

# GRÜNGÜRTEL ULTRA

KALT - HART - URBAN - GRÜN - HERZLICH - FAMILIÄR

WANN ? 12.01.2025 !

7. AUFLAGE DES LEGENDÄREN ULTRAS

## Links eröm um Kölle Ein Bericht von Ilse

Beim Grüngürtelultra in Köln darf man sich die Startnummer selbst aussuchen. Wählt man eine gerade Nummer, gehts links rum um Köln, bei einer ungeraden Nummer gehts rechts rum. Im letzten Jahr lief ich den Kölner Grüngürtel gemeinsam mit Gabi gegen den Uhrzeigersinn. Deshalb wählte ich in diesem Jahr die Nummer 246, also links um Köln. Gegen halb acht holte ich meine Startunterlagen, so hatte ich bis zum Start um 8.30 noch genug Zeit für Kaffee und nette Gespräche, waren doch recht viele bekannte Gesichter am Start. Pünktlich um 8.30 fiel der Startschuss und für uns ging es zunächst



über die Niehler Brücke auf die andere Rheinseite, immer der Beschilderung G1 folgend. Das Wetter war gut, kein Niederschlag, um die 1 °C und ein bisschen blauer



Himmel.

Allerdings gab es recht viele glatte und vereiste Stellen und ich bereute es, meine Straßenschuhe statt der

Trailshuhe gewählt zu haben. So nutzte ich die glatten Stellen als Gehpausen. Die erste Hälfte lief recht gut, in diesem Jahr gab es - sehr komfortabel – sogar 3 Vps, zumindest für die geraden Nummern. An VP 2 bei Kilometer 31 traf ich dann neben vielen bekannten Läuferinnen und Läufern auch Daniela, die leider nicht als Läuferin dabei war, aber umso mehr das Anfeuern übernahm. Danach fiel es mir sehr schwer, wieder ins Laufen zu kommen. Abwechselnd meldete sich mein linkes Knie und meine rechte Hüfte und flüsterten mir zu, dass sie keine Lust mehr hatten. Ich ignorierte die beiden und setzte den Weg jetzt mit den langsameren Läufern fort, ein recht unterhaltsamer Sonntag. Große Teile der Strecke führen durch die Parks von Köln, allerdings gibt es auch Stellen, die nicht wirklich zum Verweilen einladen. Die letzten Kilometer ging es wunderbar am Rhein vorbei mit Blick auf das Stadtzentrum.

Noch kurz ein paar Runden in Niehl gedreht, da mein Track die letzten Wegpunkte nicht mehr auf die Uhr geladen hatte und ich mittlerweile so müde war, dass ich die Orientierung ein wenig verlor. Dann aber war das Ziel in Sicht – endlich nach über 8 Stunden. Keine Glanzleistung, eigentlich wollte ich eine knappe Stunde früher da sein. Da fehlte mir vor allem die Unterstützung von Gabi, aber vielleicht muss ich auch meinem zunehmenden Alter und Gewicht Tribut zollen. Mal sehen, ob ich im nächsten Jahr nochmal dabei bin.

