

## Einmal um Köln auf dem G1 Grüngürtel



Wenn man an Weihnachten zu viel Wein trinkt, kommt man manchmal auf verrückte Ideen: So am 2. Weihnachtstag nach dem 87. Geburtstag meiner Mutter: zufällig entdeckte ich, dass am 7. Januar in Köln der Grüngürtelultra stattfindet und noch Plätze frei waren. Noch in der Nacht meldete ich mich einfach ohne Nachdenken an. Die nächsten Tage traute ich mich nicht, irgendwem davon zu erzählen, redete mir das ganze selbst schön, da man ja in Köln jederzeit aussteigen und mit der Bahn nach Hause fahren kann.



Erst einige Tage vorher erfuhr mein Mann Winfried von dem Plan und fand ihn gut!

Am Donnerstag vorher sagte Gabi, dass wir nun mal langsam mit langen Läufen anfangen sollten und ich erzählte, dass ich mich in einem Anfall von Wahnsinn beim Grüngürtelultra angemeldet hatte. Am Freitag erfuhr Gabi, dass sie Sonntag nicht arbeiten musste und meldete sich kurzentschlossen auch an (ganz ohne Weingenuss).

So fuhren wir zwei Verrückten am Sonntagmorgen gen Köln. Ziemlich aufgeregt waren wir beide. Mein letzter Ultra lag über 3 Jahre zurück und für Gabi war es Premiere!! Noch nie war sie so eine weite Strecke gelaufen. Am Start trafen wir recht viele Bekannte, tranken noch einen Kaffee, dann ging es los. Den ersten Kilometer liefen alle knapp 400 LäuferInnen gemeinsam. Dann trennt sich die Strecke: Die geraden Startnummern laufen entgegen, die ungeraden Startnummern laufen mit dem Uhrzeigersinn um Köln herum. Wir liefen mit dem Uhrzeigersinn, das heißt erstmal auf der Deutzer Seite bis zur Rodenkirchener Brücke im Schneegestöber.



Ich war froh mit Gabi zu laufen, weil sie so schön gleichmäßig läuft, so dass ich nicht wie sonst mich von zu schnellen Läufern mitziehen lasse und dann nach einigen Kilometern ko bin.

Immer wieder mussten wir kleine Pausen machen, weil die Strecke nicht gesperrt ist und wir manchmal die Straßen überqueren und dabei die Verkehrsregeln/ Ampeln beachten mussten. So kam man immer wieder mit anderen Läufern ins Gespräch. Im Wesentlichen führt der Weg allerdings durch Parks und kleine Wälder! Wirklich eine tolle, gut ausgeschilderte Strecke.

(Der Grüngürtel ist das Verdienst Adenauers, der nach dem 1 Weltkrieg darauf bestanden hat, dass im Gebiet des alten Festungsgürtels keine neue Bebauung stattfinden durfte und der Gürtel als Erholungsgebiet für

die Kölner zu nutzen ist. So wurden ab 1922 Parkanlagen aufgebaut, die unter anderem auch als Arbeitsbeschaffung dienten).

Ab unserem Kilometer 26 kamen uns dann die Topläufer der Gegenrichtung entgegen. Eine schöne Sache, denn wann sind man sonst als Hobbyläufer auf einer einzigen Runde mal die starken Läufer.

Ab Kilometer 30 kam dann der erste und einzige Verpflegungspunkt. Sehr gut bestückt! Es gab sogar Kölsch, auf das wir aber lieber verzichteten. Wir machten eine längere Pause, redeten mit mehreren und stärkten uns. Kein guter Plan, denn nachher waren wir richtig durchgefroren und fanden nur schwer wieder in den Laufrhythmus, und es lagen ja noch 33 Kilometer vor uns, also weiter. Langsam wurden die Beine doch schwer. Irgendwann zeigte meine Uhr 42 Kilometer an. Ein merkwürdiger Moment und so unspektakulär bei einem Ultra.



Zwischendurch konnte ich es mir nicht verkneifen, auf den Aussichtspunkt hochzuklettern, allerdings war die Aussicht enttäuschend: Man sah das Feld und den kleinen Wald von oben. Da wir mit einer für mich guten Geschwindigkeit unterwegs waren, hielt sich meine Müdigkeit auch bei Kilometer 50 in Grenzen.

Jetzt machten wir zwischendurch immer wieder ein paar Gehpausen, trafen noch auf Ralf aus Hürth, der auch seinen ersten Ultra lief und so trotteten wir die letzten hässlichen Kilometer durch das Industriegebiet bis zur Mülheimer Brücke. Noch einmal hoch, wir wussten: wir schaffen es locker vor Einbruch der Dunkelheit. Auf der Brücke war ein irrer kalter Wind, so dass ich das Tempo anzog, um nicht zu erfrieren. Dann durch die Unterführung, und dann gemeinsam ins Ziel:

Nach 7.31 hatten wir es geschafft Megaglücklich, daran hatten wir beide nicht geglaubt!! **Ilse**