt mehrfach in unterschiedlicher Reihung vorbei. Man musste nur in die Gesichter schauen oder auf die Frequenz von Armen und Beinen und schon konnte man spekulieren, wo das wohl hinführt.

Das Infektionsgeschehen, das bei

den Kölnern ja ein dramatisch und dramatisches Thema ist, nahm keinen Einfluss, denn sonst hätte der Veranstalter u.U. alleine dort gestanden. Dennoch gab es speziell in den Staffeln (bei 18) zahlreiche „Ausfälle“ und die Verbliebenen durften 2 oder gar 3x ran. Das hat sich natürlich auf die Ergebnisse wie auf die Erlebnisse ausgewirkt.

Unser RAUEN-Team reduzierte sich innerhalb von 40 Stunden von 4 auf 3 und am Morgen des Renntages auf 2. So teilten sich Ilse und Katrin das Vergnügen. Ilse fackelte nicht lange und lief mit Schwung und Ehrgeiz voraus und übergab an Katrin, die wiederum an Ilse und Katrin setzte den Schlussakkord. Ilse war in ihrem Element während Katrin Nerven zeigte, aber letztlich so zufrieden und froh, wie der Blick auf dem Foto verheißt, aus der Affäre gezogen hat.





Die Rodenkirchener Veranstaltung gibt es schon seit vielen Jahren und erstmalig wurde der Staffellauf zusätzlich angeboten, quasi als Ersatz für Pulheim, dass im Januar nicht stattfinden konnte, aber eine der wichtigsten Breitensportveranstaltungen in unserer Region ist.

Die LLG-Männer „duellierten“ sich indirekt, denn sie waren im gleichen Zeitfenster (4 min/km) unterwegs. Auch Stefan konnte das abrufen, was am Mittwoch zuvor beim Tempotraining auf der Bahn gezeigt hatte.

Frank war als Einzelläufer über 2 Runden auf der Strecke und so zufrieden, wie es der Gesichtsausdruck auf dem Foto ausweist.

Letztlich soll Klaus1 gedankt sein, denn er sorgte für Vorbereitung, Informationsfluss, Fahrgemeinschaft, Stimmung und „Ordnung“ vor Ort

27-1 Braun, Klaus	1967 M M55 LLG St. Augustin MännerTEAM
26-2 Heidemann, Katrin	1974 W W45 LLG St. Augustin FrauenTEAM
26-1 Kaulbach, Barbara	1961 W W60 LLG St. Augustin FrauenTEAM
27-2 Kaulbach, Stefan	1963 M M55 LLG St. Augustin MännerTEAM
714 Kyron, Frank	1966 M M55 LLG St. Augustin
27-3 Mauruschat, Dirk	1986 M M35 LLG St. Augustin MännerTEAM
26-3 Montuori, Danica	1972 W W50 LLG St. Augustin FrauenTEAM
26-4 Schmitz, Ilse	1963 W W55 LLG St. Augustin FrauenTEAM
27-4 Sohni, Thorsten	1969 M M50 LLG St. Augustin MännerTEAM



### Ilse's kurzer Bericht: Traumhaftes Frühlingswetter.

Ich freue mich auf den ersten Staffellauf in Rodenkirchen: da Pulheim ausgefallen war, gibt es in Rodenkirchen einen Ersatzlauf. Leider fällt am Vortag Danica wegen Krankheit aus und ich erkläre mich sofort bereit, ihren Part mit zu übernehmen. Für 10 km lohnt es sich doch mehr als für 5 nach Köln zu fahren. Vor Ort erfahre ich dann, dass auch Barbara krankheitsbedingt abgesagt hat. So muss auch Katrin zweimal auf die Runde. Die Laufrunde ist wunderbar: rund um den Forstbotanischen Garten und die Sonne lacht. Um 10.30 der Startschuss: Von Klaus Braun, Startläufer der Männerstaffel sehe ich nur eine Staubwolke, dann ist er schon hinter der ersten Kurve verschwunden. Ich lasse mich leider wieder am Anfang zu einem zu schnellen Tempo verleiten, was sich am Ende der Runde rächt. Aber egal: es geht ja nur um die goldene Ananas und mit meiner Zeit bin ich trotzdem ganz zufrieden. Katrin läuft anschließend zweimal eine Superzeit.

Ich wärme mich zwischenzeitlich in der Sonne und genieße den Frühlingstag in netter Atmosphäre. Dann noch eine zweite Runde, ein paar nette Gespräche und dann gehts – leider mit reichlich Gegenwind – wieder nach Hause (mit dem Rad). Schön wars, noch schöner wäre es mit mehr Beteiligung der LäuferInnen der LLG: 5 km kann eigentlich jeder schaffen und gemeinsam laufen in einem Team macht doch Freude.

### Klausens Meinung:

Am 10.04.2019 war wohl mein letzter Wettkampf beim Halbmarathon in Bonn. In Rodenkirchen sollte es 3 Jahre später, nur ein 5 Km-Lauf in einer 4er-Staffel sein.

2 LLG-Teams waren gemeldet sowie Frank als Einzelstarter über die 10 Km. Das 4er Damenteam schrumpfte krankheitsbedingt auf die Hälfte, so dass Ilse und Katrin jeweils 2x 5 Km laufen mussten, was sie aber SEHR tapfer durchgezogen haben! Das Herren-Team konnte mit Dirk, Thorsten, Stefan und mir vollzählig antreten.

Das Wetter war frühlingshaft und da fanden wir uns gerne an Udo's Stand zusammen. Die Strecke durch den Forstbotanischen Garten ist wirklich schön zu laufen. Das kann man sicher noch mehr genießen, wenn man nur einen Trainingslauf macht, was wir heute aber nicht vor hatten. Kaum gestartet, war es auch schon wieder vorbei und im Ergebnis waren wohl alle zufrieden, erst recht, wenn es eine Ak-Wertung bei den Staffeln gegeben hätte. Für mich musste ich leider feststellen, dass ich auf den 5 Km, einen langsameren Km-Schnitt hatte, als auf der mehr als 4-fachen Strecke in beim HM in Bonn 2019. Liegt es am Alter? Mist!

