

RUN GREEN

RUN HAPPY

Erlebt gemeinsam die grüne Lunge von Köln
mit Vereinscup | Family&Friends-Cup

21.1 km | 42.2 km | 63.3 km

Sonntag, 17. März 2024

50. Königsforst-Marathon



50. Austragung

Alles Glück mit dem Wetter nützt wenig, wenn das Können nicht stimmt.

Beides passte sehr gut zusammen, denn der über 1 Woche angekündigte Regen

blieb am Renntag vollends aus und das Wetter lief auf der Strecke mit.

Die Veranstalter hatten sich über Monate auf dieses Jubiläum vorbereitet und mit guten Ideen, viel Personal, großem organisatorischem und

finanziellen Aufwand ein tolles Ergebnis abgeliefert. Die erhofften/geplanten 2.500

TeilnehmerInnen auf den 3 Strecken waren in der Startliste verzeichnet. Aber auch die hohe Zahl der „Verweigerer“ blieb den rheinlandtypisch konstant bei 20% und so wurden im Ziel nur ca. 1.930 LäuferInnen verzeichnet, mit dem Schwerpunkt auf dem Halbmarathon.

So auch in der LLG, denn von den 13 Teilnehmenden hatten sich 10 für den HM entschieden. Das organisatorische und logistische Zentrum bildete wieder das Albertus-Magnus-Gymnasium, was über die notwendigen Räume, Laufwege und Flächen verfügt.



Vor dem Start, der massenbedingt und durch Leistungsunterschiede in diversen Gruppen stattfand, versammelten sich 8 LLG'ler für ein Foto

v.l. **Pirmin, Klaus3, Matthias, Gabi, Ilse, Ralf, Dani und Olaf.**

Nicht auf dem Foto MartinO, Wolfgang und Waldemar.

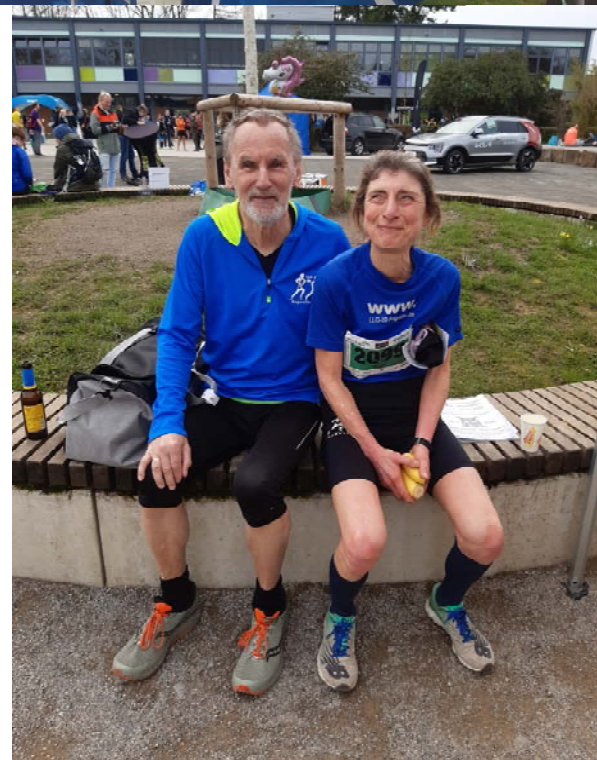
Ferner die Marathonlaufenden Franz, Alexander und Birgit



Linkes Foto mit Alexander, dem MarathonMann, der mit seinem Ergebnis haderte, weil mit 3:30:30 die 29 verfehlt wurde.

Rechts ein Foto mit 2 glücklich dreinschauen Marathonnen in gutem Zustand. Franz als AK-Sieger und Birgit als AK 2.

O.r. zog Ralf Pirmin, den Uhu Momo und mich zur Seite, um den Augenblick der guten Stimmung zu konservieren.



Martin meint:

Es war wieder schön im Königsforst. Seit 2002 bin ich regelmäßig (aber nicht durchgängig) beim Königsforst Marathon dabei.

Es war toll, viele andere LLG'ler zu treffen. Gestartet zusammen mit Ralf ist mir dieser schnell enteilt. Es machte keinen Sinn ihn zu verfolgen. Ich fand aber immer wieder Läufer oder kleine Gruppen, wo ich mich anschließen konnte.

So wird es nicht langweilig. Ich bin mit dem Lauf und meinem erreichten Ergebnis sehr zufrieden. Die neue Streckenführung hat mir gut gefallen. Früher waren die Anfangskilometer die Straße hinauf nicht so attraktiv. Das ist nun besser gelöst. Es waren spürbar mehr Teilnehmer wie in den Vorjahren dabei. Es ist toll, was ein Jubiläum, ein gutes Konzept und gute Werbung bewirken können.

Und es wurde niemals zu eng oder überfüllt, weder vor dem Start, noch auf der Strecke oder im Zielbereich.

Na gut, es gab schließlich eine Schlange vor dem alkoholfreien Bierstand. Aber nach einem langen schönen Lauf durch die Natur wartet man gerne etwas um an die verdiente Erfrischung zu kommen.



Birgits Beitrag:

Ich war als Streckenrekordhalterin und 6malige Siegerin (3xHM, 3xM) eingeladen.

Eigentlich nicht in Marathonform meldete ich mich trotzdem für diesen an. Zur Vorbereitung trainierte ich zweimal im Königsforst und schaute mir die „neue“ Strecke teilweise an.

Mit der Option nach einer Runde aufhören zu können, startete ich bei bestem Laufwetter am Sonntag, den 17. März gegen 10 Uhr mit der 1. Marathonstartwelle. Schon nach 4 km musste der Monte Trodelöh – die höchste Erhebung Kölns – erklommen werden.

Ins Gipfelbuch hatte ich mich schon vor 14 Tagen eingetragen, die Zeit konnte ich mir also sparen.

Erster Verpflegungspunkt und weiter zum Start/Zielbereich des Refrather Herbstlaufes. Hier begann eigentlich meine Laufkarriere 1978:

Damals war die Refrather Winterserie das, was heute die Porzer Winterlaufserie ist, der Aufbau- und Formtest über 10-15-21,1 km.

Für SchülerInnen wurden 1-2-3 km angeboten. Aufgrund einer Grippewelle beim 3. Lauf, kam ich in der Gesamtwertung auf Platz 3 und erhielt einen grünen Pokal.

Dies war für mich der Ansporn, beim Laufsport zu bleiben. Zwei Jahre später durfte ich dann auch die 10 km laufen und blieb hier zum ersten Mal unter 40 Minuten.

Nach 12 km erreichten wir wieder den

Rennweg und verließ meine alten „Gedankenwege“. An der Wassertrittstelle hatte ich vor 14 Tagen mein Training beendet, da platt vom Vortag (Ahruferlauf). Jetzt hatte ich richtig Spaß den Anstieg danach zu erklimmen. VP 3 und dann folgten die letzten Kilometer auf der Bahntrasse, wo man es richtig laufen lassen konnte. Ans Aufhören verlor ich keinen Gedanken mehr.

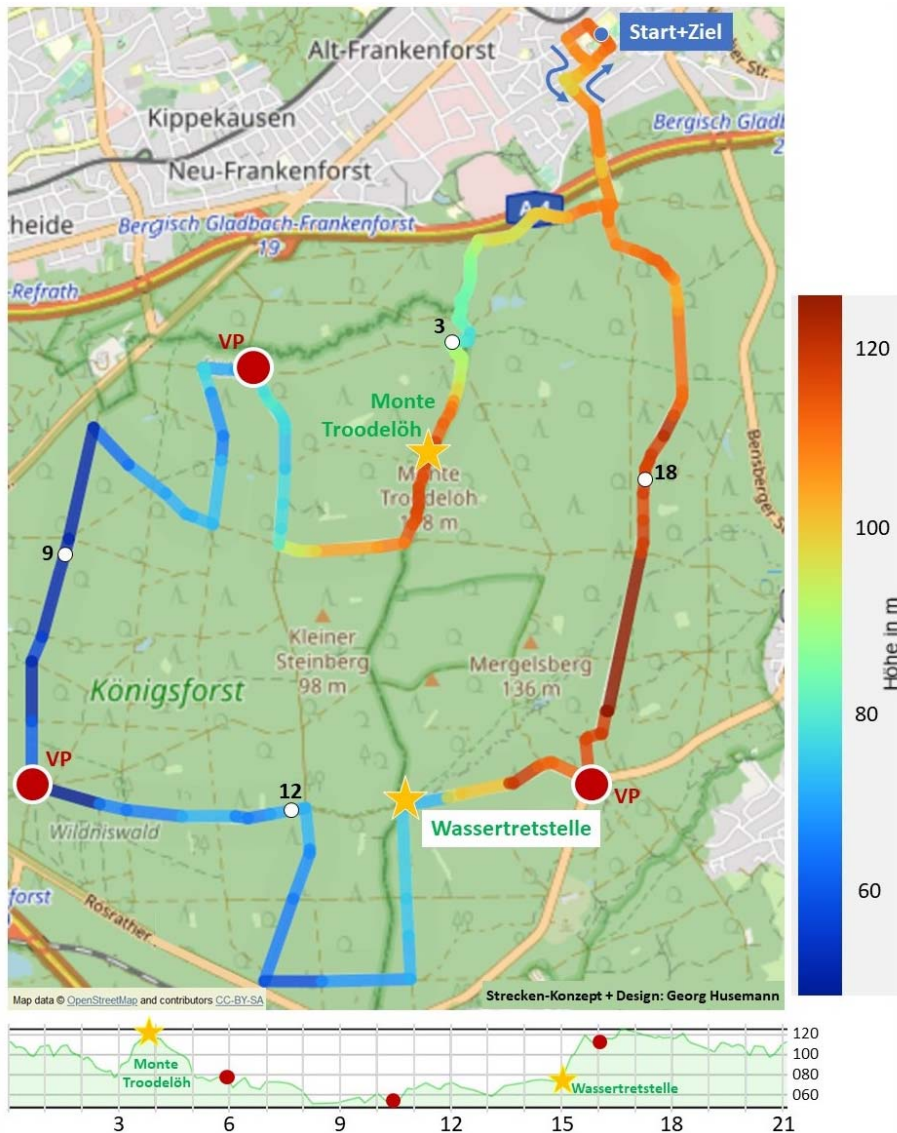
2:02 h Durchgangszeit war in Ordnung. Ich fühlte mich gut, von Ermüdung noch keine Spur, Monte Trodelöh ohne Probleme, danach längere Zeit bergab rollen, wieder „Kopfkino“ auf Refrather Strecke, Rennweg. Jetzt taten die Beine doch langsam weh und ich ersehnte den VP 3, doch bis dahin mussten noch die 40 Höhenmeter zur Wassertrittstelle erklommen werden. Ein paar Schritte zügig Gehen lockerten die Beine etwas, ein Becher Cola und endlich durften die letzten Kilometer, die Bahntrasse, nochmal der 6erSchnitt unterboten werden. Nach 4:10:01 h (die Uhr zeigte die Bruttozeit, sonst wäre ich unter 4:10 h geblieben) erreichte ich zum 6. Mal das Marathonziel im Königsforst. Insgesamt sind es jetzt 13 Teilnahmen (5,10, 21,1 und 42,2 km).



Wobei die erste Tn. 1984 mit 1:20:24 h über HM und die zweite 94 mit 2:53:32 h im Marathon die schnellsten waren.

Woher hat der Monte Troodelöh seinen Namen?

Nach einem Wettbewerb in der Mitarbeiterzeitung der Kölner Stadtverwaltung war der Gipfel nach den Nachnamen der drei Entdecker Michael Troost, Friedrich Dedden und Kai Löhmer getauft worden



Eine neue Strecke begeistert

Besonders hervorgehoben wurde die neu gestaltete Laufstrecke, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die schönsten Teile des Königsforstes führte. Statt dem Radweg an der Landstraße folgend, ging es auf breiten, gut gepflegten Wanderwegen durch die idyllische Landschaft. Drei Versorgungsstationen, betreut von über hundert Helfenden des TV Refrath und des Arbeiter-Samariter-Bunds, sorgten für das Wohl der Läuferinnen und Läufer.

Das Rennen endet mit einer schnellen, flachen Passage entlang der alten Bahnstrecke Bensberg-Forsbach, gefolgt vom Zieleinlauf in Bensberg. Als Belohnung erhielten alle Finisher die Jubiläumsmedaille in Form eines Uhus, sowie ein Frühstücksbrettchen aus nachhaltigem Holz, gesponsert von "Das Bergische"

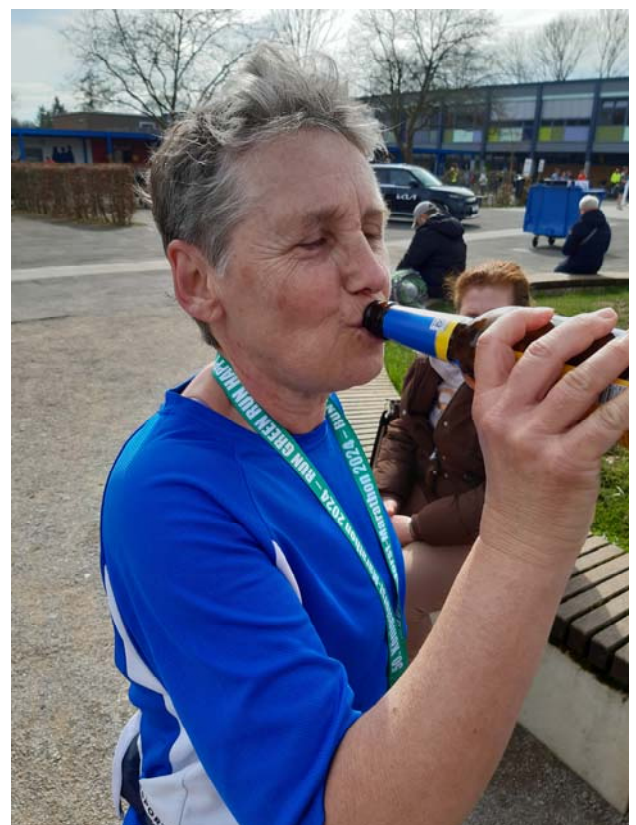
Wir haben die Wanderparkplätze und die lange Passage mit der 'ewigen Steigung' an der Landstraße entlang aus der Strecke entfernt. Auch den 'Gegenverkehr' auf dem Klasheider Weg gibt es nicht mehr. Wir sparen den "Kettners Weiher" aus, um die Brutvögel dort zu schonen. Die Strecke enthält nur noch zwei längere steilere Steigungen:

+ Von km 3 bis km 4 geht es 28m hinauf zum 'Monte Troodelöh', dem höchsten Punkt der Stadt Köln. Danach geht es bergab zur ersten Verpflegungsstelle bei km 6,1.

+ Nach 15km an der Wassertretstelle überwindst du 40 Höhenmeter auf einer Streckenlänge von 630m. Die dritte Verpflegung kommt kurz danach.

So sah es Ilse:

Der Uhu fehlte mir noch in der Sammlung der KöFo-Medaillen, deshalb wollte auch ich – wie knapp 1500 andere eine Runde durch den Königsforst drehen, um mit der Medaille belohnt zu werden. **Gabi kutscherte Klaus, Matthias, Pirmin** und mich sicher an den Start. An Udos Stand trafen wir dann auch **Ralf, Dani und Matthias** und erfreuten uns an dem schönen Wetter und der guten Stimmung. Nachdem wir den Start der Ultras und Marathonis verfolgt hatten, ging es auch für uns, die wir uns mit einer Runde begnügen, um 10.40 auf die neue Strecke. Zu meiner großen Freude ging es diesmal nicht entlang der Straße nach Forsbach, sondern aus der anderen Richtung kommend zum Monte Troodelöh, immer leicht wellig durch den Forst des Königs, bei km 15 dann recht ordentlich hoch zur Wassertretstelle, wo ich dann auch eine Gehpause einlegen musste und zurück über die alte Bahntrasse. Die neue Streckenführung gefällt mir viel besser! Im Ziel gab es dann auch die ersehnte Medaille, sowie ein erfrischendes Bier - die anderen LLG'ler hatten mir noch was übrig gelassen ;). Nachdem wir noch in netter Runde zusammengestanden hatten, ging es dann wieder nach Hause. Gut organisierter Lauf, schöne Strecke, gute Stimmung, was will man an einem Frühlingmorgen mehr.



Pirmins Erinnerung liest sich so:

Pünktlich vom Taxidienst Gabi vor der Haustür abgeholt und luxuriös ans AMG chauffiert worden, fix die Startnummer fixiert, halbe Flasche Cola gefrühstückt, Zeugs bei Udo deponiert, bisschen Warmlaufen, Daniel u. Joanna beim Ultra Start und Birgit beim M Start zugucken und fotografieren, Steffi getroffen, den 50 Jahre-Legenden am Start lauschen, die ersten 2 km locker bergab in der korrekten pace für das 1:45 Ziel, dann wie gewohnt bis km 5 sanft in Gang kommen, leicht hügelig. Waldautobahn, nächstes Mal mit Nike AlphaFly statt NNormal Trail, dann hätte ab km 10 langsam der Schub kommen müssen, um die Gesamt Pace auf 5 min runterzukriegen, kam aber nicht. Der Anstieg bei km 16 hat schließlich dem edlen Ziel vollends den Garaus gemacht, bei km 19 von Ralf ein- und überholt worden, nicht ohne Renntaktik Schwätzchen, bis zum Ziel dann austrudeln lassen. 1:51, also 3 Min. langsamer als beim Donatuslauf, den ich als gemütlich empfunden hatte. Wahrscheinlich eine Schwerkraft-Anomalie im Königsforst. Befinde mich in guter Gesellschaft, auch bei Daniel Weiser lief es nach eigener Aussage überhaupt nicht, ist nach der M Distanz ausgestiegen mit für ihn enttäuschender 4:15 Pace. Umso beeindruckender daher Joannas Leistung sub 5 h, 2. Gesamt, 1. Frau.



Olafs Sicht auf die Dinge:

Der 50. Königsforst-Marathon und ich war dabei! Ein schöner sonniger Morgen und eine tolle Mitfahrgelegenheit mit Dani und Ralf nach Bensberg, es war ein guter Start in den Tag! Die neue Location für Start und Ziel erlebte ich zum ersten Mal und kann sagen, es war alles vorhanden und gut erreichbar, was man für eine entspannte Wettkampfvorbereitung braucht. Die LLG'ler trafen sich am Stand von Udo und es wurde gleich ein Gruppenfoto gemacht. Wir hatten noch ausreichend Zeit, da die Meisten nicht gleich im ersten Startblock auf die Halb-marathon-Strecke gehen wollten. Auch ich orientierte mich auf 10:40 Uhr und war dann erstaunt, wie entspannt alle am Start standen. Das war mir recht und so entspannt ging es auch auf die Strecke. Die ersten Kilometer liefen sehr locker und gut. Ich hatte am Anfang sogar etwas Begleitung durch Martin. Bis km 10 lag ich gut in der Zeit und merkte aber langsam, dass die Beine fester wurden. Bei km 15, mit Beginn des Anstiegs, trat eine Verspannung im Bereich der Hüfte auf, die ich aber nach dem Anstieg noch gut unterdrücken konnte. Bis km 20 lief es wieder etwas besser, nur der Schlussanstieg forderte die jetzt schon feste Muskulatur noch einmal ordentlich. Glücklicherweise im Ziel angekommen zu sein - nur die Zielzeit war etwas ernüchternd. Aber mir war im Vorhinein schon bewusst, dass die Vorbereitungszeit und das Training wahrscheinlich nur für ein "einigermaßen gutes Durchkommen" ausreichen würde. Insgesamt war es ein schönes Erlebnis, vor allem durch die entspannte Atmosphäre vor und nach dem Start, das Treffen mit den LLG'lern und natürlich auch durch das tolle Wetter.

