

42. Köln Marathon – Viel Kampf kurz vor dem Krampf

01. Oktober 2017

Ein Bericht von Werner Weber

Viele meiner Freunde hatten mich vor dem 2. Marathon innerhalb einer Woche gewarnt. Es war zwar nicht das erste Mal 2x42 in 7 Tagen, aber das erste Mal hatten alle Recht. Wie Recht kann man an der Tatsache sehen, dass der 77 jährige Rentner Manfred Claaßen bei seinem 100.Marathon in 3:58 genau 4 Minuten



nach mir, aber vermutlich deutlich entspannter ins Ziel kam und ich mich wie mindestens 2x42 Jahre fühlte. Nein, es war kein guter Lauftag für mich, jedoch ein sehr interessanter ;-)

Der Reihe nach. Bei herrlichem Laufwetter und optimalen Bedingungen wurden die knapp 6000 Marathonis um 10:00 auf die neue etwas geänderte Strecke geschickt. Der Veranstalter hat den bei den Sportlern etwas weniger beliebten Nordteil nach Köln Nippes gekürzt und die Läufer mehr in der Innenstadt laufen lassen. Eine sehr gute Idee.



Schon vor dem Lauf hatte ich kein gutes Gefühl, Ziel war also ordentlich durchkommen und aus den mannigfaltigen Fehlern der Woche zuvor zu lernen. Die Lektion „langsamer los laufen“ funktionierte beim ersten Teil, der nach der Deutzer Brücke am Rhein entlang gen Süden führt, noch recht ordentlich. In Rodenkirchen ist nach 7km der Umkehrpunkt und hier sind auch viele Musikgruppen, welche dem Läufer den nötigen Umkehrschub nach Norden geben.

Über den Chlodwigplatz geht es dann zurück bis zum Neumarkt immer den majestätischen Dom im Visier. Dort bei Km14 waren dann meine Supporter. Ein kurzes Pläuschchen und die Welt war noch in Ordnung. Die Oberschenkel-Muskulatur hatte sich zwar schon gemeldet, noch dachte ich das läuft sich raus (irgendwie).

Bis km 17 geht es dann durch die Südstadt an der Uni vorbei und da war es dann auch bei mir vorbei. Ich musste die erste Gehpause einlegen, um keinen Krampf zu bekommen. So früh – so platt, das war rekordverdächtig. Über die Luxemburger Strasse an den vielen jubelnden Zuschauern vorbei rettete ich mich erstmal bis zur Halbmarathon Marke. Dort wurde gedehnt, Salzttabletten gegessen, und vieles aus dem Bauchbeutel verschlungen, was Besserung versprach.

Bei KM 24 warteten ja die Unterstützerinnen, da wollte ich dann nicht ganz so schlecht aussehen. Auf dem Weg bis zum Rudolfplatz wurde mir klar wie viele Muskeln doch so schmerzen können. Ziel war jetzt nur keinen Krampf und für den gab es großflächig zwischenzeitlich am ganzen Körper Potential – reichlich Potential. Beim Rudolfplatz



angekommen gab es dann ein kleines Püschchen mit den obligatorisch besser als die Realität aussehenden Bildern.

Gut gedehnt lief ich wieder los und dachte die restlichen 18 werden schon irgendwie gehen. Gehen war das richtige Stichwort. In einem zyklischen Ablauf von Laufen-Gehen-Dehnen-Laufen mit einer Durchschnittslänge von 1km, schaffte ich es über den Ebertplatz und den nördlichen Teil der Strecke zurück in die Kernstadt. Bei KM 38 war früher immer ein

Massageangebot, sehr zu meiner Enttäuschung dieses Jahr leider nicht, dabei hatte ich mich ab km 34 so darauf gefreut. Das Cola dort musste als minderwertiger Ersatz reichen.

Bei KM40 standen dann wieder die Supporterinnen jetzt um Helmut Bürkle ergänzt und alle sahen irgendwie entspannter aus als ich. Wieder wurden die „guten“ Bilder gemacht, bevor die letzte große Dehneinheit anstand. Mit motivierenden Worten versorgt, schoben die Vier mich auf die Strecke zurück, mit dem klaren Plan bald die Apres-Party starten zu können. „...also beeil dich...“

Die letzten beiden KM waren dann versöhnlich und auf der Zielgeraden war ich richtig froh, dass alles irgendwie ordentlich geklappt hat und ich nicht vom freundlich lächelnden Manfred Claaßen noch überholt wurde...allen, allen Respekt für seine Leistung!!

Der Lauf selber war toll organisiert, alles hat super geklappt. Die 59.000 Bananen und 12.000 Schokoriegel gingen weg, ebenso wie die 32.000 Müsliriegel. Die Zuschauer in „Kölle am rhing“ sind alleine schon die Reise wert.



Richtig versöhnt mit dem Tag hat mich dann die abschließende After-Run-Party im Hotel Lindner, welche dieses Mal deutlich länger ging als der ohnehin schon etwas länger dauernde Lauf. Das war auch neuer Rekord.

Fazit: Es war mein langsamster Marathon mit den größten Problemen, aber bekanntlich sind missglückte Generalproben ja ein gutes Omen. Am **07.10.2018** werde ich mir in Köln beim 10.Lauf in Serie meine eigene feste Startnummer abholen mit einer hoffentlich nicht unterirdischen Leistung ☺ **Kölle alaaf!**

Ergebnis: Werner Weber – 1471. Platz – 82.AK55 – Zeit 3:54:12