Fachsimpeln vor dem Start

v.r. **Ilse, Waldemar, Timur, Dirk, Klaus2 u. Birgit**
auf dem Pausenhof des Albertus Magnus Gymnasiums in Bensberg. Nicht auf dem Foto **Alex, Martin, Franz, Wolfgang**, da unterschiedliche Startzeiten- bzw. Gruppen

Mit knapp 1.600 TeilnehmerInnen hatten sich für die drei Distanzen von Halb- bis Ultra-Marathon so viele angemeldet wie nie zuvor. Das dann ca. 400 die Startnummer nicht abholten ist bei Läufen in unserer Region leider nicht selten und kann kaum noch wundern. Krankenstand, Temperatur, Wetter, Form u.v.m. tragen sicher dazu bei, aber auch das sehr frühe Anmelden, um Geld zu sparen und 6 Monate später sieht die Welt dann doch etwas anders aus. Am Wetter hat es sicher nicht gelegen und erst recht nicht an den organisatorischen Fähigkeiten des veranstaltenden TV Refrath, denn da weiß jeder Einzelne genau um was es geht.

Es war gut (10°), es lief gut und die Platzierungsausbeute war vortrefflich in unseren Reihen.
Der Wetterbericht für diesen Tag sah allerlei Regen vor, aber die „Versprechungen" wurden nicht eingelöst;-) Windstille und Regenarmut war Trumpf unter den 1130 Finishern. Das ganze marathontative Geschehen glich einem Aufbruch und einem Neuanfang und das sollte den nötigen Rückenwind für die geplante 50 im kommenden Jahr sein.

Ohne Plan an den Start, kann erfolgreich sein

von BirgitLennartz

Den Königsforstmarathon in Bensberg gibt es seit 49 Jahren. In der Statistik las ich, dass ich hier nicht nur den Streckenrekord mit 2:53:32 h besitze, sondern auch mit je 3 Siegen im Marathon und Halbmarathon die meisten Siege verbuchen konnte.

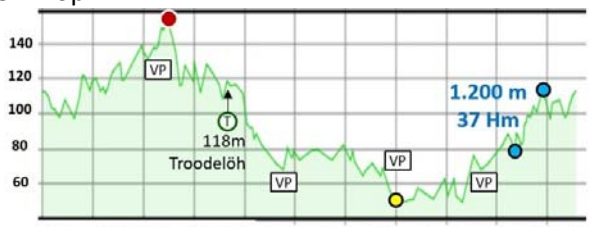
Gemeldet war ich für den Marathon, hatte aber in diesem Jahr noch keinen Lauf über 2:30 h bestritten und spielte mit dem Gedanken, nach einer Runde auf zu hören, je nachdem wie ich mich fühlte und wie das Wetter sein würde.

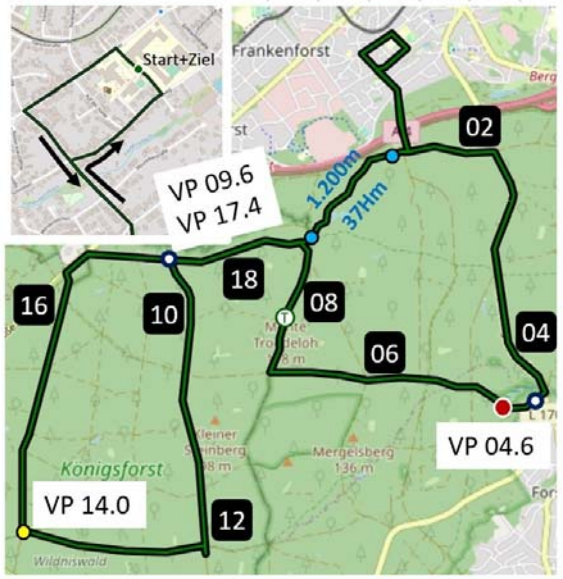
Am Sonntag, quälte ich mich um 7.30 Uhr nach 9 Stunden Schlaf endlich aus dem Bett. Start war zum Glück erst um 11 Uhr. Google Maps führte mich so, dass ich einen Parkplatz direkt neben der Schule, in und an der alles stattfand bekam.

Der TV Refrath hat ein großes und engagiertes Helferteam, fast alle selbst Läufer, so dass überall Sachverstand herrschte. 11 Grad, ich wagte nur T-Shirt und Radler, sehr flache dünne Schuhe und nur 1 Gel als Sicherheit. Es gab unterwegs schließlich 4 Verpflegungspunkte. Ohne Einlaufen reihte ich mich um 10.55 Uhr in das Starterfeld ein.

Die erste Runde wurde schnell zum Erinnerungs- und Gefühlskarussell in meinem Kopf:

- Mein Vater hätte heute Geburtstag gehabt,
- wie oft bin ich die Straße, wo oft bin ich die Strecke von km 2-5, die parallel zur WLS der SG Bockenberg verläuft, gefahren,
- Monte Trodelöh, auf dem ich mich mit Nalan ins Gipfelbuch eingetragen hatte,
- der Rennweg, hier war die Wende der 10 km der Refrather WLS, bei der ich 1980 zum ersten Mal unter 40 Minuten gelaufen war
- Km 15 beim Start der 1000 m der Refrather WLS, wo ich 1978 als Schülerin A meine „Laufkarriere“ begann,
- u.v.m.





Und schon war die 1. Runde vorbei. 1:58 h, ich fühlte mich gut und wagte den Einstieg in die 2. Runde. Ilse kam mir entgegen und dann Martin, was mich weiter motivierte.

Ich strukturierte mir die Strecke nach mir und markanten Wegepunkten, was enorm half. Als ich nach dem Mauspfad wieder in den Wald ging, hatte ich immer noch Kraft und konnte „Tempo“ machen. Auch die letzten Meter bergauf fielen mir nicht schwer und ich überquerte die Ziellinie nach 3:55:12 h, mit einer schnelleren 2. Hälfte. So macht Marathonlaufen Spaß!

Das i-tüpfelchen folgte, als ich meine Platzierung anschauen wollte: Ich war zwar 3. im Gesamteinlauf, aber nur 2. in der W 55!

Auf der Heimfahrt erlebte ich noch einen traumhaften vollständigen Regenbogen.

MarathonFranz schreibt:

Es war mein 16. Start im KöFo. Dieses Mal ging ich als ältester Starter ins Rennen, mit einer Zielzeit von 4.15 h. Fühlte mich nicht so gut, dachte schon an einen Ausstieg bei HM, Nach einer haben Stunde ging es besser und ich passierte die erste Hälfte knapp unter 2h. Aus heiterem Himmel stürzte ich bei km 26. Viele Läufer kümmerten sich um mich, ich konnte aber weiterlaufen. Jetzt etwas vorsichtiger. Nach der vierten Pinkelpause bei km 36 war ich auch bald bei km 40...dann stürzte ich er-neut. Eine junge Läuferin half mir auf und begleitete mich für-sorglich ins Ziel. Läufer sind halt eine ganz besondere Sorte Mensch.

In 4:09:42 hatte ich es geschafft. Platz 70 von 167 war ja nicht schlecht, zudem hätte ich auch die M65 (10 TN) mit 20 Min Vorsprung locker gewonnen. ***(Zw. den beiden Fotos liegen 4:10)***

Ich konnte ohne Gehpausen durchlaufen, war hinterher zwar müde, aber nicht fix und fertig. Den nächsten Marathon werde ich erst wieder im Herbst laufen, wahrscheinlich den Röntgenlauf. Jetzt stehen die kürzeren Läufe auf dem Programm.

Nur Worte. Keine Bilder (nur die in meinem Kopf), von **Klaus2**

Es war schön zu sehen, dass nach Jahren der Pandemie die Teilnehmerzahlen wieder stark gestiegen sind. Auch die LLG war mit einem Dutzend Läufern zahlreich vertreten. Vielleicht schaffen wir ja nächstes Jahr mal 2 Dutzend?! Der KöFo HM ist immer eine gute Wahl. Zum einen wegen der schönen, aber auch herausfordernden Strecke, und, weil er zeitlich ideal gelegen ist im Rahmen der Vorbereitung auf den Bonn Marathon.

In der KöFo-Organisation hat sich einiges getan. Mir gefiel die Aufteilung in mehrere Startgruppen und die nun sichere Gepäckaufbewahrung.

Letztes Jahr wurde ich ab km13 des Öfteren links überholt. Dieses Jahr war ich bis zum Schluss der Überholende, was definitiv mehr Spaß macht. Ein schöner Nebeneffekt war, ganze 6 Minuten unter der Vorjahreszeit ins Ziel zu kommen. Das reichte dann auch ganz knapp für die AK Trophäe 🏆, denn meine Konkurrenz war nur 5 Sekunden hinter mir.

Na dann wollen wir wieder mal hoffen, dass der M diesmal gelingt. In 4 Wochen werden wir's wissen.

Zwei der 3 AK Sieger

Ilse schreibt:

In diesem Jahr wollte ich eigentlich im März nur in Venlo laufen, aber die schönen Medaillen, die netten Leute und die tolle Atmosphäre lockten mich dann doch. So kam es, dass ich am Sonntagmorgen doch auf dem Weg, gemeinsam mit Klaus und Timur, nach Bensberg war. Zum Glück blieb der angesagte Dauerregen aus, die Bedingungen zum Laufen geradezu perfekt.

Nach dem recht öden Stück mit leichter Steigung bis Forsbach fängt dann der schöne Teil der Strecke an: erst ein Stück bergab durch den Wald, dann wellig am berühmten Monte Troodelöh vorbei und schließlich den Rennweg bis zum Wendepunkt.

Leider war ich mal wieder zu schnell angegangen und musst diesem Fehler dann auf den letzten 5 Kilometer Tribut zollen. Diese absolvierte ich dann als Intervalltraining: abwechselnd Gehen und Laufen. Mit der Zielzeit war ich dann doch ganz zufrieden und erstaunlicherweise war ich sogar die schnellste in der Altersklasse und durfte noch Urkunde, Pokal und Seife abholen

Fazit: Für eine Runde ist der Königsforst sehr schön und angenehm. Meine Bewunderung gilt den Leuten, die 2 oder sogar 3, teilweise sehr einsame Runden, dort drehen.

„Die dritte Runde hat es in sich.“ Von **AlexK.**
Obwohl man schon überall zweimal gewesen ist, ist die dritte Runde anders, nämlich anstrengender.

Nach einem planmäßigen Zurücklegen des Marathons in einer Zeit von unter vier Stunden, fiel der erste Anstieg der dritten Runde direkt deutlich schwerer aus. Hier war auch schon die erste Gehpassage fällig, mit der Hoffnung, ich würde dabei etwas Kräfte sammeln können.

Doch leider setzte sich das mit den Anstiegen und Gehabschnitten häufiger fort. Insgesamt musste ich vier Mal gehen. Das längste waren rund 800m 2 km vor dem Ziel. Hier hat es sich bezahlt gemacht. Ich hatte genug Kraft gesammelt und lief den letzten Kilometer ohne Krämpfe in den Beinen den Anstieg hoch ins Ziel ein.

Direkt nach dem Wettkampf sagte ich, ich würde nie wieder einen Ultra laufen, heute wäre ich mir da nicht so sicher. Der Muskelkater hält sich erfreulicherweise in Grenzen.

Mein Kampf gegen die Strecke
v**on WaldemarB**
Vor zwei Jahren hatte ich beim Königsforst Marathon aufgeben müssen. Knieprobleme hatten mich gezwungen auszusteigen. Ich wusste, dass ich noch eine Rechnung mit der Strecke offen hatte und dieses Jahr wollte ich beweisen, dass ich es schaffen kann. Das Training lief gut und ich war gut vorbereitet. Der Tag des Rennens war endlich gekommen und ich fühlte mich bereit.

Die erste Runde verlief gut. Ich konnte sogar 4 Minuten gutmachen und fühlte mich stark und zuversichtlich. Ich genoss die malerische Landschaft des Königsforstes und die Unterstützung meiner Familie.

Doch dann in der zweiten Runde wurde es immer schwieriger. Ich hatte auf einmal keine Energie und keine Kraft, um das Tempo beizubehalten. Mein Vorsprung auf meine vorgenommene Endzeit von 3:45 h schmolz dahin. Die letzten Kilometer waren eine echte Herausforderung. Meine Beine fühlten sich schwer an und ich war mir nicht sicher, ob ich es bis zum Ziel schaffen würde. Aber ich gab nicht auf und kämpfte weiter. Ich wollte unbedingt meine Rechnung mit der Strecke begleichen. Schließlich erreichte ich die Ziellinie, aber ich war enttäuscht. Trotz meines Vorsprungs in der ersten Runde hatte ich plus 3 Minuten auf meine Endzeit draufbekommen. Ich bin mir nicht sicher, ob es an meiner unzureichenden Verpflegung während des Rennens lag oder an der zu schnell angegangenen ersten Runde.

Trotzdem war ich stolz auf mich, dass ich nicht aufgegeben hatte und meinen zweiten Marathon geschafft habe. Der Königsforst Marathon war eine harte Prüfung, aber ich hatte sie gemeistert.