

Kölle alaaf - 42,2 km Karneval im Oktober

02. Oktober 2011

Ein Bericht von Werner Weber



Bei 3. Lauf in Köln sollte man wissen was auf einen zukommt. Trotzdem fuhr ich mit gemischten Gefühlen nach Köln-Deutz zum Start. Gemischt deshalb, weil aufgrund zum einen der spätsommerlichen Temperaturen von teilweise weit über 25 Grad und einer neuen Streckenführung, halt doch wieder Unbekanntes auf einen zukam.

Einmal am Start verfliegen die Gedanken und bei all dem Vor-Karnevals Radau kommt man dann schnell in eine gute und noch positivere Stimmung. Kölle alaaf an allen Ecken. Gestartet wird in

Blöcken a ca. 1500 Teilnehmer, ganz vorne in meinem roten Block standen die Topathleten (andere Liga) vor allem aus Afrika. Um nicht von vorne herein einem Gruppenzwang zu unterliegen, stellte ich mich relativ weit hinten in den Block rein, was sich als gute Entscheidung erwies. Die ersten km gingen dann über die Deutzer Brücke und anschließend gen Norden am Rhein entlang.

Obwohl bis km 19 die neue Strecke fast gerade ausgeht, war mir eigentlich nicht langweilig. Gut, ich lief aus Vorsorgegründen auch bepackt wie ein Wandersmann (Mütze, Brille, Schwamm, Headset, Getränkeflaschen, Energiespender,...), damit hatte ich immer was zu tun, speziell das Nachfüllen der Wasserflaschen im Lauf war und ist deutlich verbesserungsfähig. Von einem gigantischen Publikum angefeuert, war ich beim Halbmarathon mit 1:38 noch ganz gut dabei.



Der zweite Teil der Strecke geht dann durch die Kölner Altstadt und Altstadt-Nahen Regionen, hier ist die Stimmung noch besser und die Leistungen der Athleten werden eifrig mit Kölsch begossen. Manche der Läufer können da nicht widerstehen und feiern sich selber mal kurz mit den Zuschauern vorab. In dieser herrlichen Atmosphäre ging es dann die nächsten 10 km noch relativ locker weiter. Mit ausreichend Proviant am Körper, vor allem Wasser, konnte ich das Tempo bis km 30 halten.

Ab km 30 wurden die Beine dann deutlich schwerer und die km-Zeiten doch etwas langsamer, aber alles im grünen Bereich. Zwischen km 38-39 kommt man am Rudolfplatz und am Neumarkt vorbei, das Spektakel kann ich jedem Läufer nur mal empfehlen, viele der Fans lesen deinen Namen unter deiner Nummer und ermuntern dich jetzt nicht mehr aufzugeben und im Gegenteil nochmals ein Schippe draufzulegen. Gänsehaut pur – Kölle alaaf. Kurz danach biegt man in die Fußgängerzone Richtung Dom ein und läuft dann direkt unterm Dom wieder zurück zu Deutzer Brücke. Der Dom erscheint einem dann noch größer und schöner als jemals zuvor. Ab diesem Zeitpunkt war klar, dass

ich wohl eine persönliche Bestzeit schaffen würde und dieser Motivationskick kompensierte den Schmerz des mittelalterlichen Kopfsteinpflasters.

Leider hielt das nicht sehr lange, die letzten 2 km erschienen mir länger als ein Großteil der Gesamtstrecke und das Ziel im Blick gab es dann zur Belohnung 500m vor dem Ziel noch einen heftigen Wadenkrampf, der dann halt 500m mit der Behandlung warten musste. Es war ein tolles Rennen aber ich hoffe, dass ich nie mehr humpelnd über die Ziellinie krieche. War völlig uncool. ;-))

Fazit: Ein herrlicher Sommertag mit einem überwiegend tollen Lauf wurde mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:25 belohnt. (Platz 425. von 7279 gemeldeten TLN). Nach dem Lauf ist vor dem Lauf, der 14.10.2012 ist fest eingeplant und vielleicht kann ich ja bis dahin noch den einen oder anderen unserer Läufer/inner überzeugen mitzumachen. Wie würde der Kölner dazu sagen „sicher dat“

