

22. Siebengebirgsmarathon und Halbmarathon

11. Dezember 2022 in Bad Honnef, OT Aegidienberg

Das Wetter, also was es startgeldfrei dazu gibt, war ganz manierlich, denn es hätte ja auch schlimmer kommen können. Aber es hielt wohl dennoch etliche der Gemeldeten von einem Auftritt im 7Gebirge ab, zumal eine Husten- und Infektwelle auch vor der Laufkundschaft nicht Halt macht. **Karsten** erwischte es und schickte seinen schnellsten Mitarbeiter, **Birgit** kam selbst, da sie keinen schicken konnte, **Ilse** fand auch keine Vertretung im Schulkörper, **Norbert** wollte unbedingt und ignorierte das Wetter, **Dani** trainierte ihr Leidenschaft für höhere Aufgaben im neuen Jahr und **MartinO** machte es richtig, und beendete sein läuferisches Tagewerk nach der Hälfte, denn den anstehenden 50. Geburtstag plante er mit einem schönen Erfolgserlebnis und keiner Enttäuschung zu begehen. Ach ja, und **Tim**, aus Karstens Rennstall, schreibt weiter unten über sein Ergebnis und Erlebnis.

Gleichwohl muss man feststellen, dass 173 Finisher im Marathon und 317 Halbe in Summe also 490 nicht mal die Hälfte früherer Jahre war, was auch dem reduzierten/ingeschlafenen Bekanntheitsgrad geschuldet war. Gut, 2 Jahre mit Ausfall bzw. kastrierter Veranstaltung hätte es mehr bedurft, um sich bei der Laufkundschaft stärker in den Vordergrund zu setzen, aber so war schon der gleichzeitig stattfindende Nikolauslauf in Bonn deutlich bekannter, als das Angebot im Siebengebirge.



Ilse berichtet:

Gemächlich durch die heimischen Hügel

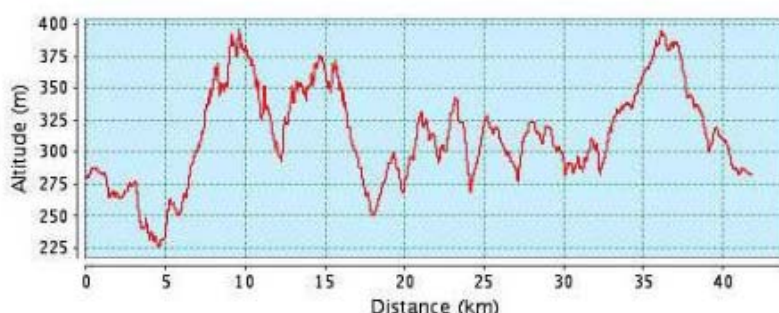
Nach dreijähriger Pause fand am Samstag, dem 11. Dezember, endlich wieder der Siebengebirgsmarathon statt. Bei trübem und kaltem Wetter starteten wir um 10 Uhr am Pferdegangzentrum in Aegidienberg. Gut, dass ich Handschuhe, Mütze und eine warme Jacke dabei hatte. Da ich nicht besonders fit war – der Infekt im November hatte immer noch Nachwirkungen – stellte ich mich recht weit hinten an.

Die Strecke war abwechslungsreich und recht hügelig. Zuerst ging es runter ins Logebachtal, dann Richtung Löwenburg, zur Margarethenhöhe, am Dreiseenblick vorbei. Zuschauer gab es kaum entlang der Strecke, aber viele nette Helfer an den Verpflegungsstationen, die die Läufer anfeuerten und unterstützten. Schon hier war klar, dass ich in der langsameren Hälfte lief: Konnte ich auf dem Hinweg noch die Führungstruppe sehen, so war die Gegengerade

leergefegt, als ich auf dem Rückweg war. Egal. Ich hatte nur ein wenig Stress, denn laut Ausschreibung war um 15.30 Zielschluss, also nach 5 Stunden 30. Das könnte knapp werden, insbesondere, da ich die Anstiege nur gehend absolvieren konnte. Aber immer wieder hatte ich auch den ein oder anderen Begleiter. Die Strecke führte uns Richtung Bad Honnef, am Auge Gottes vorbei. Ab und zu kam tatsächlich die Sonne hervor und gönnte einem einen Blick auf das wunderschöne Siebengebirge und wärmte mich auf. Besonders nett waren die Verpflegungsstationen: Nette Helfer, die der Kälte trotzten und mit Kerzen und Nikolausmützen für adventliche Stimmung sorgten. Auf den letzten Kilometern

waren meine Beine richtig schwer und müde. Ich kämpfte mich durch und konnte noch vor Zielschluss ins Ziel im Bürgerhaus einlaufen – nach 4.45 Stunden, meine schlechteste Marathonzeit überhaupt – mit Abstand. Ja, ja, da merkt man das Alter (oder auch die mangelnde Fitness und die fehlenden langen Einheiten). Es war für mich der letzte W55Marathon, ab Januar dann in der W60. Mein Trost: Die Zeit kann ich in der nächsten AK doch noch verbessern.....hoffentlich!

Höhenprofil

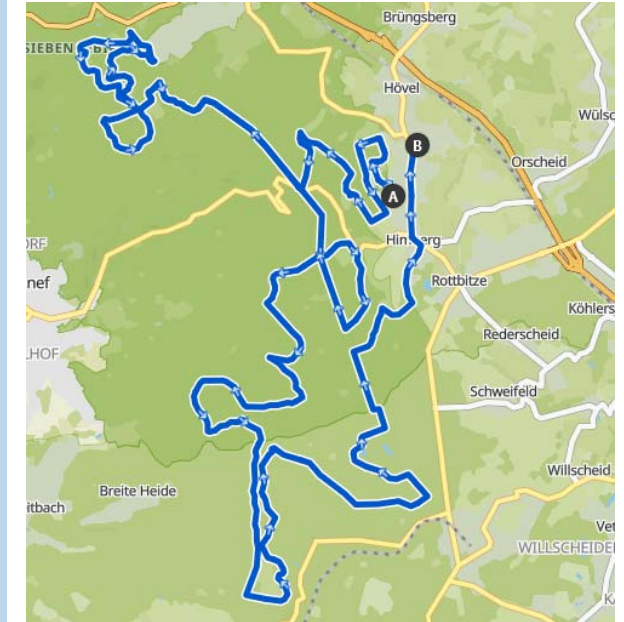




Norbert schreibt:

Zuletzt hatte ich den 7G Marathon vor genau 10 Jahren im tiefen Schnee mitgemacht und war davon begeistert gewesen. Damals gab es noch den 7G Cup, eine Serie von 5 Läufen, 10 Jahre später mussten wir damit zufrieden sein, dass die Strecke überhaupt wieder angeboten wurde, auch wenn das gemütliche Zusammensein im Bürgerhaus und die Siegerehrung noch nicht wieder gewagt wurden.

Große Ansprüche oder Erwartungen hatte ich für den Lauf nicht, denn dieses Jahr war mein Training für den ersten Marathon in 2022 eher an den Zielen "Durchlaufen und Ankommen" orientiert. Bei Temperaturen um und unter dem Gefrierpunkt waren einige Passagen richtig hart gefroren, diesmal ohne eine dämpfende Schneedecke. Dafür aber mit leichter Rutschgefahr an manchen Stellen, profiliertes Schuhwerk war erforderlich.



Mein Zielkorridor war 3:40-3:50 Stunden und wie gewohnt beim Marathon ließ ich es auf der ersten Hälfte der Strecke ruhiger angehen. Auf der gesamten Strecke geht es ständig bergauf und bergab, so dass insgesamt rund 800 hm auf kurvigen Waldwegen zusammenkommen. Einige meiner Mitläufer schienen sich die Kräfte anders eingeteilt zu haben, denn nach etwa der Hälfte der Strecke ließ ich sie zurück und es wurde einsamer. Dennoch hatte ich immer noch ab und zu etwas Laufbegleitung bis etwa 3-4 km vor dem Ende. Da war das ständige Hochlaufen vorbei und das war auch gut so ;-). Ohne im Tempo nachzulassen konnte ich die letzten Kilometer ins Ziel zurücklegen und mich am Ende - wie vor 10 Jahren - über den ersten AK-Platz freuen.

Positiv zu erwähnen waren auch diesmal der warme Tee auf der Strecke und u.a. die heiße Brühe und sonstige Zielverpflegung



Tims Laufbericht:

Aufstehen Sonntagfrüh, 11.12.2022 um 6:15 bei Außentemperaturen um -1 Grad und absoluter Dunkelheit, aber die Vorfreude auf den Halbmarathon mit gut 400 Höhenmetern im Siebenbrunnengebirge gab mir reichlich Energie!

Um 7 Uhr ging ins Auto und zunächst über dunkle und leere Autobahnen ins Siebenbrunnengebirge bei Bonn. Die bei dem Rauheif teils glatte Serpentinauffahrt zum Aegidienberg machte mich schon mal ein bisschen konzentriert, aber das Parken gegen 8 Uhr im Umfeld des großen Parkplatzes am Bürgerhaus verlief wiederum sehr entspannt. Vom Auto waren es nur 50m Fußweg bis ins große Bürgerhaus, in dem schon das volle Leben tobte und die Zieleinlauf eingerichtet war. Das lief alles sehr strukturiert ab!

Ganz wenige Unerschrockene trauten sich sogar ärmelfrei mit dünnem Hemdchen bekleidet zum Start, der etwa 800 m entfernt erfolgen sollte. Wir blieben noch ein wenig im warmen

Bürgerhaus und machten uns um 8:45 Uhr auf den Weg zum Start. Um Punkt 9 Uhr knallte es dort aus der Pistole und genau 317 Teilnehmer (93 Damen und 224 Herren) gingen bei leichtem Schneegriesel ins Rennen.

Ich hatte mir vorgenommen die anspruchsvolle Strecke mit etwa 430 Höhenmetern auf gefrorenem Boden erstmal gesund und

fit zu überstehen und mir als Traumzeit die 2 Stunden gesetzt, wobei ich auch mit 2:10 Stunden sehr zufrieden gewesen wäre.

Direkt beim Start war erstmal volle Konzentration gefordert, damit alle stolperfrei in die Bahn kommen und jeder für sich seine entsprechende Lauf-Pace, meine war mit 5:30min pro km in die GPS-Uhr gespeichert, findet.

Als sich das Läuferfeld nach vielleicht 3 km auseinanderzog und es etwas ruhiger wurde, konnte ich die schöne Wald- und Siebenbrunnengebirgslandschaft erstmalig genie-



ßen und die moderate Belastung bei rund 140 Herzschlägen pro Minute fühlten sich sehr gut an. So konnte es weitergehen! Bei Kilometerstein 4 oder 5 hatte ich erstmalig an einem Anstieg eine junge Frau überholt, die am Berg zu mir eine Nuance langsamer war. Wenige 100 m nach dem Überwinden des Berges holte sie mich dann ohne mit der Wimper zu zucken wieder ein, bevor sehr bald auch schon der nächste längere Anstieg folgte, an dem ich sie scheinbar locker wieder überholte. So ging das noch zwei weitere Male, bis wir dann etwa ab km 8 ins Gespräch kamen und uns gegenseitig motivierten und pushten. Ohne vorige Absprache hatten wir uns dieselben Ziele mit unter 2:00 (Traumzeit) bzw. 2:10 Stunden (Zufriedenzeit) gesteckt. Diese 2-h-Marke galt es im Auge zu halten und wir lagen zur Mitte des Rennens in etwa auf Kurs.

Die zweite Hälfte des Halbmarathons verlief absolut nach Plan und wir haben uns ganz nebenbei viel über unseren Sport, die oft unterschätzte Ernährungsphysiologie mit allen essentiellen Mikronährstoffen, aber auch über schöne Strecken im Ahrtal, dem Siebengebirge, am Rennsteig und in den Alpen unterhalten. Für den Frühling/Frühsummer soll jeweils unser erster Marathon stattfinden. Wobei sie schon beim Rennsteig-Marathon angemeldet ist, mich zieht's als Bonner doch eher zum Deutsche Post Marathon in Bonn. Natürlich schließt das Eine das Andere nicht aus 😊



Vielleicht rund ein Kilometer vor der Ziellinie im Bürgerhaus haben wir beide noch mal ein bisschen das Tempo angezogen und sie ist genau eine Sekunde vor mir über die Ziellinie gelaufen. Mit einer Zielzeit von unter 2:02 Stunden waren wir beide sehr zufrieden! Unter dem Strich hatte sich das frühe Aufstehen in jedem Fall gelohnt und das Event hatte doch deutlich mehr Unterhaltungswert als erwartet!

Birgits Erlebnis:



Am Sonntagmorgen um 8 Uhr auf ins Siebengebirge, wo bei Temperaturen knapp unter 0 Grad um 10 Uhr auf dem Gangpferdezentrum in Aegidienberg der Start war. Da der Veranstalter sich diesmal mit der Werbung sehr zurückgehalten hatte und auch das sonstige Rahmenprogramm im Bürgerhaus nicht stattfand, waren keine 200 Läufer am Start. Dafür aber mit Alex, Dani, Ilse, Norbert, Ralf und mir 6 von der LLG.

Bis zur Hälfte in 2:11 h lief es gut bei mir, keine Nachwirkungen vom Vortag in Bensberg. Doch dann machte sich die Kälte und die fehlenden langen Läufe – mehr als 2 Stunden bin ich selten unterwegs – bemerkbar und es wurde schwerer, die Kilometer länger und die Gehpausen nahmen zu. Mir wurde kalt, doch Rettung nahte von hinten in leuchtendem orange – Ilse mit umgebundener Jacke, welche ich ihr dankend abnahm. Ein Stück liefen wir gemeinsam, doch Ilse hatte noch etwas mehr Power und ich ließ sie ziehen.

Es tauchten Kilometerschilder des HM auf. Martin und Tim hatten diesen absolviert. Bei 39 km schaute ich nochmal auf die Uhr, unter 5 h wollte ich schon kommen. Bei km 41 Jacke umgebunden, damit meine Startnummer zu sehen war. Dadurch wurde ich scherzhaft vom Moderator Arno Pöppel beim Zieleinlauf mit dem Spruch begrüßt „Ich wusste gar nicht, dass Du auch zur Jacken-um-Bauch-binden Fraktion gehörst“. (was so viel bedeutet joggende Anfängerin). Doch ich nahm es mit Humor, einfach nur

zufrieden bei meinem 6. 7GM durchgekommen zu sein, nachdem ich 1999 die Premiere mit 3:13:52 h gewonnen hatte.

Alle LLG'ler kamen an, wobei Norbert mit 3:43:35 h die M 60 gewinnen konnte. Auch Alex Köder blieb unter 4 h, war allerdings für SV Hellas gestartet. Ralf Gerkum, der ab 2023 offiziell neues Vereinsmitglied ist, konnte leider nicht mehr für die LLG ummelden. Lief aber in 4:07 h als 10. der M 50 ein.

Ilse brauchte 4:45:28 h und Dani kämpfte sich in 5:55:44 h durch.

Mein Vorsatz für 2023, regelmäßig lange Läufe, damit ich den Marathon zumindest sicher unter 4 Stunden laufen kann.