

RUN GREEN

RUN HAPPY

20. März 2022

21.1 | 42.2 | 63.3 km

48.

erlebe die grüne Lunge von Köln

Königsforst-Marathon



Nur Essen ist älter mit bald 60 Aus-
tragungen, aber die
„Jugend“ gibt den
Ton an.

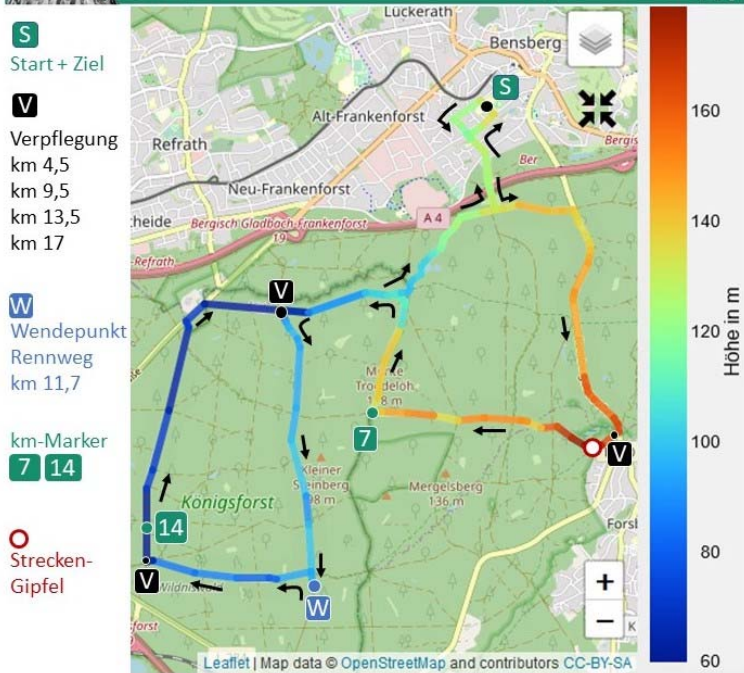
9 x LLG mit 4
Podestplätzen und
2 Teamerfolgen.

Bensberg, als OT von Bergisch Gladbach, hat es als einzige Stadt/Veranstalter in den zurückliegenden Jahren geschafft, trotz Corona seinen Marathon stattfinden zu lassen. Gut, in 2021 ist man in den Herbst gewechselt, aber die ungeheuren Mühen des Ausrichters und die stets angemessene Beurteilung und Bewertung der Infektsituation im Freien, in Bewegung, wird die Stadt GL über Jahre auszeichnen.

2021 standen und liefen die Läufer im Regen, dafür wurde dieses Jahr gut gelüftet, denn ein dauerhafter und schon mal böiger Wind war an beiden Tagen zu spüren, aber auf dem Waldkurs abgemildert.

Königsforst Marathon

Seit 1973 run green - run happy



Die Strecke als GPX-Download: https://www.veedelrun.de/gpx-viewer#Koenigsforst_HM

Um die 1400 Anmeldungen waren ein grandioses Ergebnis, aber das wurde durch die stark steigende Infektionssituation im Rheinland ausgedünnt, denn wer positiv ist, muss halt in Quarantäne. Dennoch gab es knapp 1000 Zieleinläufe bei 7° am Albertus-Magnus-Gymnasium in Bensberg zu beklatschen.

GL ist wellig, Bensberg ebenso und auch im königlichen Forst gibt es diese Auffälligkeiten und wer die 2 x zu bewältigen hat, wird nie wieder von einer Flachstrecke reden. So gab es, auch im Ziel der HalbmarathonläuferInnen, so manchen Fluch zu hören, wie sauhart der letzte Kilometer gewesen ist und die schöne Endzeit etwas zerronnen.

Ilse und Franz hatten auf die doppelte Ration gesetzt und somit war die Begeisterung auch deutlich höher angesiedelt. Dennoch wurden zahlreiche Bestzeiten erzielt, auch im 3 – 3:30 h Bereich, wo so etwas deutlich seltener passiert, weil man im Grenzbereich seiner Leistungsfähigkeit unterwegs ist. Zumal die Strecke mit optischen oder akustischen Highlights eher sparsam umgeht und man viel mit sich und dem Baumbestand im Forst im Kopf und den Beinen zu tun hat. Der frisch geteerte Rennweg gleicht über viele Kilometer einer Rennstrecke für Skater oder superschnelle Rennradreifen. Obwohl vorher bekannt gewesen, sah man dennoch zahlreiche LäuferInnen mit trailligem Schuhwerk. Unter den 750 Zieleinläufen im HM befanden sich auch 3 Frauen und 3 Männer für die LLG, aber das erzielte Teamergebnis stellt die sehr respektablen Einzelergebnisse in den Schatten. Allen voran die Frauen mit **DanielaD**, **KatrinH** und **DaniSt**, die die Frauenteamwertung gewannen und unsere Männer mit **JörgH**, **Klaus3** und **MartinO** auf dem 3. Teamrang. Großartig!

Mit Einzelberichten beginne ich bei Ilse, die sich mal eben um 5 Min verbesserte und sub 4 einlief:

Mit sehr gemischten Gefühlen ging es an den Start des Königsforstmarathons: im November hatte ich nach 1 Runde aufgegeben. Wie würde es heute laufen??

Kein 30er Lauf vorher im Februar/ März, das linke Bein schmerzte seit dem Staffellauf und statt der versprochenen sommerlichen Temperaturen: eisiger Wind. Aber was soll's, die Stimmung war prima. Klaus hatte mich netterweise im Auto mitgenommen, Udo schon die Startunterlagen geholt, was sollte da noch schiefgehen. Auf gings.

Im Begriff vor Iles Leistung auf die Knie zu gehen.

Fast den Start um 9.45 verpasst, so lief ich hinter dem Pulk her. Nach einigen hundert Metern traf ich beim Aufholen doch einige Bekannte und konnte ein kleines Schwätzchen mit Ihnen halten. Erste Runde lief gut, so wagte ich mich an die zweite. Notfalls konnte ich ja hinter dem Monte Troddelöh auch abbrechen. Die zweite Runde war deutlich anstrengender: gefühlt noch mehr Gegenwind, kaum Leute auf der Strecke, doch bald konnte ich den ein oder anderen Ultra einsammeln. Ab km 34 wurde es dann richtig hart, ich musste ein paar Gehpausen einlegen mein Gel lag in der Tasche bei Udo. Zum Glück habe ich dann immer wieder ein paar Leidensgenossen getroffen. Mit gemeinsamer Motivation ging es dann in die letzten Steigungen. Zum Schluss mobilisierte ich noch mal alle Reserven am letzten Anstieg und schaffte es tatsächlich vor Ablauf von 4 Stunden ins Ziel. Das war deutlich besser, als ich erwartet hatte. So fuhr ich dann gemeinsam mit Daniela und Jörg fröhlich nach Hause.



Der „alte“ Fahrensmann FranzL aus W. war und ist immer da, wenns mal wieder nötig ist.



Habe meinen 15.ten Lauf im Köfo absolviert...nach 29 Monaten der erste Marathon, wie bei vielen auch.

Bin weiter gealtert, jetzt M70. Habe mein Training verändert, jetzt Wechsel zwischen Laufen und Walken...natürlich ohne Stöcke!!!

Hatte mir eine Zeit im Km-Schnitt von 5:30 vorgenommen. Anfangs etwas schneller, am Ende halt schauen was noch geht. So kam es auch, die letzten 6 km taten reichlich weh.

Aber mit 3:49:57 planmäßig im Ziel; der kurze Weg zum Auto im Schneckentempo...

Anmerkung: wurde 1. M70, mein Laufkumpel Uli Scharrenberg 5 min. dahinter.

Hört sich nun vielleicht etwas überheblich an: Pech für ihn, dass ich gelaufen bin, denn der Dritte war 1:30 h und der Vierte 2:20 h hinter uns...

Aber auch nicht zu vergessen: Uli und ich waren gesamt um Platz 40 von 130M.

Und darum geht es: nicht immer Platz 1, sondern den Jüngeren zeigen wie es geht...und das immer noch was geht, auch wenn es nicht mehr so läuft wie vor Jahrenden.

Auf meiner Kiste am Stand sitzende, sichtlich geplättete Franz, aber der kanns – halt immer noch.



Dani in ihrem ersten HM für die LLG am Start und schreibt:

Ja der Köfo, kennengelernt haben wir uns ja schon zum Probelaufen Ende Februar bei ekligem kalten Wind... und der hielt sich wohl wacker bis zum Start am 20.03.

Es war kalt, aber die Lust endlich wieder Startnummer abholen, schnell zum Auto um- bzw. ausziehen, Schuhe wechseln, Nummer ans Shirt pinnen und vorm Start nochmal schnell am Klo anstellen, weil's so schön ist... ach ja, das ist wirklich das fast schönste der Welt.

Für meinen ersten HM nach langem auf Zeit nach so kurzer Trainingsphase war die Zielzeit unter 2 h im Focus und ich ging es ruhig aber motiviert an. Ich freute mich immer über's Uhren piepsen und noch mehr, dass ich gut unterwegs war und wirklich Freude beim Rollen verspürte. So konnte ich mich von km zu km weiter steigern, ließ die Verpflegungsstellen eine nach der anderen aus und dachte noch bei der letzten vor dem Ziel: „wozu haste dir eigentlich das Gel mitgenommen, brauchste nicht... läuft gut! Kostet nur Zeit.

Ja und dann kam km 18. Tank leer! Uhr meckerte und ich stand, gefühlt, so dass ich die letzten Meter echt beißen musste. Tunnelblick und fluchen – kann ich beides gut.

Im Ziel sagte der liebe Moderator was von“ oh die Dani, super in 2 Stunden, 2 Minuten und 2 Sekunden“. Nettozeit war es dann aber 2:01:35 h, was mich nur noch mehr ärgerte. Zur Versöhnung wollte ich mich dann zu Kaffee+Kuchen stürzen und freute mich so richtig. Ja und dann kam dieser nicht enden wollende blöde Spruch: „wegen Corona nix da“ nur doofes Bier.

Also ab nach Hause zu Freunden, Kaffee getrunken und gefreut, da es dann doch für mich eine tolle Leistung war.



Eindrücke vom gelb-schwarzen Klaus2

Die Vorfreude war riesig, denn nach der Absage des Bonn HM musste ein Ersatz her. Der KöFo HM passte da genau. Das Training musste zwar um 2 Wochen gekürzt werden, war dafür aber etwas intensiver als geplant.

Der Tag startete Super mit 3 mal Sonnenschein. 1x Sonne, sowie 1x Ilse und 1x Katrin denen ich eine Mitfahrgelegenheit angeboten hatte.

Ziel war natürlich die vorigen KoFö HM Zeiten zu verbessern und mal zu schauen, ob Katrin oder ich zuerst ins Ziel kommen, nachdem unsere bisherigen Tempi immer ähnlich waren. Mit meiner neuen PB (-1 Minute) war ich sehr zufrieden, auch wenn ich gerne eine 1:49



gesehen hätte.

Ziel 2 konnte ich jedoch nicht erreichen. Ab km 13 musste ich mit ansehen, wie Katrin mit dem falschen Klaus (Nummer 3 oder auch Klaus3) so langsam von dannen zog. Naja, ich muss zugeben, die Last meiner vielen Tage wiegt schwer. Es war einmal.... Sehr erfreulich war auch, dass wir mit der LLG Mannschaft, Dank 2x Klaus und 1x JörgH, auf dem 3. Platz landeten, und das, obwohl wir zusammen die meisten Lebenstage von allen Teams gesammelt hatten! Nur ein paar "Youngsters" konnten uns schlagen - unddas tut gut!!

