



Wie kam die Idee zum Virtueller Marathon?

Bei einem gemeinsamen Läuferchen mit Gabi im Juli dieses Jahres,



wo wir den Bergischen Weg von Much nach Neunkirchen laufen wollten,

aber einen Wegweiser durch das übliche Quatschen übersehen haben und dann letztendlich auf dem Radweg neben der B 56 zurück gelaufen sind, erzählte mir Gabi von Ihrem Plan, den Berlin Marathon hier virtuell laufen zu wollen. Sie würden nur noch nach einer Strecke suchen. Da auch Ilse mir beim letzten gemeinsamen Training erzählt hatte, dass sie im Herbst plane, den Köln Marathon virtuell zu laufen, kam mir die Idee, dass diese Pläne an der Sieg doch am besten zu absolvieren sind: Flach, verkehrssarm und lang genug.

Da coronabedingt der Vereinsausflug wohl schwierig zu gestalten gewesen wäre, dachte ich, dass das Anbieten und ein erleichtertes Umfeld für einen solchen Lauf ein adäquater Ersatz wäre für eine gemeinsames Vereinsevent. Ich machte Klaus, als Veranstaltungswart den Vorschlag, und die Sache begann sich zu entwickeln. Wir Langstreckenläufer hatten schon Ende der 80er für die Zehnkämpfer des ASV St. Augustin, welche nach der Saison mal einen Marathon laufen wollten, einen Marathon an der Sieg organisiert.

Da die Melanbrücke auch Treffpunkt für die Montagabendrunde war und die Wendepunkte idealerweise auch Unterstellmöglichkeiten boten – auch wenn der Wettergott wohl ein LLG'ler ist – war die Strecke schnell gefunden. Nicht jeder will Marathon laufen und so konnte sich jeder durch die zwei Schleifen seine Strecke zurechtstellen.



Das Ilse sich dann noch eine solche Mühe mit der Beschilderung am Vortag gemacht hat, war grandios. Ich wäre da etwas sparsamer gewesen und wir hätten dann wohl so manchen aus der Sieg holen oder als Vermisste im Großraum Menden/Meindorf/Müllldorf/Niederpleis/Buisdorf melden müssen. Auch die Idee der Medaillen, Ergebnisliste und Urkunden stammen von Ilse und trotz Laufens und Kinderbesuch – die natürlich auch mitgelaufen sind – hat sie abends noch die Ergebnisliste erstellt und die Urkunden verschickt. Doch so sind alle zufrieden und gut wieder in Menden gelandet. Die Verpflegung war ausreichend und coronagerecht angeboten worden. Das Wetter war optimal und alle hatten hoffentlich einen angenehmen Sonntagvormittag. **Bile**

Siegauenlauf

In diesem Jahr hatte ich – und wahrscheinlich viele andere auch – doch einige schöne Läufe ins Auge gefasst: den ersten Marathon gemeinsam mit meiner Tochter, den legendären Rennsteiglauf...

Aber coronabedingt wurde ein Lauf nach dem anderen abgesagt. Deshalb war ich gleich Feuer und Flamme als Birgit bei einem gemeinsamen Lauf die Überlegung anstellte, dass doch die LLG einen Lauf in den Siegauen durchführen könnte. Zum Glück übernahm Klaus und Birgit die Organisation. Gemeinsam erkundeten wir die Strecken und die Wendepunkte. Und tatsächlich konnte der Plan umgesetzt werden. Am 3. Oktober wollte ich die Strecke an der Sieg markieren und startete morgens früh, bewaffnet mit mehreren Stücken Straßenmalkreide an der Melanbrücke: markierte den Startpunkt und dann jede Abzweigung mit Pfeilen, jeden Kilometer.... Da es sehr nass war, hielt die erste Kreide nicht lange, bei Kilometer 3 kehrte ich um und musste zu meinem Entsetzen feststellen, dass der Regen alle Markierungen schon nach einer halben Stunde weggewischt hatte. Den ganzen Samstag Regen.....o je, was nun.

Mit Unterstützung meiner Familie druckte ich Pfeile aus, packte sie in Frühstücksbeutel, suchte noch in allen Schränken nach den letzten Vorräten von Gaffatape. Gegen 16 Uhr machten wir uns dann zu viert (meine Tochter Sylvia, ihr Freund Adam und mein Mann Winfried) auf den Weg an die Sieg und mit vereinten Kräften schafften wir es tatsächlich noch vor Einbruch der Dunkelheit die 21 km zu markieren.

Am Sonntagmorgen traf man dann schon um kurz nach 7 die fleißigen Helfer an der Melanbrücke. Trotz feuchtem Wetter und Dunkelheit waren alle recht gut gelaunt. Um kurz nach halb 8 gingen dann die ersten tapferen Läufer auf die Strecke: Ich wartete noch bis kurz nach 8, denn erst ab dann funktionierte die Köln-Marathon – App. Ein wenig Wehmut: eigentlich wäre ich jetzt in Deutz und würde dem Start entgegenfiebern. Aber die Melanbrücke steht der Deutzer Brücke ja in nichts nach, Sieg und Rhein sind auch nicht groß unterschiedlich und statt Dom haben wir ja die Abtei Michaelsberg.... Also fast wie in Köln. Der erste Kilometer liefen prima, perfektes Laufwetter, kein Regen, nicht zu heiß. Gute Stimmung an den Verpflegungsstationen und natürlich prima ausgeschilderte Strecke. Nach 10 km ging es wieder durch die Melanbrücke, wo Klaus und Thorsten mit Musik für Stimmung sorgten bis nach Buisdorf wo man mit Christian und Johannes ebenso gute Strecken- und Verpflegungsposten vorfand. Wieder zurück an der Melanbrücke war die Halbmarathondistanz geschafft, ein Schwätzchen mit den Läufern, die schon ihre Distanz geschafft hatten. Die nächsten Kilometer waren sehr mühsam, die Beine schwer. Immer wieder legte ich Gehpausen ein und als ich wieder an der Melanbrücke war entschied ich, doch schon nach 31 km Feierabend zu machen. Wir standen noch eine ganze Zeit zusammen an der Melanbrücke, genossen die Zielverpflegung. Alles in allem ein gelungenes Event.

In den letzten Jahren stand für mich Anfang Oktober meist der Köln Marathon an. Da diese Großveranstaltung in diesem besonderen Jahr nicht möglich war, habe ich das Angebot des LLG St. Augustin gern angenommen, bei einem kleinen Vereins-Event zu starten. Die Wege an der Sieg kenne ich sehr gut, da es meine „Heimstrecke“ ist und flaches Profil ließ auf eine gute Zeit hoffen. Am 4. Oktober hat das Wetter dann auch genau gepasst: Nicht zu schön, dass die Wege voll von schleichenden Steppwesten-E-Bikern wären ☺ und auch nicht zu schlecht, dass man die Lust am Laufen verlieren würde. Das Highlight für mich war der Zieleinlauf. Im Vergleich zu Köln ganz anders, aber mindestens genauso schön. Mich haben bekannte Gesichter mit Applaus und einer La-Ola-Welle erwartet und mir trotz der Anstrengung ein Lächeln abgerungen, das sonst, wie die Fotos beweisen, entweder gar nicht oder sehr gequält aussieht. Mir hat's Spaß gemacht und ich möchte mich bei den Organisatoren für deren Einsatz bedanken. **DirkM**



Von 07.30 bis 12.30 Uhr war entlang der Sieg Richtung Bonn und Richtung Siegburg sowie unter der Melanbrücke ordentlich Betrieb. Über 30 Personen waren als Macher, Helfer oder Läuferinnen unterwegs und beschäftigt.

Aber auch an den Filialen, der Buisdorfer Brücke (km 15 und km 35) sowie am Meindorfer Sportplatz (km 5 und km 25) waren freundliche und kompetente Helfer im Einsatz. Johannes, Thorsten und Christian in Buisdorf, Olaf und Winfried in Meindorf.

Ich pendelte zwischen Melanbrücke und Meindorf, machte Fotos, motivierte, gab Hinweise und sammelte „Irrläufer“ ein, um sie auf den rechten Weg zu bringen.

So kam mir ein aufgeregter Norbert entgegen, der schon wusste, dass er auf Abwegen war und lief in die Schleife, aus der er eigentlich hätte kommen müssen. Aber letztlich



war es ja gleich, wo die 10.000 Meter zusammengesammelt wurden, weil das Messgerät am Handgelenk es jedem ultimativ aufzeigte.

Auch Markus war im Tiefflug unterwegs und besuchte uns am Verpflegungsstand in Meindorf gleich zweimal und zeigte sich sichtlich verwirrt. Aber auch ihm gelang es letztlich, der Uhr die gewünschte Angabe zu entlocken.

Ansonsten war es eine



Freude dabei zu sein, die einzelnen LäuferInnen kommen und gehen zu sehen und sich zu sagen, dass man das vielleicht mal wiederholen kann. Das könnte evtl. auch nötig werden, denn bis Ende März dürfte es kaum eine Rückkehr zur Normalität mit Laufwettbewerben geben.



Besonders KlausB war früh vor Ort und wir halfen beim Ausladen und Aufbau eines Teiles seiner

Wohnungseinrichtung. Er hatte an Vieles gedacht. Tee, der auch noch nach Stunden heiß bis warm war, weil Wärmeflaschen in dem Gebinde versteckt auch die Tassen temperierten. Auch ein Korb mit Äpfel fand bei der Laufkundschaft gefallen.

Letztlich möchte ich nochmal meinen Respekt all denen bekunden, die sich in den Dienst der Sache gestellt haben und Timur, der es fertigbrachte, 3-mal am Ziel unter der Brücke vorbei zu laufen und erst im 4. Anlauf die Beine zum Stillstand zu bringen. Bis auf wenige Meter ein echter Marathon quasi im Alleingang.