



Schön schnell waren die alten Jungen...

Unter ca. 1.530 TeilnehmerInnen der 23. Auflage des Winterstaffelmarathons (Winter?) waren wir mit 2 Staffeln dabei. Während die einen „nur“ 286 Jahre auf die Waage brachten und schwebten, hatten die andere mit 326 Jahren fast Bodenberührung.

Allerdings ohne negative Auswirkungen, denn nur wenige Minuten nach den Schnellen kamen die Schönen ins Ziel.

Das alljährliche Laufspektakel im Pulheimer Wohngebiet und den angrenzenden Feldern hat Tradition, denn schon Anfang der 80er Jahre trieben wir uns dort mit „Rund um Köln“ schon herum. Das Wetter war typisch für unsere Zeit, aber trocken, was ja ganz wichtig ist, wenn man sich über Stunden draußen aufhalten will oder muss.

Staffelmarathon ist ein Renner, in allen Altersklassen und durch alle Sportarten.

Vom hyperfitten Dauerrenner bis zum



MegaGelegenheitsläufer ist alles vertreten und dabei, was auch so gewollt ist. Daraus bilden sich Teams, bereiten sich vor, suchen ihre Gemeinsamkeiten, entwickeln Initiativen, haben Spaß und erfahren, was alles geht bzw. läuft, wenn man sich angeschoben fühlt.

Unsere beiden Teams waren in den Tagen zuvor von einigen Umschichtungen betroffen, aber alle fanden sich und den richtigen Weg für diesen Tag. Das zu erleben und zu erfahren ist

auch schön, weil es individuelle Verantwortung für das Ganze zeigt und dem Egoismus unserer Zeit die Stirn bietet.

DirkM schreibt: Für mich als Neuer hieß es erstmal Zurechtfinden: Wo parke ich? Wer läuft mit mir in der Staffel? Wo finde ich meine neuen Kollegen? Wie sieht die Wechselzone aus? Zum Glück ist mir Birgit irgendwann über den Weg gelaufen - sie kannte ich von einem gemeinsamen Trainingslauf rund um die Wahnbachtalsperre. So bin ich letztendlich zu meiner Startnummer gekommen und konnte die anderen kennenlernen.

Alles in allem bin ich zufrieden. Meine Zeit war gut, lässt aber noch bisschen Potential zur Verbesserung. Die Teamzeit von 2:49 h finde ich super. Genau das war auch meine Motivation in Pulheim zu starten. Die Strecke finde ich persönlich nämlich nicht so attraktiv. Das einzige Highlight war die große Pfütze an der Wendestelle, die für mich wie aus dem nichts kam ;)

Ilse teilt mit: Da Peter kurzfristig leider nicht starten konnte, freute ich mich auf zwei 10er Runden in Pulheim. Ich startete als Läufer Nummer 3 in unserer Staffel „Die Schönen“, nachdem Olaf und Birgit schon flotte Zeiten vorgegeben hatten. (Sollten wir nicht über 5 Minuten laufen?). Die Strecke war landschaftlich nicht gerade ansprechend, aber das hatte ich auch nicht erwartet. Auf dem 2. / 3. Kilometer

kämpfte ich gegen den Wind, der sich herrlich in meinem Outfit verding. Dann der Wendepunkt, eine Riesenpfütze, der ich zum Glück ausweichen konnte, weiter gings an die Hauptstraße und dann zum Start-/Zielbereich, wo die LLGler anfeuernd am Rand warteten.

Mit diesem Motivationsschub gings in die 2. Runde, die recht gut lief. Danach hatte ich kurz Zeit zum Trinken, ausruhen und nach knapp 25 Minuten ging es in die nächste Etappe. Ich war etwas skeptisch, ob ich mich noch motivieren konnte. Das Problem war aber schnell gelöst. Kurz hinter dem Start lief Norbert, der noch ein wenig auslief nach seiner Etappe. Er begleitet mich bis kurz hinter den Wendepunkt, was mir richtig half, denn er lief gleichmäßig vor mir, um mir Windschatten zu bieten und motivierende Worte. Auf der 2. Runde empfängt er mich schon im Startbereich und begleitet mich, motiviert mich immer wieder. Zum Schluss sportt er mich noch an, die vor mir laufende Frau einzuholen. Zwar bin ich mittlerweile ziemlich ko, aber mobilisiere dank seines Zuspruchs die letzten Kräfte und hole die Läuferin tatsächlich ein. Dank Norbert ist meine 2. Etappe nur wenige Sekunden langsamer als die erste. Ich bin zufrieden, übergebe den Staffelstab an Carsten, der noch eine schnelle Runde hinlegt. Besonders schön und motivierend war für mich, das Mitfiebern der LLGler und die Anfeuerung im Start/Zielbereich.





Karsten schreibt:

Als letzter Starter für unsere "die Schönen"-Staffel war ich auf 5 km Streckenlänge unterwegs. Ein bisschen Gegenwind, wenige Höhenmeter und schon waren bei 5 Grad C die 5 km rum. In für mich guten 23.50 Min. Auch 10 oder 15 km wären bei diesen Bedingungen ein Genuss gewesen. Ein wunderschöner Staffeltag in Pulheim mit guter Stimmung ging zu Ende. Nächstes Jahr unbedingt wieder, bei den "die Schönen".....



Gelaufen wird in Pulheim eine Runde über 5 km, die beim Marathon acht Mal gelaufen werden muss. Die Strecke ist vielleicht nicht ausgesprochen schnell, denn sie hat einen Hügel, einen Wendepunkt und partiell auch eine Passage mit Gegenwind. Umso höher sind insbesondere die 10-km-Ergebnisse einzuschätzen.

