



### Teilnehmerzuwachs beim GVG-Staffelmarathon Über 1.400 Laufbegeisterte bei der 18. Auflage vor den Toren Kölns in Pulheim

Mit einem neuen Teilnehmerzuwachs endete am Sonntag die 18. Auflage des GVG-Staffelmarathons in Pulheim. Über 1.400 Laufbegeisterte verwandelten die Strecke rund um den Start- und Zielbereich am Geschwister-Scholl-Gymnasium in ein riesiges Sportfest. Bei kühlen Lauftemperaturen gingen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in verschiedenen Wettbewerben an den Start.

„Der GVG-Staffelmarathon erfreut sich stets großer Beliebtheit, denn er verbindet, er fördert und fordert, er bringt zusammen und motiviert. Für die einen ist es der allgemeine und für andere der persönliche Stellenwert. Im Vergleich zum Vorjahr nahmen fast 200 Starter mehr am Event teil und sorgten für einen neuen Teilnehmerzuwachs. Alle und alles greift ineinander und von außen wird für einen reibungslosen Ablauf gesorgt. Im Start- und Zielbereich vor dem Geschwister-Scholl-Gymnasium sieht man ambitionierte Läufer und Triathleten, die

diese Gelegenheit für einen ersten Formtest nach dem Wintertraining nutzen und ebenso den gut eingepackten Freizeitläufer, der voller Spannung und Freude auf den Staffelstab wartet, den sein Freund vom Volleyball gleich übergeben wird.

6 Läufer, Läuferinnen oder LäuferInnen bilden ein Team und wir waren, dank des heftigen Werbens von MarionS im Vorfeld, mit 3 Teams am Start. Aber auch wir mussten einen Ausfall (NorbertT) verkraften. Ebenso hatten einige andere Pläne oder waren verhindert. Mit Steffi und Gisele war das Damenteam komplett und gut aufgestellt.

Alle sind pünktlich in Pulheim eingetroffen und haben zum Gelingen und einem schönen Tag beigetragen. Auch das Wetter muss ich loben, denn wenn ich mal so 20 Jahre Pulheimgeschichte Revue passieren lasse, dann gab es schon ganz spezielle Wetter. Aber dieser 18.01.15 wird als Wohlfühlwetter mit wenig Wind, kein Regen, kein Schnee, kein Eis, lauwarm in Erinnerung bleiben.

Im letzten Jahr hatte ich keine Chance in eines der Männerteams aufgenommen zu werden und entschloss mich, da auch vor Ort keine Ausfälle, einen Halbmarathon zu laufen, um nicht völlig tatenlos den Tag zu verbringen.

2015 war ich im Team und dann gleich zweimal, da Waldemar für Norbert laufen dürfen-musste und ich für Waldemar.

Startläufer in Team 2 war FrankK und der legte eine flotte Sohle aufs Parkett. Kam noch frisch und munter zum Wechsel und ich machte mich auf den Weg. Nach Verlassen des Ortes ging ins Feld und da war er, der Wind, aber von hinten. 1,5 km bis zur 180° Wende machte er sich verdient. 250 m nach der Wende geht es rechts ab auf das wohl von allen mit wenig verbaler Zuwendung bedachte Querstück, denn es steigt an und liegt immer im Wind, ob von links vorne oder von rechts vorne. Ich zähle die 175 Schritte ab und schaue mehr auf den Boden als voraus und dann geht es endlich links ab auf den Radweg entlang der Straße. Nun hat man 1,6 km Geradeaus vor der Brust. Die Zwischenzeit bei km 3 gibt Aufschluss über die Bemühungen bis dahin und sie kann durchaus ermunternden Charakter haben, allerdings auch das Gegenteil.

Ich suchte mir ein farbiges Textil 150 m voraus und machte mich auf den Weg, dem Träger am Ende dieses Radweges ins Gesicht schauen zu können, was mir auch gelang. 100 m nach km 4 verläuft die Strecke scharf links wieder zurück

in das Wohngebiet. Es ist wohl das schönste Stück der Runde, denn es geht bergab über ca. 200 m und man kann sich gegen die Ermüdung der Muskulatur aufbäumen und Zeit gutmachen, wenn es denn unbedingt sein muss. Nach 200 m ist man quasi auf der Zielgeraden und da ist Betrieb, der ablenkt und eben der Magnetismus des immer näher kommenden Wechsels auf Achim. 250 m davor sieht man den Startbogen und arbeitet die letzten Körner ab. Das kurze Schwarze hat nun Achim und ich puste durch, aber es gibt ja noch einen Nachschlag. In der Halle an unserem Standplatz ist reger Betrieb. Die bis dahin noch Fehlenden sind eingetroffen und beginnen mit der Aufbereitung ihres Erscheinungsbildes als LäuferIn. Auf einem Nebentisch sieht man in den diversen Behältnissen schon, was so einige an Futter mitgebracht haben und zwischen Kopf und Magen gibt es sogleich eine winzige Diskussion. Aber ich entscheide mich für Entspannung, denn es geht ja noch mal rund. Wir sitzen gemütlich zusammen, reden und beraten, ziehen aus und um und an, es ist ein Kommen und Gehen. Die Stimmung ist gut, weil alle und alles reibungslos läuft.

Dann stimme ich mich mit den Rückkehrern aus Team 2 ab und errechne, wann ich dann wieder raus darf und gebe mich 30 min zuvor zu einem neuerlichen Einlaufen. Ich stehe im Ziel und warte auf Uwe, der sehr zeitig, weil schneller als vorhergesagt im Wechselbereich auftaucht.

Mit dem kleinen Schwarzen in der Hand laufe ich aus dem Ort hinaus und fühle mich eigentlich ganz wohl. Das hält so bis km 1 an, aber dann weiß ich auch warum. Ich war schlapp 15 sec langsamer als beim ersten Ausritt. Keineswegs geschockt hielt ich das Tempo bei und beruhigte den Teil des Hirns, der sich angesprochen fühlte. Bei km 1,5 grüßte ich nach rechts auf den Ackerweg, wo seit nunmehr 3 Stunden eine Trommelgruppe für akustische und optische Stimmung sorgte und zwar im Stehen, im Wind und ohne Pause. Respekt!

Auch auf dem geliebten Querstück fühlte ich mich noch ganz gut und marschierte da hoch, um dann oben, entlang der Straße, als quasi Ausgeruhter Gas geben zu wollen. Und tollerweise war das möglich. Die mir selbst erteilten Zeitgut-schriften arbeitete ich jetzt Sekunde für Sekunde ab und es machte richtig Spaß, so ca. 25 LäuferInnen einzuholen. Den letzten Kilometer gestaltete ich zu meinem schnellsten und das war gut so. Sogleich lief ich in die Halle, zog mir was Trockenes an und lief entgegen der Laufrichtung bis km 4, denn Steffi war ja noch unterwegs und wollte sie abholen – dachte ich. Sie kam angeflogen und sogleich ahnte ich, dass das seeehr schwer werden würde. Ich rannte und suchte nach den letzten

Reserven und auf dem Bergabstück in den Ort liefen wir nebeneinander im 4 Minutentempo. Unten auf der Straße fragte sie, wie weit es dann noch bis zum Ziel wäre und ich antwortete 600 m. Das ließ sie eine Winzigkeit langsamer werden, aber das war auch zugleich meine Rettung, denn so konnte ich sie tatsächlich bis 100 m vor dem Ziel begleiten. Ihre Endzeit unter 23 min gab Zeugnis ihres Einsatzes fürs Team.

Der Abspann in der Halle war schön, weil es jetzt ans Eingemachte, Gebackene, Gekochte usw. ging. Es reichte in jeder Beziehung und für alle, denn nach Anstrengung kann nicht jeder reichlich essen. 1 Stunde später verabschiedeten wir uns, sprachen schon vom nächsten Highlight als Team, dem DKV-Lauf und dem Staffelmarathon in Waldbreitbach.

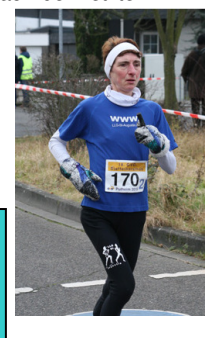
Auf ein Neues. **Udo**

Fotos: **Fotobalance.de**

- LLG Damenteam**
- 7,2 km - Birgit Neitzel
- 5 km - Birgit Lennartz
- 10 km - Antje Kucher
- 5 km - Dagmar Müller-Lennartz
- 10 km - Gisele Müßeler
- 5 km - Stephanie Antoniou

- LLG Männer eins**
- 7,2 km - Martin Oberndörfer
- 5 km - Olaf Kucher
- 10 km - Klaus Braun
- 5 km - Waldemar Böttcher
- 10 km - Frank Reinisch
- 5 km - Jörg Holzschneider

- LLG Männer zwei**
- 7,2 km - Frank Kyrion
- 5 km - Udo Lohrengel
- 10 km - Achim Neitzel
- 5 km - Alexander Reglin
- 10 km - Uwe Niederprüm
- 5 km - Udo Lohrengel



## Pulheimer Staffelmara­thon – Wieder ein schönes Erlebnis schreibt Antje

Der guten alten Tradition verpflichtet, waren wir auch in diesem Jahr in Pulheim am Start. Dank Udo, der die 5 km-Strecke zwei Mal absolvierte, konnten wir 2 Männerstaffeln aufstellen. Und dank Gisele und Stephanie haben wir auch unsere Damenstaffel komplettieren können. Unser Damenteam (Birgit N., Birgit L., Antje, Dagmar, Gisele und Stephanie) ging motiviert aber auch relaxt an den Start. Wir gaben alle unser Bestes und liefen, so was wir konnten. Die Laufverhältnisse waren im Vergleich zu früheren Jahren optimal. Keine vereiste Strecke, kein Regen oder Schnee, kein zu starker Wind und für Januar sogar angenehme Temperaturen. So macht das Laufen Spaß.

Die Organisation war wie immer perfekt und die Stimmung an und auf der Strecke sehr schön. Unsere Teams haben wieder ganz im Geiste von Pulheim agiert. Das sind für mich vor allem Teamgeist und Solidarität. Jeder kümmerte sich um seine Mitstarter und es herrscht immer eine lockere und fröhliche Stimmung. So hatten wir auch in den Laufpausen viel Spaß. Um nur eine Episode zu nennen: Dank Achims Idee haben wir uns königlich mit einem heliumgefüllten Luftballon amüsiert. Dabei übertrafen wir uns gegenseitig darin, mit Micky-Mausstimme mehr oder minder bedeutungsschwere Sätze in den Raum zu sprechen. Der unbestrittene König dieses kleinen Wettbewerbes war letztendlich Klaus.

Der krönende Abschluss war natürlich wieder unser opulentes und abwechslungsreiches Buffet. Es gab wieder zahlreiche Leckereien, so dass wir alle weit über den Hunger hinaus futterten und genossen. Und es gab auch wieder viele schöne Gespräche und lustige Minuten. Mein Fazit für diesen Tag lautet: Es war einfach wieder schön in Pulheim ☺.



### **Kalt, Spannung, gemütlich, Kommen und Gehen schreibt Klaus**

So könnte man den Pulheimer Staffellauf beschreiben.

Herzlich haben sich alle LLG'ler begrüßt und sich am üblichen Platz in Pulheim eingefunden. Udo hatte "unsere" Ecke wieder gut vorbereitet und es wurde wie immer gemütlich. Draußen war es kalt (siehe Foto. Anm.Red.) und die Ersten unserer Teams mussten um 10:40 Uhr starten. Andere hatten noch Zeit und warfen bereits einen Blick auf die zahlreichen Tupperdosen. "Wann bist du denn dran" war wohl die meist gestellte Frage des Vormittags. Es war wie jedes Jahr ein Kommen und Gehen und mag wie ein Chaos wirken. Doch es klappte wie am Schnürchen, denn alle waren pünktlich am Wechsel, sind gut durchgekommen und hatten Spaß. Anschließend wurde sich noch am mitgebrachten Buffet gestärkt.

Auch im nächsten Jahr werden wir bestimmt wieder dabei sein, auch wenn es leider keine AK-Wertung mehr gibt.

Es ist jedes Jahr das Gleiche, vor Pulheim fragt man sich "Bin ich denn schon fit für einen schnellen 5-er oder sogar 10-er?". Und dann fährt man hin, läuft und ist meist doch ganz zufrieden! Außerdem – wen interessiert es schon, ob man eine halbe Minute mehr oder weniger auf der sowieso meist windanfälligen 5 km-Runde gebraucht hat?

Bei mir lief es anfangs gut – 7:55 min bei km 2 und ich hoffte sogar schon auf eine Zeit unter 20 min, aber dann kam der leichte Anstieg und anschließend der Gegenwind, so dass ich ein paar Sekunden drauf packen musste. Auf dem letzten Kilometer konnte ich leider auch nur noch das Tempo halten, denn es stellte sich ein heftiges Seitenstechen ein. Auch im Ziel konnte ich noch nicht wieder schmerzfrei atmen – aber da war Klaus schon mit leichten Schritten auf dem Weg in die nächste Runde.

Im Anschluss lief ich mich mit Frank R. noch locker aus (er lief sich warm) und versuchte Antje an der Strecke mehrmals abzu­passen, was auch gut gelang. Nachdem alle unsere Starter im Ziel waren, gab es wieder das legendäre Buffet und viele schöne Gespräche, so dass der Staffelmara­thon 2015 wieder einen schönen Ausklang fand.

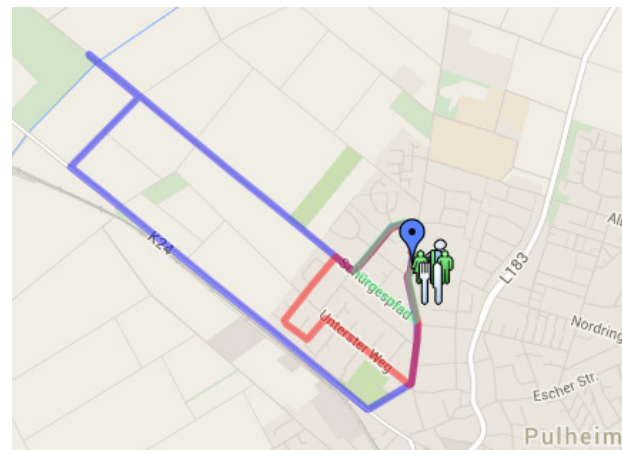
Ich freue mich schon auf Pulheim 2016 - hoffentlich wieder mit mehreren LLG-Staffeln! **Olaf**



Wie immer war der Staffelmara­thon einer der frühen Jahreshöhepunkte für die LLG. Schönes Laufwetter, drei Laufteams versprochen schon zu Beginn viel Spaß.

Nach der obligatorischen Kür (Laufwettbewerb) kamen wir zum gemütlichen Teil, der Run aufs Buffet. Bevor wir jedoch dies geniessen durften, da noch einige am Laufen waren, schnappte ich mir einen der mit Helium gefüllten Werbeluftballons und ließ eine sogenannte harmlose Läufertüte rumgehen. Meine Frau Birgit, ich und vor allen Dingen Klaus - ab

sofort bekannt unter dem Namen Helium Klaus - pipsten mit Mikeymausstimmen um die Wette. Nachdem Klaus dann nach mehreren Lungenzügen den Ballon geleert hatte waren auch die Schlussläufer da, um zum Abschluss des Tages das wieder tolle Buffet zu geniessen. **Achim**



**Aussagefähige und Stimmung transportierende Fotos von Antje, Olaf und Waldemar auf der HP der LLG.**