

Deutsche Post Marathon Bonn - Innenstadtplan



Startzeiten

8.30 Uhr Handbiker
 8.35 Uhr Inliner
 8.45 Uhr Halbmarathon
 10.30 Uhr Marathon, Staffel, Schulmarathon

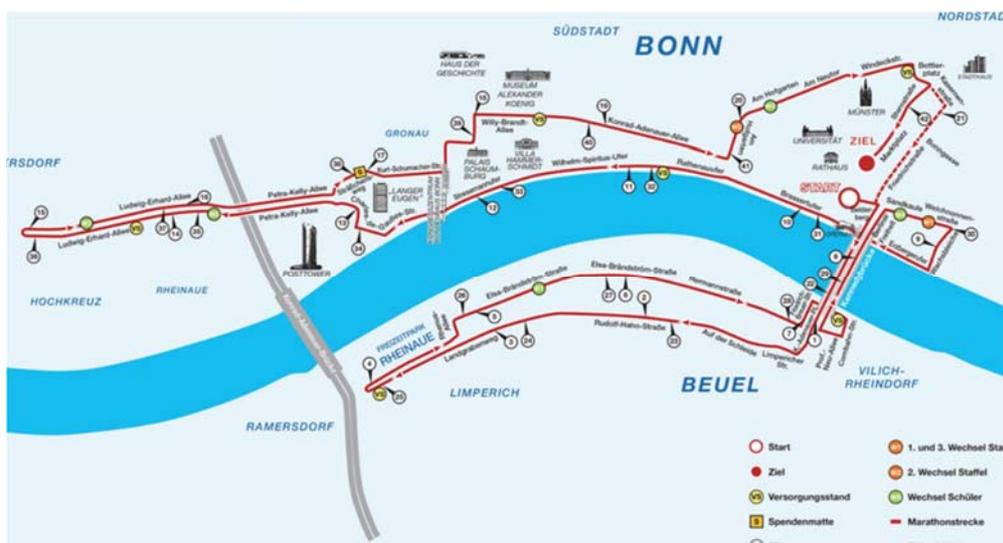
13.00 bis 14.00 Uhr - 10 KM Lauf



21. Deutsche Post Marathon Bonn am 14. April 24 Wetter und Form der LLG'ler hielt – durch.



Während sich die einen (v.l. **Ralf, Danica, Ilse und Martin**) schon für ein Foto aufstellten, waren die anderen (v.l. **Gabi, Marion, Maria, Birgit**) noch bei der Arbeit, denn eine Marathonstaffel dauert nun mal eine/seine Zeit. Fototermin verpassten **Karsten, MartinP, Sabine, Wolfgang und Tim**.



Wahnsinn, denn die Veranstaltung war komplett ausverkauft. 13.600 Anmeldungen wurden verzeichnet, wobei der HM mit über 8Tsd Meldungen die Königsdisziplin war und ist. Was übrigens für alle Läufe in GER zutrifft, denn nur Frankfurt und Berlin können vom Marathongeschäft leben bzw. überleben.

Wahnsinn, denn die Veranstaltung war komplett ausverkauft. 13.600 Anmeldungen wurden verzeichnet, wobei der HM mit über 8Tsd Meldungen die Königsdisziplin war und ist. Was übrigens für alle Läufe in GER zutrifft, denn nur Frankfurt und Berlin können vom Marathongeschäft leben bzw. überleben.



Die satte Steigerung der Teilnehmerzahlen gegenüber 2023 war für alle eine Belohnung, für die wochenlangen und aufwändigen Vorbereitungen, denn jeder konnte sehen, was an Aufbauten, Absperrungen, Sonderinfrastruktur, Personal- und Helfereinsatz erforderlich war, geplant und koordiniert werden musste, um ein so großflächiges Laufsportereignis in einer Innenstadt mit begrenzten Ausmaßen und Flächen unterzubringen.

Im Helferteam waren aus unseren Reihen **Dagmar** anzutreffen, die ich mit riesigen Biergläsern jonglierend im alten Rathaus antraf, oder **Sigurt**, der bei der Startnummernausgabe sich zum T-Shirt-Größen-Spezialisten hocharbeitete und Menschen mit diesem Textil glücklich machte, oder **FrankK**, der den ganzen Freitag Startnummernbeutel heraussuchte und übergab und unzählige Fragen der AbholerInnen mit Freundlichkeit und Charme beantwortete.

Und am Eingang zum großen Zelt für die Abgabe der Bekleidungsbeutel traf ich **Barbara** mit Händen voll Karabinerhaken, die sie an die LäuferInnen ausgab, damit sie mit diesen ihre Starterbeutel an die nach Startnummern aufgereihten Bauzäune ihre Beutel ein- und aufhängen konnten. Eine kluge und für alle Beteiligten perfekte Lösung der im letzten Jahr ausufernden Probleme in diesem Bereich.

Neben den ca. 8000 Halben ca. 1400 Doppelrundenläufer und das ganze zeitlich abrundend mit ca. 1500 10-km-LäuferInnen. Nicht zu vergessen 1.200 StaffelläuferInnen und die alle begeisternden SchülerInnen, zu erkennen an ihren Schulterbändern.

Bonn hat eigentlich nur 1 großes Sporterlebnis im Freien zu bieten und das ist

eben der Marathon, der von der ortsansässigen Post maßgeblich unterstützt wird.

Wie alle Jahre an der Strecke auch **Bernd und Anne**, deren Fotoausbeute etwas geringer ausfiel. Liegt wohl auch daran, „dass man viele aus der Distanz nicht als LLG'ler erkennen kann.“

Tim meint: *Waren ja doch einige aus unserm Verein in Bonn dabei, zumindest auch beim Halbmarathon! War doch ein sehr schönes Event mit gewohnt freundlichem Wetter und guten Zeiten!!! Hab den Betrag für den Spendenmatte überwiesen, auch wenn ich diesmal bewusst nicht über die Matte gelaufen bin, aber ich Köln war ich ja auch dabei, dann auch in Bonn!!! Beim Köln-Marathon will auch wieder an den Start gehen.*

Danica: *Dieses Mal hat es bis Km 14 mit den Körnern geklappt 😊*

Ich steigere mich u gebe nicht auf weiter zu trainieren bis das bis 21 km mit dem Tempo klappt 😊

MartinO: *Hinten gestartet - kein Stress, tolle Stimmung und fortlaufend andere treffen/sehen/überholen. Dank der vielen Starts in großen Zeitabständen ist die Strecke in Bonn trotz vieler Teilnehmer nie zu voll.*



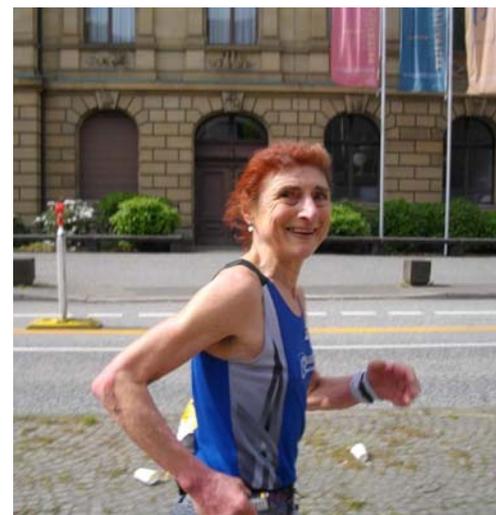
Der Start beim Bonner Laufevent gehört für mich seit 2016 zum Frühjahrsprogramm: Schnell ist man mit dem Fahrrad dorthin und zurückgefahren, immer trifft man jede Menge nette Menschen auf und an der Strecke. Dieses Jahr war ich etwas skeptisch, ob ich wohl im Ziel ankommen würde: die Anstrengung des Marathons an der Weinstraße und heftige Halsschmerzen in der Woche waren keine gute Voraussetzung für neue Bestzeiten.

Aber für mich stand das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund. In diesem Jahr schaffte ich es erstmals auch beim geistlichen Startschuss in der Schlosskirche dabei zu sein. Ein wirklich schönes Erlebnis, bei dem ich auch Schorsch aus Troisdorf traf. Dann gings zum Start. Schon beim Einlaufen traf ich viele Bekannte. Im Startblock angekommen wählte ich einen der hinteren Plätze, um nicht schon am Anfang wieder viel zu schnell loszulaufen. Das Wetter war wirklich – zumindest auf der ersten Hälfte – optimal: Sonnenschein, angenehme 14 °. Ich genoss den Lauf und gegen alle Erwartungen lief es viel besser als ich gedacht hatte! Die Stimmung bei den Läufern und Zuschauern war grandios. Ab Kilometer 14 wurden dann doch meine Beine müde, ich musste das Tempo reduzieren und auch die ein oder andere



Ab Kilometer 14 wurden dann doch meine Beine müde, ich musste das Tempo reduzieren und auch die ein oder andere

Gehpause einlegen. Bei Kilometer 19 überholte mich Birgit, wir wollten gemeinsam ins Ziel, Kondition war ok, aber leider fingen dann die Zehen an zu krampfen und ich musste sie ziehen lassen. Im Ziel traf ich dann wie verabredet Ralf, Barbara, Dagmar und Martin. Birgit war gleich weiter zu ihrem Einsatz bei der Staffel. Wir warteten noch bis Danica eintraf, tranken das ein oder andere Finisherbierchen. Anschließend besuchte ich noch kurz unsere Damenstaffel am Wechsellpunkt, musste aber auf exzessives Anfeuern verzichten, da mein Körper nach Ruhe verlangte. **Ilse**



Bestes Laufwetter – zumindest für mich.

Eigentlich wollte ich Danica beim HM begleiten, aber wir fanden uns nicht am Start. So lief ich mit dem 2. Startblock um 8.50 Uhr los. Nach ca. 4 km überholte mich Ilse und teilte mir mit, dass Danica weit hinten gestanden hätte. Bei über 8000 LäuferInnen, konnte ich sie da natürlich nicht finden. Also lief ich meinen Stiefel weiter, um die 5:24 min/km. Bei der Wende bei km 15 zog ich das Tempo nochmal etwas an und überholte bei 19 sogar Ilse „Komm, wir laufen zusammen ins Ziel“ meinte ich zu ihr. Doch kurze Zeit später musste sie wegen eines Krampfes gehen. Ich konnte

auch nicht warten, da ich nach Zieleinlauf direkt weiter zu meinem Staffeleinsatz wollte. Mit einer Zeit von knapp unter 1:52 h war ich natürlich viel zu schnell gerannt und bereute dies auch dann eine dreiviertel Stunde später, als ich die Staffelnnummer von unserer Startläuferin Gabi übernahm.

Jetzt war über 7 min/km angesagt. Zudem bekam ich Hunger, wir hatten 12 Uhr und Frühstück war schon einige Stunden her. Beim Anfeuerungsstand vom Laufladen absolute run bekam ich Brot und Käse, etwas Wasser und Cola zum Nachspülen am nächsten VP und ich fühlte mich besser und konnte zumindest auf 6:30 min/km „hochziehen“. Da überholte mich Klaus Nofftz, der Mitorganisator des Leverkusener Bahntrassenmarathons kommende Woche, an dem ich teilnehmen wollte. Wir kamen ins Quatschen, er war froh etwas gebremst zu werden und ich freute mich über Ablenkung. Wenn auch sehr langsam, waren die rund 11 km „Auslaufen“ dann doch nicht so hart und ich übergab im Hofgarten an Maria. Duschen, etwas essen und auf zu Kilometer42, wo wir (Gabi, Maria und ich) auf Marion warteten, um mit ihr die letzten Meter gemeinsam ins Ziel zu



laufen. Brutto 4:20, netto 4:11:37 h. Wenn ich nicht ganz so lahm gewesen wäre, hätten wir die 4 h wohl unterboten. Aber egal, so konnten wir alle am Event Bonn Marathon teilnehmen, was für jeden einzelnen nicht möglich gewesen wäre. Nächstes Jahr ist der Bonn Marathon schon recht früh, am 6.4.25. Das Schöne an der Staffel ist, dass die Wechsel alle im Start/Ziel Bereich liegen und keine große Logistik nötig ist. Beim Halbmarathon ist es angenehm, dass man die Runde nur einmal laufen muss. **Birgit**

