

westenergie

59. Westenergie Marathon
10. Oktober 2021

Strahlen um die Wette. Sonne und TeilnehmerInnen im Gleichklang

Seit Jahrzehnten ein Hotspot des Sports in vielfältiger Form und seit 1963 Heimat des Essener Marathons, der in den letzten Jahren häufiger seinen Namen gewechselt hat, weil ein Energieriese dies erforderte.

Peter Maffay sang einst: „Und es war Sommer....“ und an



diesem Wochenende war es Sommer im Herbst. Nachdem nebliger Morgenzauber von der Sonne verheizt war, begann das Strahlen, vom Wasser, aus der Landschaft, den Menschen und ging im sportiven Treiben auf.



Gute Laune bis Begeisterung allerorten, weil man sich nach vielen Monaten mal wiedersah, sich wiedererkannte, seine Ziele beschrieb, Wettkampfgefühle entwickelte und Meinungen austauschte. Zur Tagesmitte zeigten sich die LäuferInnen in immer weniger Textilien und Klaus hätte sein Sandspielzeug ausgepackt, wenn er es nur dabei gehabt hätte.

Staffelmarathon stand auf dem Tagesplan der Frauen, mit möglichst viel Spaß an dem was man tut oder vermeiden kann. Klaus wollte sich die durch 2 Baustellen auf 16,5 km verkürzte Seerunde antun.

Danica, Birgit, Barbara und Katrin und in der Reihenfolge galt es, die 42,2 km einzusacken und als Frauenteam im fortgeschrittenen Alter die Jüngeren zu überzeugen, was auch vollumfänglich gelang und die Hochgefühle bei entzündlich werden ließ.

Um die 1200 nahmen das Angebot des TUSEM Essen war und staunten um die Wette, wie toll das Ruhrgebiet daherkommt. Keine Kohle, kein Dreck, kein Lärm, keine Industrie, aber sofort auftretende Urlaubsgefühle in der zweitgrößten Stadt des Pott, der den ältesten Marathon in GER sein eigen nennen kann.



Am 10.10. machte ich mich voller Vorfreude mit Birgit, Katrin und Danica frühmorgens auf den Weg nach Essen.

Morgens noch ziemlich frisch, entwickelte sich das Wetter als ideal für solch ein Laufevent.

Sonne satt und angenehme Temperaturen. Ich war als 3. Läuferin an der Reihe und übernahm von Birgit den Staffelchip.



Vor meinem Start hatte ich viel Zeit meine Konkurrenz zu inspizieren. Viele gemischte Staffeln und auch teilweise mit starken, jungen Läufer*innen bestückt.

Egal, dachte ich mir, Hauptsache Spaß haben!

Ungefähr 30 Sek. vor mir ging eine Läuferin ähnlichen Alters auf die Strecke. Ich nahm mir im Stillen vor, diese einzuholen und wenn möglich gar zu überholen. Ich ließ mir 5 km Zeit damit, mich langsam an sie heranzupirschen. Mein Vorteil war ganz klar, ich hatte mein Ziel vor Augen

Ich genoss meinen Lauf und freute mich, dass sich die Trainingseinheiten der letzten Wochen gelohnt hatten. Nur noch Freude pur und jetzt bloß nicht nachlassen! Die noch verbliebenen 4,6 km erwiesen sich als doch sehr anstrengend und ich war heilfroh, als ich Katrin an der Wechselstation erblickte. Jetzt hatte die Qual ein Ende im positiven Sinne.

Mein Wechsellpunkt befand sich in Höhe eines Wehrs, welches ich mittels einer Brücke überqueren und anschließend auf einem sonnigen Fußweg gemächlich zum Start/Zielbereich gehen konnte.

Dort traf ich dann die anderen, vor mir gelaufenen Mitstreiterinnen und wir warteten dann auf Katrin als Schlussläuferin.

Diese kam freudestrahlend im Ziel an und berichtete, dass ihr Lauf hervorragend war und sie das Feld von hinten aufgerollt hatte. Bravo Katrin! Sie war total geflasht.

Uns anderen wurde dann doch in der langsam untergehenden Sonne etwas kühl und wir wollten in Richtung Heimat, aber nicht Katrin. Sie wollte noch zusammen mit Klaus Kaiser, der heute die Seenrunde absolviert hatte, den Tag ausklingen lassen, was sich hinterher als goldrichtig erwies.

So konnte sie stellvertretend für uns alle auf's Podest steigen, denn wir hatten einen hervorragenden 2. Platz in der AK W 45-60 Dank Katrin gewonnen. **Barbara**

Baldeneysee in Essen - oft war ich früher hier, nicht nur zum Marathon, sondern auch zu anderen kürzeren Läufen oder zu Dr. Graff, wenn es mal Probleme mit den Laufwerkzeugen gab. Warum nicht nach der langen Pandemieauszeit hier wieder mit einer Staffel Wettkampfatmosphäre schnuppern und alte Bekannte treffen. Schnell fanden sich 3 weitere Mitstreiterinnen (Danica, Katrin, Barbara) im Verein und wie gewünscht wurde es ein traumhafter sonniger Herbsttag am 10.10. beim Marathon Rund um den Baldeneysee. 7.30 Uhr fuhren wir gemeinsam von Lohmar aus los nach Essen.

Angekommen um 8.30 Uhr war es zwar noch kühl und neblig, aber die Sonne entwickelte langsam ihre Kraft und pünktlich zum Start um 10 Uhr war es eine Wonne zu laufen. Ich hatte bis zum 1. Wechsellpunkt bei Kilometer 10 km nur 2 km (da die Strecke aufgrund von Bauarbeiten erst eine Schleife machen musste, ehe es auf die zweifache Seenumrundung ging) und so genügend Zeit bis ich von Danica den Fußchip übernahm.

Ich durfte dann die gegenüberliegende Seeseite bis Km 20 absolvieren. Es lief sich gut, kaum Betrieb und so konnte ich meinen Gedanken an frühere Läufe hier wie 1991, wo ich nur eine Woche nach der Deutschen Meisterschaft über 100 km schon wieder einen Marathon versuchte und 2. in 2:50:35 h wurde, schweifen lassen.



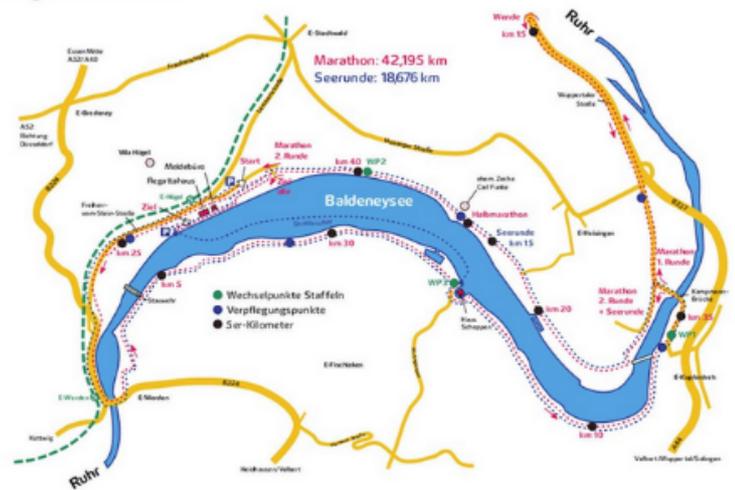
Bei Kilometer 18 wurde ich aus meinen Träumen gerissen: Andreas Tews, ein früheres Vereinsmitglied und jetzt Moderator an der Strecke, begrüßte mich lautstark. Km 20 kurz vor



der Brücke zur anderen Seeseite wartete dann schon Barbara auf mich. Ich übergab den Chip, zog mir trockene Klamotten an, verzichtete auf den Bustransfer und ging stattdessen die ca. 6 km am Seeufer zurück zum Start/Zielbereich. Immer wieder die mich überholenden Marathonläufer anzufeuern. Nächstes Jahr will ich vielleicht wie Klaus K. die Seerunde in Angriff nehmen oder wieder in der Staffel teilnehmen.

Wie es die anderen drei erlebt haben, könnt Ihr aus Ihren Berichten entnehmen. **BiLe**

Streckenverlauf Westenergie Marathon



Es war das erste Mal, dass ich in Essen am Baldeney See lief. Nach der langen Pandemiezeit und für mich insgesamt langer Laufpause fieberte ich meiner ersten Staffel überhaupt mit großer Vorfreude entgegen - am Morgen war ich schon mächtig aufgeregt. Aber die Voraussetzungen waren zumindest wettertechnisch sehr gut - kalt, aber sehr schön sonnig. Ich war froh, dass ich für den ersten Part der Staffel eingeplant war - so musste ich meine Aufregung nicht allzu lange aushalten. Plötzlich ging alles schnell. 10 Uhr war der Startschuss für die Staffel und die Marathonis und ich war noch nicht richtig warmgelaufen war!

Ein wenig besorgt darüber, und auch der Tatsache geschuldet, dass es wirklich ziemlich kalt war, stand ich nun im Startblock und wartete auf den Startschuss - ein immer wieder aufregendes Erlebnis. Das Frieren verflog ziemlich schnell und ich genoss meinen ersten Wettkampf nach der Pandemie in vollen Zügen! Neugierig auf die unbekannte Strecke, war es wunderschön, die Sonne im Gesicht zu spüren und einfach nur zu genießen. **Danica**

Da auch in diesem Jahr der Köln und Bonn Marathon wieder ausfielen kam die Einladung zum Baldeneysee Marathon gerade richtig. Bei der Ankunft lag der See noch im dichten Nebel und die Temperatur im recht niedrigen Bereich, also ideale Laufbedingungen. Kurz nach meiner Ankunft trafen dann auch die schnellsten Damen der LLG ein um am Staffellauf teilzunehmen. Anfahrt, Parken, Verpflegung, Organisation - alles war bestens. Pünktlich um 10 Uhr starteten die Marathonis und Staffelläufer. 20 Minuten später war ich dann an der Reihe für die (verkürzte) 16,5km Seerunde. Da sich der Nebel inzwischen aufgelöst hatte gab es von den prima Laufwegen wunderschöne Ausblicke auf den See. Die Biergärten entlang der Strecke waren gut besucht und somit die laute Unterstützung der Zuschauer gesichert.



Ich hatte mir vorgenommen, bei diesem Lauf einmal Gel von DextroEnergy zu probieren. Vielleicht ließ sich ja eine neue Bestzeit erzielen. Also bei Kilometer 10 rein damit. Der Magen rebellierte bald darauf aber der gewünschte Schub blieb aus. Der kam dann bei Kilometer 13 ganz unerwartet in Form einer jungen Dame die viele, viele Tage jünger war als ich und die beabsichtigte mich zu überholen. Der Motivationsschub setzte (im Gegensatz zum Gel) unverzüglich ein. Die Leistungssteigerung war enorm und setzte freudige Gefühle frei, sodass ich, wie ein richtiger Gentleman, mich bei der Dame dann fürs „mitnehmen“ auch bedankte. Es lief hervorragend bis 1km vor dem Ziel, wo dann auch hübsche Mädels mein Tempo nicht beibehalten konnten. Sie hat sicher ihre Altersklasse gewonnen und falls es einen Miss Baldeneysee Wettbewerb gäbe, sie hätte ihn sicher auch

Ich hatte mir vorgenommen, bei diesem Lauf einmal Gel von DextroEnergy zu probieren. Vielleicht ließ sich ja eine neue Bestzeit erzielen. Also bei Kilometer 10 rein damit. Der Magen rebellierte bald darauf aber der gewünschte Schub blieb aus. Der kam dann bei Kilometer 13 ganz unerwartet in Form einer jungen Dame die viele, viele Tage jünger war als ich und die beabsichtigte mich zu überholen. Der Motivationsschub setzte (im Gegensatz zum Gel) unverzüglich ein. Die Leistungssteigerung war enorm und setzte freudige Gefühle frei, sodass ich, wie ein richtiger Gentleman, mich bei der Dame dann fürs „mitnehmen“ auch bedankte. Es lief hervorragend bis 1km vor dem Ziel, wo dann auch hübsche Mädels mein Tempo nicht beibehalten konnten. Sie hat sicher ihre Altersklasse gewonnen und falls es einen Miss Baldeneysee Wettbewerb gäbe, sie hätte ihn sicher auch

Ich hatte mir vorgenommen, bei diesem Lauf einmal Gel von DextroEnergy zu probieren. Vielleicht ließ sich ja eine neue Bestzeit erzielen. Also bei Kilometer 10 rein damit. Der Magen rebellierte bald darauf aber der gewünschte Schub blieb aus. Der kam dann bei Kilometer 13 ganz unerwartet in Form einer jungen Dame die viele, viele Tage jünger war als ich und die beabsichtigte mich zu überholen. Der Motivationsschub setzte (im Gegensatz zum Gel) unverzüglich ein. Die Leistungssteigerung war enorm und setzte freudige Gefühle frei, sodass ich, wie ein richtiger Gentleman, mich bei der Dame dann fürs „mitnehmen“ auch bedankte. Es lief hervorragend bis 1km vor dem Ziel, wo dann auch hübsche Mädels mein Tempo nicht beibehalten konnten. Sie hat sicher ihre Altersklasse gewonnen und falls es einen Miss Baldeneysee Wettbewerb gäbe, sie hätte ihn sicher auch



gewonnen. Im Ziel angekommen durfte ich dann feststellen, dass ich doch eine sehr vernünftige Zeit gelaufen bin. Für den Spitzenplatz in meiner Altersklasse hat es dieses Jahr nicht gereicht, aber die Chancen stehen gut im nächsten Jahr! Dann bin ich in einer neuen Altersklasse, und meine Pacemakerin ist dann vielleicht auch wieder da.... 😊😊😊 Klaus2

