



## 24. Winterstaffel in Pulheim

Trotz des frostigen Morgens, versammelten sich knapp über 1000 LäuferInnen, um über 5, 10, HM, MAR oder in Frauen-, Männer- oder Mixstaffel an den Start zu gehen.

Einmal im Jahr hat dann im Wohnviertel um das Gymnasium herum der Fußverkehr Vorfahrt. Wenn dann anreisende LäuferInnen etwas verwegen parken, führt das nur selten zum Stress, da eh alles eingeschränkt.

Das Wetter war jahreszeittypisch und im Winter von einem Wintereinbruch zu sprechen ist ein ziemlicher Unsinn, denn wenn es im April 20 Grad hat, dann redet ja auch keiner von einem Sommereinbruch!

Die Veranstaltung zieht alles an, was bewegungsbereit ist, da auch Nichtläufer, aber andere Sportarten Ausübende 5km gut schaffen. Und so sieht man Könner, die im 3min/km zusammen auf der Strecke mit 8 min/km in freundlicher Koexistenz rennen. Es ist der erste große Auftrieb im Jahr und Werbung für den Laufsport.

Die LLG brachte – mit viel Mühe – 2 Männer Teams und 1 Frauen Team an den Start, wobei da auch schon



Doppelbesetzungen, mangels Teilnehmer, nötig wurden. Ebenso eine Anleihe – ChristianS – aus Hennef.

Die Herangehensweise an eine Teilnahme als Staffel ist stets unter den 2 Aspekten zu sehen, ob die gelaufene bzw. erzielte Zeit der Gradmesser für Jubel und Zufriedenheit ist oder eben das Erlebnis an sich, im Verbund, im

Team seinen Beitrag zum eigenen Erfolg und Erleben und für das Team

beigetragen zu haben. Wenn nur die Zeit zählt, dann kann der Weg zur Enttäuschung oft sehr kurz sein, denn es ist Winter (Temperatur), Tempo gewünscht (zu wenig bereiten sich darauf vor) und zu hohe Ansprüche an sich selbst. Die LLG-Staffeln landeten alle im gesunden Mittelfeld und während der eine in seinen Trainingsbemühungen bestärkt wurde, kam bei anderen vielleicht noch rechtzeitiges Nachdenken zum Vorschein. Das mehrfache Aufrufen, das wochenlange hingehalten werden, Versuche, ein Team zusammen zu stellen, den zeitlichen Wünschen und Streckenlängen gerecht zu werden war allerhand Aufwand, den **Birgit und Klaus** gemeistert haben, damit eine Teilnahme zustande kommen konnte. Dafür sei Euch Beiden



herzlich gedankt.

Mit Freuden kann ich mitteilen, dass sich **Klaus1, Klaus2, Timur, Ilse, Dirk, Daniela und Karsten** mit Wortbeiträgen an diesem Gesamtbericht beteiligt haben.

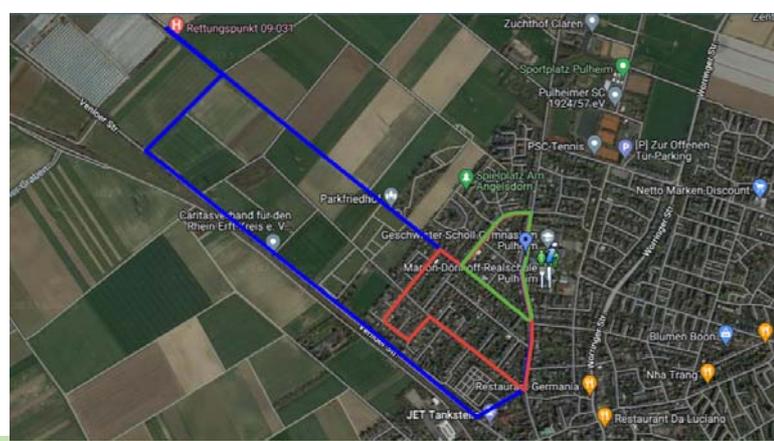
### Doppelstarterin **Ilse**, die 3-fach Pulli-Queen, schreibt:

Sonntagmorgen 8.30 Uhr, das Thermometer zeigt -5°C. Ich packe meine Tasche für den Lauf in Pulheim: Handschuhe Mütze, warme Hose, T-Shirt... soll ich 3 Pullis übereinander anziehen??? ich friere schon drinnen. wieso will man bei der Kälte laufen??? Egal, Klaus holt mich in seinem gottseidank beheizten Auto ab, dann geht's zu Timur. Nach einer kurzweiligen Fahrt erreichen wir den Start am Geschwister-Scholl-Gymnasium. Viele LLGler sind schon da: Schön, sie alle hier zu sehen.

Beim Blick in die freundlichen Gesichter weiß ich wieder, warum ich mitmachen wollte! Also Warmlaufen und dann den Start der Staffel ansehen. Danach noch mal kurz aufwärmen. Claudia kommt strahlend ins Ziel und übergibt mir den Staffelstab.



Schon nach kurzer Zeit ist mir nicht mehr kalt und ich absolviere die erste Runde, weiter geht's in die zweite Runde und übergebe nach knapp 52 Minuten an Birgit. Dann heißt es warten, bis Birgit und Dani ihre Runden gelaufen sind. Zwischenzeitlich erreichen die beiden Männerstaffeln kurz hintereinander das Ziel. Dann geht's auch für mich auf die letzte Runde. Diesmal tatsächlich mit 3 Pullis, erst nach knapp 3 Kilometer wird mir einigermaßen warm. Die Runde fällt mir schwer. Füße kalt, Beine schwer und kaum noch Läufer auf der Strecke. Ich höre Karnevalsmusik, die meine Laune hebt und die Beine ein wenig schneller werden lässt (Das Lied „Sulang mir noch am LEEVE sind“ passt ganz gut). Nach einer Gesamtzeit von 3:51 erreicht auch die Frauenstaffel das Ziel. Dort ist nicht mehr viel los, ich habe nur noch das Bedürfnis nach einem warmen Kaffee und Sofa... das gönne ich mir dann zu Hause.



**Dirk sieht das Ganze deutlich kritischer:**

Meiner Meinung nach ist die Winterstaffel in Pulheim an Durchschnittlichkeit nicht zu übertreffen. Es ist alles andere als ein Highlight und dennoch erfreut sich diese Veranstaltung seit Jahren großer Beliebtheit. Die Strecke ist äußerst langweilig, aufgrund der Passage auf dem Feld, wo man gut Wind abbekommen kann, der Spitzkehre und ein paar Höhenmetern kann man hier nur schwer Bestzeit laufen. Pulheim als Austragungsort ist auch maximal unspektakulär genauso wie die Verpflegung und Stimmung. Das Event Staffellauf an sich ist das Highlight. Man sieht mal wieder zahlreiche Vereinskollegen, lernt neue kennen, fiebert mit den anderen Läufern mit und am Ende kommt eine ganz passable Marathonzeit heraus, die allein nur schwer zu meistern wäre. Zudem kann man hier nach den "fetten Tagen" zum Jahresende seine Form testen und ggf. das Training nachjustieren, um seine Ziele im Frühling zu erreichen. Ich selbst war froh nach zahlreichen Infekten Ende 2022 mal wieder mehrere Wochen ohne Unterbrechung trainieren zu können. In Anbetracht dessen war ich mit meinen 31:08 auf die 7,2km als Startläufer eigentlich ganz zufrieden, obwohl ich hier unter dem geblieben bin was möglich wäre. So besteht zumindest der Anreiz nächstes Jahr erneut ins langweilige Pulheim zu fahren ☺

**Daniela gen. Dani war stolz und zufrieden:**

Knackig kalt und knackig motiviert... so ging es mit doch sage und schreibe 3! Staffeln in Pulheim rund. Wir Mädels ließen uns nicht lumpen und frei dem Motto: accept the Challenge! Machten wir keine Gefangenen ☺ dank Birgit, Ilse und Claudia rannte ich meine 10 km (2 Langeweile Runden) bei zum Teil beißenden Wind. Den Staffelstab stolz in der Rechten und in der Hoffnung, die ganzen Überflieger kommen nicht allzu oft an mir vorbei. Bekanntlich stirbt die ja zum Schluss und so grinste ich im Ziel und übergab an unsere Schluss-Ilse☺die nochmal alles rausholte! Mit diesem klasse Laufevent an einem Wintersonntag kam wiederum die Erkenntnis: zusammen im Team zu laufen, macht stolz und Lust auf viel mehr!



Nächstes Mal backen wir alle noch einen Kuchen ☺☺☺#Laufen verbindet.

**Teilverpackter Timur schreibt:**

Als Läufer Nummer 3 durfte ich mich für die 2te Herrenstaffel auf die 2 Runden begeben. Die Übergabe des Staffelstabes mit KarstenB erfolgte reibungslos. Die Kälte nahm mir anfangs ein wenig die Luft, doch nach einigen hundert Metern hatte ich mich dran gewöhnt und machte mich auf den Weg die 10 Kilometer in einer Zeit um die 42 Minuten zu absolvieren. Die kleine Steigung auf dem Feld mit Gegenwind hatte es natürlich in sich und raubte einem zusätzlich die Kräfte. Doch oben angekommen wusste man, ab jetzt kann man es bis ins Ziel einfach laufen lassen. Nach knapp zufriedenstellenden 41 Minuten übergab ich den Staffelstab an KlausK, der sich dann auf die 5 Kilometer begab. Was ich ein wenig vermisst habe war der Gedanke eines Staffelwettbewerbes, diesen als Team von Anfang bis Ende

zusammen zu verbringen. Viele waren/sind, bestimmt aus nachvollziehbaren Gründen, nur zu ihrem Einsatz gekommen. Schade!! Timur

**Der Mendener-Klaus, auch K2 genannt schreibt:**

Nach Beendigung meiner 2-monatigen Winterpause, während der alles erlaubt war, was (ernährungsmäßig) Spaß macht, war der Pulheimer Staffellauf eine gute Gelegenheit, mal eine Fitness-Bestandsaufnahme zu machen. Und siehe da. Es bestätigt sich mal wieder, dass zu viele Kalorien jeder Art gewisse Nebenwirkungen ha-





ben, besonders wenn kombiniert mit stark reduzierten Laufeinheiten. Es gibt also noch viel zu tun, um für die neue Saison wieder auf Bestleistungen zu kommen. Die heutige 5km Einheit war lang genug, um dies festzustellen. Ich gehe mal davon aus, dass die bevorstehenden Frühlingstemperaturen meine Motivation entsprechend unterstützen werden. Für heute musste ich mich mit einem 4:45er-Schnitt zufriedengeben. Staffellauf war mal eine ganz neue Erfahrung für mich. Ich übernahm den Stab von Timur, der dann noch eine Extra-Runde mitlief und übergab dann nach einer Runde an KlausB. Dann schnell zurück ins Warme, wo es hervorragende hausgemachte Verpflegung gab: Gulaschsuppe, Erbsensuppe, tollen Kuchen und vieles mehr. Wer kann da nein sagen?



**Tim sah es so:**

Aufstehen Sonntagfrüh, 29.01. gegen 8:00 Uhr bei Außentemperaturen um -5°, ausgerechnet heute ist der kälteste Tag des Januars 2023, aber natürlich ist alleine die Vorfreude auf meinen ersten offiziellen Staffellauf Motivation genug!

Nach einem ausgiebigen und ernährungsphysiologisch hochwertigen Frühstück geht's um kurz vor 9 Uhr in Richtung Pulheim, Fahrtzeit knapp 40 min, Straßen um die frühe Zeit natürlich komplett frei!

Angekommen in der großen Aula des Geschwister-Scholl-Gymnasium ist es vor lauter Leuten erstmal komplett unübersichtlich. Bei gefühlt 1000 Menschen kommt man sich schon vor wie auf einem sehr lebhaften Jahrmarkt, aber die Stimmung gibt einem doch viel positive Energie! Den Stand der Truppe um die Lang-Lauf-Gemeinschaft Sankt Augustin ist nach ein paar Minuten gefunden.

Offizielle Startzeit unseres Staffelmaraathons ist 10:15 Uhr und ich darf als Erster auf die Strecke bzw. in die Kälte und freue mich auf den 7200 m Sprint.

Draußen ist es mit -2° immer noch frostig kalt, weswegen ich erst 5 min vor dem offiziellen Start zum Start-Ziel-Bereich gehe. Dort stehen auch schon einige hundert Läufer bereit und ich sortiere mich etwas nach vorne durch die Men-schentraube, natürlich bin ich absolut noch nicht auf Betriebstemperatur.

Der Startschuss ertönt und das Läufervolk setzt sich voll motiviert in Bewegung. Es geht erstmal links und rechts einige Dorfstraßen entlang, bevor es nach 5 min aufs offene und windungeschützte Feld hinausgeht. Zum Glück ist man in der Regel nach wenigen Minuten schon kräftig warmgelaufen, denn der Wind lässt die gefühlte Temperatur doch problemlos auf -7 Grad sinken. Die Pace liegt bei 4:20 bis 4:30 min/km und ich versuche dieses Tempo konstant über die 7,2 km zu halten.

Kurz vor km 5 sehe ich überraschend bereits die Start-Ziel- bzw. die Wechselzone, allerdings fehlten mir doch noch 2,2 km :D Irgendetwas ist hier schiefgelaufen, also geht's in die „Strafrunde“, d.h. wohl oder übel noch einmal 5 km oben drauf. Es führt sprichwörtlich kein Weg dran vorbei!

Mit ein wenig Wut im Bauch, über mein offensichtliches Missgeschick, laufe ich weiterhin mit einer sehr ordentlichen Pace von 4:20 bis 4:30, wobei die körperliche Frische nicht mehr bei 100 Prozent liegt.

Pushen pushen, der Wind ist stramm und frostig, aber der Geist ist stark. Km 7 nur noch in 4:41 min, km 8 in 4:46 min, km 9 in 4:36 min und endlich der letzte Kilometer und ich gebe, mit einer Zeit von 4:33 min für km 10, an meinen

Lauffreund ab. Er ist etwas überrascht über meine für ihn unerwartet lange Zeit für die geplanten 7,2 km. Er ist natürlich direkt auf und davon, kein Kommentar von meiner Seite zu den fast 3 zusätzlichen Kilometern.



In der gemütlich warmen Aula angekommen berichte ich einem Läuferkollegen von dem unverhofften 10 km-Sprint und er erzählt mir von einer Verzögerung von ca. 5 min beim Start. Demnach sind um 10.15 Uhr die 5 und 10 km-Läufer gestartet und erst 5 min danach die Staffelmaraathonläufer. Zu meinem Trost werden mir von der Gesamtzeit am Ende noch 5 min abgezogen, da ich 5 min früher starten konnte, allerdings wiegt der 2,8 km-Umweg doch schwerer^^ Beim ersten Versuch ist es doch wie so oft im Leben: Du zahlst Lehrgeld, aber so kam ich zumindest läuferisch noch etwas mehr auf meine Kosten! Bis zum nächsten Staffellauf ☺

**Karsten, für dieses Wetter nicht verantwortlich, schreibt:**

Pulheim hat riesig Spaß gemacht – wobei ich zugeben muss, dass es für mich schon ein ungewohntes Gefühl war, seit 2020 erstmals wieder bei einer Staffel dabei zu sein. Als zweiter Starter nach Tim bin ich beinahe den Erfrierungstod gestorben – Tim hatte wohl vor, aus seinem Startgeld alles rauszuholen was geht und hat drei Kilometer „extra“ gemacht. Warmhalten ging an diesem Tag bei -1 Grad nur über die Gedanken, als Eiszapfen bin ich dann mit 12, 13 Minuten Verspätung gestartet. Um dann auf Betriebstemperatur zu kommen und nicht gleichzeitig eine Zerrung zu riskieren, brauchte es dann nochmals ein paar Minuten. Ein bisschen holpriger Start, ansonsten ein wie immer schöner Lauf mit toller Stimmung – auch wenn es, zumindest meinem Gefühl nach, in diesem Jahr weniger Teilnehmer als 2019 gab. Die fünf Kilometer waren bei der Kälte ein wenig kurz, im kommenden Jahr werden es daher wohl die 10 werden. Und dann vielleicht auch ein bisschen weniger durchgefroren.



**Ur-Klaus und Organisator schreibt:**

Der Staffellauf in Pulheim bot die Gelegenheit, einige neue Mitglieder persönlich kennen zu lernen. Es ist ein schöner, meist aber nur kurzer Moment, bei der Ankunft in der "LLG-Ecke" der Schulaula alle beisammen zu haben, denn dann verliert sich schnell alles in ein Kommen und Gehen. Wie automatisiert, nimmt jeder seinen Laufabschnitt in der Staffel wahr. Alles läuft quasi wie in Zeitraffer ab und die Zeit vergeht dabei meist schneller als gedacht. Da es draußen wie immer sehr kalt ist, gilt es seinen Team-Partner auf der Laufstrecke, aus der warmen Schulaula zeitlich im Auge zu haben, denn dieser kann plötzlich doch schneller in der Wechselzone sein wie geplant. Nachdem alle Staffeln wieder im Ziel angekommen sind, sieht man insgesamt zufriedene Gesichter über die gelaufenen Zeiten. Wie bei jeder Teilnahme in Pulheim hört man anschließend einhellig, dass - wenn man sich einen Ruck gegeben hat um teilzunehmen - es nach dem Finish doch immer ein schönes Event gewesen ist. Und doch ist man anschließend froh, wieder nach Hause zu fahren, um den Rest des Sonntags im Warmen zu genießen.



Noch mehr Fotos aus und von Pulheim auf der HP der LLG

[www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)

