



60. Westenergie Marathon in Essen

Mit dem Altbau-Staffelmarathon und der
Westenergie Seerunde rund um den Baldeneysee

9. Oktober
2022

Wetter, Strecke, Stimmung - Essen ganz vorne und das auch noch nach 59 Jahren und 60 Austragungen.

Keiner im OK hätte es sich besser vorstellen können, als es letztlich gekommen ist, um Gerd Zachäus in den Ruhestand zu verabschieden. Es war ein grandioser Tag mit allem, was sich Läuferherzen wünschen können.

Es erfüllte auch die Herzen unseres Damenteam wie auch die Seerundenläufer Karsten und Klaus2, die für ein gutes Ergebnis das Beste aus sich herausholten. Mit Ihnen sorgten weitere 1300 LäuferInnen für ein um 10% besseres Finisherergebnis als als 2021 und schon allein das war außergewöhnlich. Grund war das vermehrte Interesse an der Seerunde, was beim Marathon fehlte.

Der Staffelmarathon war ein Höhepunkt der Veranstaltung und mit **Danica am Start, Birgit auf den Etappen 2+3 und Petra**, die Zielläuferin, eine runde und harmonische Angelegenheit, die alle mit Hingabe meisterten. Auch in diesem Wettbewerb waren es deutlich mehr Teams als 2021.

Die 16,7 km lange Seerunde. Eine kurzweilige Angelegenheit und bevor es richtig wehtut, ist es gelaufen – vorbei. Sich so richtig zu verausgaben fällt auf so einem kurzen Stück leichter, denn auf Reserve kann man 1-2 km noch gut bewältigen, aber keine 10



oder mehr. **Klaus2** hatte ja schon in 2021 die Seerunde und sich getestet und war nicht zufrieden. Dieses Jahr, mit deutlich weniger Gepäck am Start, fegte er los und war so früh im Ziel, dass ihm Angst vor der eigenen Leistungsfähigkeit wurde – im Hinblick auf sein FFM-MAR-Debut und neuen Fähigkeiten. **Karsten** war ebenfalls sehr zufrieden mit seiner Leistung. Hätte sich sogar in den Dienst des Damenteam gestellt, wenn Petra nicht gekonnt hätte. Dafür sei ihm gedankt.



Die eigentliche Herausforderung, um diesen tollen Laufsonntag zu erleben, ist das Aufstehen am Sonntagmorgen und die etwas mehr als eine Stunde Fahrt nach Essen zum Baldeneysee. Morgens waberten noch die Nebel in Bonn und am See und ja hier und da war Reif zu sehen. Alles Dinge, die einen nicht nach draußen treiben.

Kaum war ich aber an Udos Stand am Baldeneysee lugte schon die Sonne hervor und ein toller sonnige goldenen Oktobertag nahm seinen Lauf. Zusammen mit Klaus2, der an diesem Lauftag mit einer Hammer-Zeit von 1:18 die rund 17 km um den See als erster in seiner AK bewältigte ging es gut gelaunt an den Start. Mein Ziel war und ist es auf etwas längere Strecken zu gehen, eventuell auch Marathon und dafür jetzt Streckenerfahrung aufzubauen.

Während ich in Köln beim HM noch mit 5:32 min/km unterwegs war, ging es jetzt flotter zur Sache. Rund um den See gibt es wenig Höhenmeter, allerdings fast durchweg Asphalt und daher ist es recht schnell und hart. Durch das Herbstwetter, den See und die gut besetzten Cafés hatte es durchaus einen südliches Fair, als würde man in Italien laufen.

Ich war mit einem Schnitt von 5:18 min/km zufrieden (Zeit: 1:28:26) und freue mich auf den nächsten längeren Lauf, einerseits den Drachenlauf in Königswinter als Bergziege und den HM in Kottenforst im November der Bundeswehr. Da gilt es dann knapp 5:15/km oder weniger auf die 21 km auszudehnen. Sehen wir uns in Essen nächstes Jahr? **Karsten**

Klaus' Begeisterung kommt in folgenden Worten zum Ausdruck:

„Die Baldeney Seerunde zählt von allen Läufen zu meinen Favoriten. 16,7km ist sie lang und bietet wunderschöne Ausblicke auf den See. Die Strecke ist recht flach und führt entlang attraktiver Biergärten, Gartenlokale und auf dem größten Teil der Strecke durch schattige Wälder. Wer früh kommt, erlebt den See im dichten Nebel, der sich dann bis zum Start auflöst. Für viele Läufer ein Grund, dies in Fotos festzuhalten.

Der Startbereich bietet viel Gastronomie und Unterhaltung für die ganze Familie und war bestens besucht. Der Zielbereich wird zu einem Höhepunkt, weil man auf 200 m entlang einer mit vielen Zuschauern belegten Tribüne entlangläuft, die einem nochmals den letzten Push geben.



Was ich schön finde ist, dass auch in den hohen

Alterklassen reichlich Läufer teilnehmen. So waren es in meiner M65 immerhin noch 32. Die Organisation des Events ist hervorragend. Bei der Siegerehrung



werden in allen Altersklassen die ersten 3 Plätze aufs Treppchen geholt. Ein schönes Gefühl, diesmal ganz oben stehen zu dürfen.

KarstenB und ich waren die beiden männlichen Teilnehmer der LLG, mal abgesehen von Udo, der mit viel Kundschaft und Beratung beschäftigt war. Im Staffel-Marathon waren unsere Danica, Petra und Birgit vertreten. Ich würde mich freuen, wenn nächstes Jahr mal mehr von unseren männlichen Mitgliedern dabei wären. Im Angebot sind Marathon, Marathon-Staffel und die Seerunde.

Es lohnt sich in jeder Hinsicht!“

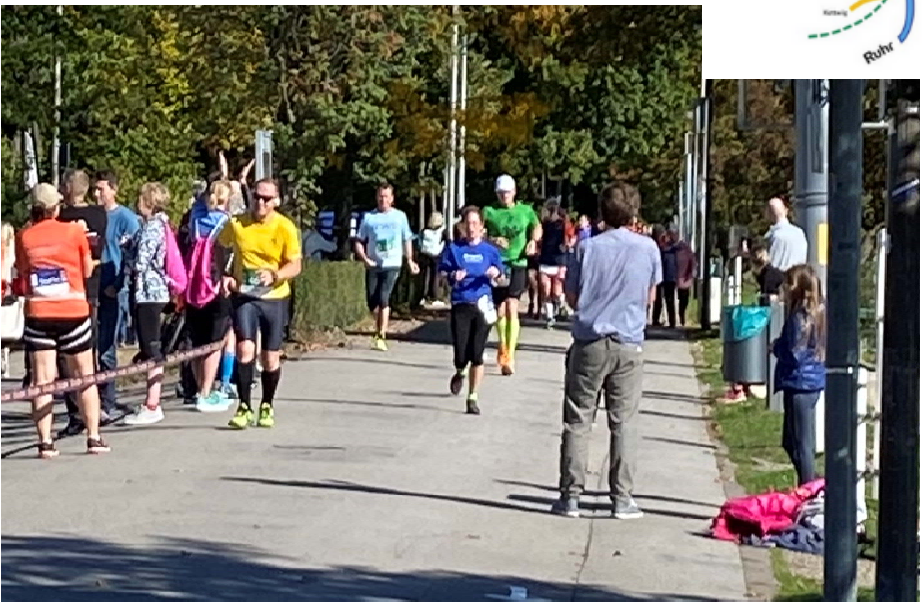
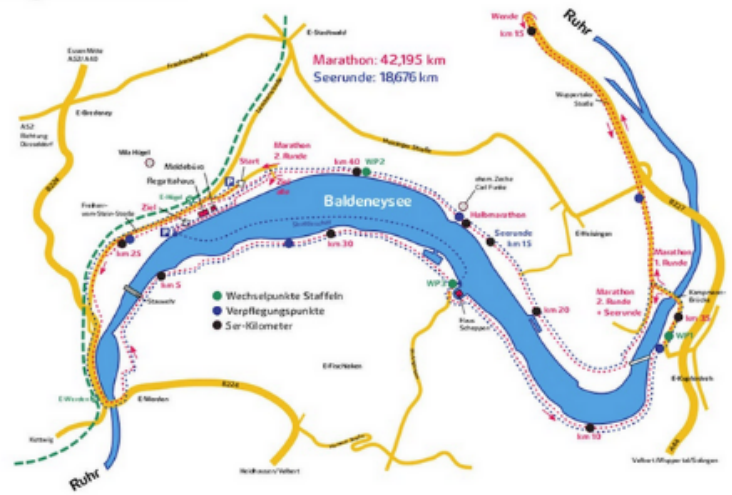


An der Austragungszahl kann man erkennen, dass dies wohl einer der ältesten Marathonläufe in Deutschland ist. Entstanden ist er aus einem Vereinsvergleichskampf 1963. Anfangs noch auf einer Pendelstrecke am Hardenbergufer, nur auf der Südseite des Baldeneysees und ab 1981 „Rund um den Baldeneysee“, weil die

Strecke nicht mehr ausreichend für die Teilnehmeranzahl war. Viele nationale SpitzenläuferInnen haben hier gewonnen, auch Thomas Eickmann siegte hier 1985 in 2:17:47 h, bei mir reichte es 1990 und 91 jeweils nur zum 2. Platz. Unser 2. Vorsitzender Jürgen Steimel lief hier 1986 2:22:22 h. Motor und Orgachef ist seit Jahren Gerd Zachäus, der nach dieser Veranstaltung aus Altersgründen das Amt abgibt. Neben dem Marathon über 2 Seerunden plus einer Einführungsrunde, gibt es seit einigen Jahren auch eine Seerunde über 16 km und eine Marathonstaffel mit 4 LäuferInnen. An diesen Zusatzevents hat die LLG nicht nur 2021, sondern auch in diesem Jahr teilgenommen. Da es zu einer Männerstaffel nicht gereicht hat, liefen Klaus2 und Karsten die Seerunde. Danica, BirgitL. und Petra nahmen an der Staffel teil. Wie so oft, morgens kalt und Nebel und dann kam gegen 9 Uhr die Sonne und es wurde pünktlich zum Start um 10 Uhr ein herrlicher Herbsttag. Dadurch, dass Wechsel 1 und 3 bei der Staffel nur jeweils 1 km vom Start/Zielgelände am Regattahaus entfernt liegen und Birgit Etappe 2+3 lief, war die Logistik recht einfach. Zuvor und anschließend trafen wir uns alle bei Udo, der mit seinem Stand vertreten war. Baldeneyseelauf Essen, immer ein schönes Herbstevent: Anreise ist morgens stressfrei möglich, für jeden ist etwas dabei: Ob 10 oder 20 km in der Staffel, der Seelauf



Streckenverlauf Westenergie Marathon



über 16 km oder der ganze Marathon. Es ist ein Lauf von Läufern für Läufer. Eine Großveranstaltung mit rund 2000 Teilnehmern, aber auf kleinem Raum, mit Brems- und Zugläufern für die MarathonläuferInnen, ausreichend Verpflegungspunkten, mehreren Sambagruppen an der Strecke, aber auch ruhigen Abschnitten, zahlreichen Möglichkeiten für Betreuer seine LäuferInnen mehrmals zu sehen. Im kommenden Jahr dann am 15.10.2023, also dem letzten Tag der Herbstferien. Vielleicht schaffen wir als LLG dann mehr Staffeln (9,9-9,8-9,5-13,0 km) zu stellen. **Birgit**