



**Dieser Weg...  
war der schönste Weg!**



**13.912 Anmeldungen !**

**Großartiges Laufsportfest bei top Bedingungen**

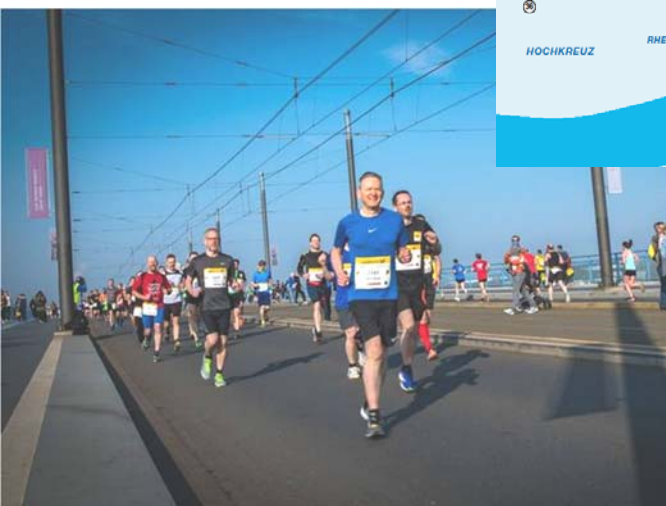
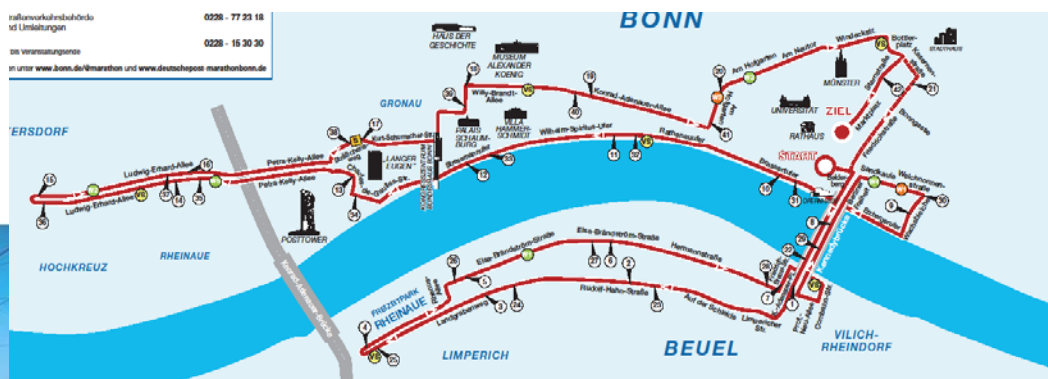
**15 LLG'ler am Start. Schöne Erlebnisse – top Ergebnisse.**

**Laufsport, Bonn und Post sind ein vortrefflicher Mix und Garant für Erfolg. Alle genießen, alle gewinnen.**

13.912 Läuferinnen und Läufer hatten in diesem Jahr für den Deutsche Post Marathon Bonn gemeldet. So viele wie nie zu vor! Mit 8.113 war der Halbmarathon traditionell am stärksten besetzt. 1.150 Marathon-Läufer sowie 1.992 Staffelläufer und 2254 Schüler komplettierten das Feld. Und so gab es bei bestem Frühlingwetter viele glückliche Gesichter in Bonn. Teilnehmer, Partner und Zuschauer sowie die über 1.000 ehrenamtlichen Helfer strahlten um die Wette. Die 20. Austragung startet am 26.04.2020

Viele von uns kennen Bonn, weil sie evtl. dort arbeiten, einkaufen, wohnen, spazieren gehen oder was auch immer. So manches Streckenstück weckt Erinnerungen, ist bekannt, aber in einem HM oder gar Marathon verändert sich der Blick, die Registrierung und Wahrnehmung erkennt, was noch nie so gesehen.

Ganz früh, im schwach beheizten Bonn um



den Hofgarten und Belderberg herum, trifft sich die Community zum kollektiven Run über Straßen, die sonst den Autos vorbehalten sind. Wer das frühe Laufen gewohnt ist, der fühlt sich sicher. Die anderen arbeiten mit ihrem Adrenalinpegel und nutzen die Euphorieinfusion im Startbereich. Außer Daniela, Herbie, Wolfgang und Franz (für die Rennnieri) glauben sich alle mit dem HM ausgelastet. Jürgen rief zu Beginn zu einem Gruppenfoto auf und über Beiträge zum eigenen Erleben. Barbara machte wieder Fotos und an der Strecke sah man z.B. Anne mit klatschenden Händen und Anfeuerungsrufen und Olaf in der Nachzielversorgung zum Fachsimpeln.





**Bernd schreibt** Es wurde Zeit, endlich mal wieder einen Versuch über die Halbmarathonstrecke zu wagen. Mein Erster und bisher einziger Halber war 1987 in Neunkirchen absolviert worden (damals wurden die Meisterschaften alle über 25km ausgetragen, und nicht im HM).

32 Jahre nach dem ersten Versuch sollte es nun, obwohl diesmal flach, 18 Minuten ruhiger, aber nicht gerade einfacher zur Sache gehen. Noch bei 15 dachte ich nun beschleunigen zu können, aber kaum 500m später hieß es nur noch die Laufgeräte einigermaßen über die Distanz zu bringen, hatte ich wohl schon vergessen wie das so ist. Trotz allem ein sehr schönes Erlebnis mal wieder mit vielen LLG-lern am Start zu sein und die Kulisse bei tollem Laufwetter zu genießen. Und es hatte sich allemal gelohnt relativ zeitig am tollen Buffet im Verpflegungsbereich zuschlagen zu dürfen.

Schade nur, dass die späteren Startgruppen so lange auf Ihren Einsatz warten mussten. Sonst alles super denke ich. Aber ob das in 32 Jährchen noch mal was wird.....



### **Daniela: Mein erstes Mal – Deutsche Post Marathon Bonn 07.04.2019**

Obwohl ich schon so viele Läufe und Wettkämpfe gemacht habe, musste ich die Frage nach dem Marathon von Freunden und Bekannten bis jetzt immer verneinen. Daher wollte ich die volle Distanz dieses Jahr endlich mal angehen.

Mein e Vorbereitung bestand nicht aus irgendeinem Trainingsplan oder Ähnlichem, einfach nur viel laufen, wann immer Zeit war und irgendwie noch 2 längere Läufe á 30 km einbauen, das musste reichen.

Am Wettkampftag war ich zwar etwas aufgeregt, da ich noch nie so weit gelaufen war, aber ich fühlte mich morgens auch super fit und war sicher, dass es schon klappt.

Pünktlich um 10:30 Uhr fiel der Startschuss für die erste Startergruppe mit einer Zielzeit von 3 Stunden oder schneller. Da ich gern anfangs etwas schneller loslaufe, bin ich hinten in diesem Feld gestartet.

Die ersten Kilometer waren einfach genial, bei strahlendem Sonnenschein und tausenden Menschen am Straßenrand, die jubelten und die Läufer anfeuerten. Außerdem verschiedenste Bands und Musikeinlagen, die für Ablenkung sorgten. Es hat wirklich Spaß gemacht da durch zu laufen – so habe ich kaum bemerkt, wie schnell ich gestartet war. Den Halbmarathon absolvierte ich in 1:41:02.







Ich wusste zwar, dass ich diese Zeit nicht halten kann, aber ich hatte auch nicht damit gerechnet, dass es ab Kilometer 25 so anstrengend werden würde.

Auf der zweiten Runde hatten einige Anwohner Gartenschläuche und Wasserpistolen für die Läufer vorbereitet, das war zwischenzeitlich wirklich ein Segen, da es ab Mittag immer wärmer wurde. Leider wusste ich jetzt aber auch, was alles noch vor mir lag, sodass die Kilometer immer länger wurden. Mit dem 33. km habe ich aufgehört auf die Uhr zu schauen, ich musste enorm Tempo rausnehmen, um überhaupt noch anzukommen und war froh über jedes Kilometerschild, das ich hinter mir lassen konnte. Die Beine wurden immer schwerer und auch die Verpflegungsstände und das Wasser gaben jetzt keinen Energieschub mehr. Ich wollte nur noch irgendwie ankommen. Nachdem ich den 40. km erreicht hatte, ging es wieder ein wenig bergauf, die Zuschauer am Straßenrand nahmen wieder zu und durch das Anfeuern und Motivieren kam das Ziel wieder etwas schneller in Sicht.

Ein Schlusssprint auf dem Marktplatz vor dem Rathaus war zwar nicht mehr drin, aber es war ein unglaubliches Gefühl dort durch die vielen Zuschauer ins Ziel zu laufen. Ich war überglücklich, als ich im Ziel die Finisher-Medaille umgehängt bekam. Auch wenn die zweite Hälfte deutlich langsamer war, bin ich mit der Zielzeit von 3:37:33 super zufrieden.

Nachdem ich mich dann wieder etwas erholt hatte, hat das Bierchen in der Sonne am alten Zoll in Bonn besser geschmeckt als je zuvor.

### Klaus beschreibt sein Erlebnis/Ergebnis so:

Der Bonner HM sollte mein erster offizieller Lauf im aktuellen Jahr sein. Das Training lief eigentlich zuletzt sehr passend und regelmäßig. Jedoch hatte ich in der Woche davor das Gefühl, ausgerechnet jetzt eine Erkältung zu bekommen, doch irgendwie war es dann wohl nur die Zeitumstellung und die Wetterkapriolen, die nicht spurlos an mir vorübergingen.

Das Wetter war wohl das Beste, was man für einen solchen Lauf erwarten kann, trocken, 9°C, sonnig, und wärmer werdend. Etwa 8.000 Teilnehmer wollten den HM laufen. In der ersten Startbox, wo ich mich diesmal ziemlich weit vorne einsortieren konnte, dann wie immer das Gefühl der Anspannung und diese auf die Strecke zu bringen.

Ich kam ganz gut weg und konnte relativ schnell mein Tempo laufen. Mein Ziel war, immer über 15 km/h zu laufen, was erstmal auch gut gelang. Es gab keine Gruppe und keine Mitläufer, an denen ich mich orientiert habe, sondern nur meine Uhr und mein Körpergefühl. Die ersten 10 km dann bei 38:34, sorgten für ein unerwartetes Glücksgefühl und einen Schub neuer Energie.

Bei ca. km 15 vermutete ich einen guten AK-Läufer 250 m vor mir zu sehen und wollte ranlaufen, denn ich vermutete, wo er läuft ist in der AK vorne. Es gelang und bei ca. km 18 hatte ich ihn. Zuerst bin ich einige Schritte dahinter geblieben doch dann beherzt vorbei und das Tempo versucht, nochmal zu erhöhen. Es ging bis ins Ziel und wer die Strecke kennt weiß, die letzten 1,1 km bis zum Ziel können sich noch sehr langziehen. Ich sah die Bruttozeit auf der Zieluhr, die in Richtung 1:23 ging und holte alles raus. Wie so oft im Zielbereich, hatte ich meine Stoppuhr nicht gedrückt und keine genaue Zeit. Ich hatte nur die Vermutung, dass es noch unter 1:23 sein könnte.

Im Verpflegungsdorf dann mit anderen LLG'ern, ob Zuschauer oder selber gelaufen, über die Geschehnisse gesprochen. Es herrschte überwiegend Zufriedenheit. Zu Hause angekommen, war dann nicht mehr meine Zielzeit von 1:22:56, was mich am meisten gefreut hat, sondern damit auch M50-Sieger geworden zu sein.



**Ilse erlebte es so:** Am frühen Sonntagmorgen ging es bei herrlichem Sonnenaufgang nach Bonn. Eine kleine Fahrradpanne unterwegs war schnell behoben, so dass ich noch pünktlich zum LLG-Foto am Koblenzer Tor war, wo ich nach einigem Suchen dann auch die anderen traf. Auch Barbara und Anne waren schon zu dieser frühen Zeit vor Ort, um Fotos zu machen und uns Mut zuzusprechen.

Nach einigem Suchen und Drängeln fand ich dann auch meinen Startblock und „schon“ kurz vor halb 10 ging es für mich – mittlerweile ziemlich durchgefroren - auf die Strecke. Also schnell in die Sonne, nach aufmunternden Worten von Barbara, dass die Anderen schon alle auf der Strecke waren. Das Wetter war traumhaft, die Stimmung super, freier Platz zum Laufen und so kam ich ganz gut voran. Dann noch mehrfach „Fanmeilen“ von **Anne, Barbara, Thorsten und Marion**, die alle – zum Teil mehrfach – für zusätzliche Motivation sorgten.

Strecke war wieder schön: Blick auf den Rhein, Drachenfels, und auch blühende japanische Kirschen. Aber ich war ja schließlich nicht zum Sightseeing da, sondern zum Laufen. Mein Ziel war es, mindestens unter 1:50 zu laufen und vielleicht sogar noch ein bisschen schneller als im letzten Jahr. Also Gas geben: Vielleicht konnte ich ja Jürgen noch einholen... aber nein, das gelang mir nicht. Na dann wenigstens nicht auch noch von Peter, der sehr viel später gestartet war, überholt werden. Die Temperaturen stiegen - was nicht mein Lieblingswetter beim Laufen ist und so beeilte ich mich, ins Ziel zu kommen, um das wohlverdiente Finisher - Bier zu trinken. Das gab es auch noch zur Genüge dort. Mit meiner Zeit war ich mehr als zufrieden, kann ich wohl auch nicht mehr verbessern. Zum Abschluss dann noch einige nette Menschen im Zielbereich getroffen. Ein rundum gelungener Sonntag.



### Timurs Beschreibung:

Vor 2 Jahren war hier in Bonn mein erster Wettkampf im Laufsport und der endgültige Startschuss zu meiner neuen Leidenschaft.

Und am Sonntag ist mir dann auch wieder bewusst geworden, warum mich damals das Lauffieber gepackt hat.

Noch bis zum Startschuss war meine Lust und Motivation nicht gerade die größte. Lag wahrscheinlich an der diesmal so holprigen Vorbereitung auf dieses Event.

Mein gestecktes Ziel habe ich so ein wenig korrigiert und bin mit einer Zielzeit von um die 1:32 ins Rennen gegangen. Schnell nach dem Startschuss war die Unlust und die Motivationsprobleme verflogen. Was ich dem Wetter, meinen Familienangehörigen am Rand der Strecke und dem super Publikum zu verdanken habe. So habe ich mich dann auch dazu verleiten lassen die ersten Kilometer doch flotter als gewollt anzugehen.

Hierbei kam dann aber auch der Entschluss auf, dieses Tempo weiterhin zu gehen. Mein Ehrgeiz und das ganze Drumherum haben mich dann auch ins Ziel getragen. Die dann doch für mich gute Zeit rundete den schönen Sonntagmorgen ab.

Nächstes Jahr werde ich bestimmt wieder mit am Start sein.



### Marions Bericht:



Ich glaube, dass was ich am Sonntag erlebt habe, ist wohl so etwas wie der perfekte Tag gewesen. Bereits im letzten Jahr, hatte ich eine Zeit von knapp unter 1:50 h angestrebt, und dieses Ziel um 31 Sekunden verfehlt.

Nachdem es mir im September in Koblenz dann gelang, habe ich ab Oktober mein Training für Bonn etwas umgestellt. Ich nahm mir schon mal vor, mich im schwarzen Feld einzusortieren, damit ich auf dem ersten Kilometer nicht zu viel mit Überholen verbummele. Immer im Hinterkopf die 31 Sekunden vom letzten Jahr,- sollte doch in diesem Jahr eine 49 stehen. Ich hielt mich schön rechts auf, damit ich kein Hindernis für andere darstellte. Schnell fand ich in meinen Rhythmus, der deutlich unter 5 min lag.

Immer dachte ich, gleich nimmst du Tempo raus...aber irgendwie lief es dafür zu gut. Bei km 9 wurde mir dann schon etwas mulmig, dachte hoffentlich geht das nach hinten raus gut. In Bonn habe ich immer bei km 12 einen kleinen Hänger, den hatte ich diesmal aber schnell überwunden.

Ja und dann lief es bis zum Schluss echt gut, sodass da am Ende sogar eine 44 stand, was ich nie gedacht hätte. Rundum glücklich... schön, wenn sich das Training dann so auszahlt.

**Peters Eindrücke:** Da es mein erster HM überhaupt war, war ich sehr froh, dass mich Udo und Ilse intensiv gecoacht haben und ich z.B. Bescheid wusste, dass es sinnvoll ist in einem alten Shirt am Start zu warten, das man dann in der heißen Phase des Starts dort als "Kleiderspende" liegen lassen kann. So war es dann auch nicht ganz so schlimm als mein Startblock (blau) dann bis zum Start noch einige Wartezeit zu absolvieren hatte, nachdem "mein Coach Ilse" schon längst gestartet war.

Aus meinen Erfahrungen vom Beuler 10er, wo ich noch mit Ilse gemeinsam gestartet bin, habe ich versucht schnell ein bisschen frei zu kommen um entspannt und hindernisfrei laufen zu können und schon in der ersten Kurve nach dem Start wurde ich von mir bekannten Schülern, die auf den Staffelstart warteten, angefeuert. Der erste Kilometer lief in etwas unter 5 min für mich überraschend schnell, aber ich merkte, dass ich das Tempo gut halten konnte (ob auch über 21 km?! - da war ich mir nicht ganz sicher).

An den Verpflegungsstationen habe ich mich die ganze Zeit gefragt, ob ich was trinken soll oder eine Banane essen, ich glaube ich habe mir dreimal ein Wasser geschnappt, kann mich aber nicht genau erinnern. Die halbe Banane am Rhein war doch etwas mühevoll neben dem Atmen zu verzehren - muss man sowas üben ? ;-)

Irgendwo in Beuel kam mal aus einem oberen Stockwerk das Lied Eye-of-the-tiger und ich bin dann beim Laufen in einen Slow-Motion-Schritt wie im Film gewechselt - die vielen Zuschauer mit so vielen unterschiedlichen Ideen fand ich wirklich toll.

Schön war die Passage am Rhein entlang aber sehr sonnig. Und für mich ideal, habe ich am Ende dieser Rhein-Strecke eine Läuferin vor mir entdeckt, die ziemlich genau mein Tempo lief und an die ich mich für die letzten 6 km heften konnte. Sie hatte nichts dagegen, dass ich ihr hinterherlief und einen großen Schatten warf, ich sollte sie nur nicht auf den letzten Metern überholen. Wir sind prima durchgekommen, haben uns auf den letzten Metern nochmal gegenseitig zu einem kleinen Endspurt motiviert und sind dann gemeinsam (ich knapp hinter ihr) durchs Ziel. Ein tolles Erlebnis - den HM geschafft zu haben und das in einer Zeit, die ich mir selbst vorher nicht zutraut hatte. Danke dafür, insbesondere an Ilse und Udo, die mich ein bisschen geschoben und unterstützt haben.







In Grün läuft Jürgen durchs Ziel. Im Schlepp den für das Rennen „adoptierten“ Karsten, die beide ein tolles Ergebnis einliefen.

Jürgen zeigte schon im Königsforst sein „wahres Gesicht“, denn er wird immer schneller, nicht zuletzt durch sein aufgenommenes Tempotraining, wofür er jetzt auch Neumitglied Karsten begeistert hat und auf der Troisdorfer Bahn flotten Schrittes auf Touren kommt.

Seinem Aufruf, sich mit einem Beitrag am



Gesamtbericht über Bonn zu beteiligen, sind viele gefolgt.

Allen sei gedankt auch im Namen der 1. Vorsitzenden.