



Für 20. Deutsche Post Marathon Bonn gingen 11.300 Anmeldungen* ein

LLG über 10 km (2), im HM (7) und im Marathon mit 4 Zieleinläufen erfolgreich in den Ergebnislisten

Nach längerer „Pause“ kehrte auch der Bonner Marathon zu einer gewissen Normalität zurück. Schon im Januar konnte die veranstaltende Agentur MMP deutlich gewachsenes Interesse registrieren, so dass die bisherige Planung angepasst werden musste.

Zurück vom Alten Zoll, hinein in die Stadt, wieder mit großem Zelt auf den Münsterplatz. Die 20. Auflage war schließlich ein Jubiläum und da wollte auch der Namenssponsor Deutsche Post sich besonders zeigen.

Im MAR kamen 790 (1.204 Anm.) ins Ziel
 HM 4.630 (7.016 A.) ins Ziel
 10 km 595 (750 A.) ins Ziel
 Staffel 750 (1.205 A.) ins Ziel
 SchüStaff 840 (1.210 A.) ins Ziel

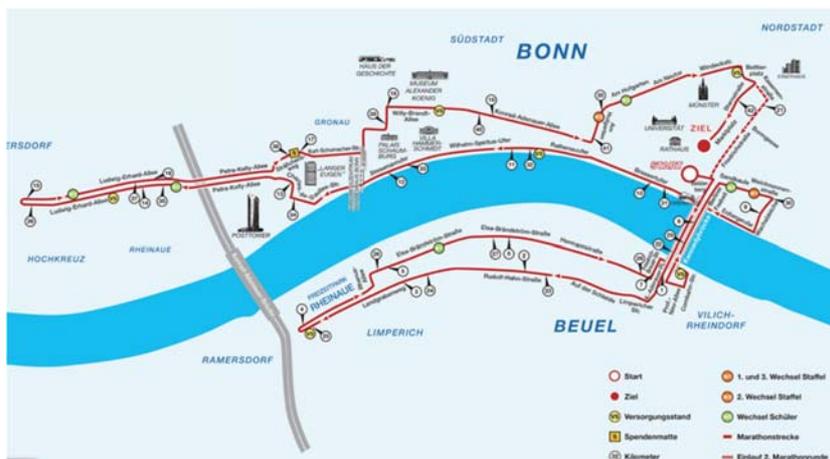
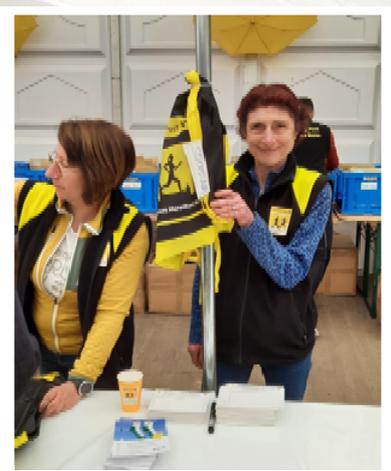
Ab Freitag gab es die gewohnte Ausgabe der Startunterlagen mit MarathonMesse. An den Schaltern der Ausgabe im Zelt sah man dann am Freitag und Samstag bekannte Gesichter.

Als Helfer waren **Zella, BirgitL, FrankK, Sigurt und Johannes** im Einsatz und verpassten Textilien, reichten den Starterbeutel oder nahmen Gepäck an oder gaben es zurück. Dafür sei allen herzlich gedankt.

Das Zuschauerinteresse, also die Bewohner der Stadt, waren nicht so zahlreich wie in den Vorjahren am Streckenrand vertreten und beschränkte sich ganz überwiegend auf Mitgereiste oder später Startende. Vielleicht lag es auch beim HM an der frühen Startzeit von 08.45 h, wo nicht jeder Lust verspürt, am Sonntagmorgen an der Strecke zu stehen.

*11.300 Anmeldungen kamen auch zustande, weil aus den Jahren 2020, 21 und 22 Angemeldete in die 23 Auflage übertragen wurden, denn real kamen ca. 8000 TeilnehmerInnen zusammen. Die SportlerInnen können während des Laufes über eine Spendenmatte laufen und dadurch automatisch 3 € spenden. Die Deutsche Post rundet diese

Summe großzügig auf. In diesem Jahr zahlte sie für jede Nachmeldung auf der Marathon-Messe, den gleichen Betrag, auf den sich das Startgeld belief, noch einmal 1:1 in den Spendentopf für den Bonner Sport. Über 250.000 € sind auf diesem Wege bereits zusammengekommen. Bonn 2024 am 14.04.





HM-Ilse, die einen tollen 3. Platz W60 erzielte schreibt:

Nach 4 Jahren Abstinenz fand am 23. April endlich wieder der Postmarathon in Bonn statt. Reizvoll ist er für mich vor allem, weil man dort fast alle Läuferinnen und Läufer aus der Umgebung von Bonn trifft und aufgrund der kurzen Anfahrt. Außerdem viele bekannte Gesichter bei den Zuschauern, die einem zujubeln. Die erste Herausforderung: Kleiderbeutel abgeben: Obwohl ich zeitig (8 Uhr) da war, wurde es eng: Geschlagene 25 Minuten dauerte es, bis ich an der Reihe war. Aber noch rechtzeitig geschafft und auf gings zum Start und ich reihte mich hinter Dirk und vor Jörg ein. Wettertechnisch war es fast perfekt für mich: kühle Temperaturen beim Start, leichter Regen auf den ersten Kilometern und die Sonne war nicht zu heiß für mich.

Mein Trainingsplan hatte für mich eine Zeit von 2.00.39 ausgerechnet. Mein Wunsch war eine 1.49.50. Die Realität pendelte sich dann dazwischen ein. Ich war zufrieden, auch wenn die Uhr bei über 1.50. stehen blieb. Man braucht ja noch Ziele.

Beim ersten Teil der Strecke durch Beuel war die Stimmung grandios: Viele Familien an den Straßen, die für viel Musik sorgten. Auch auf der Kennedybrücke und entlang des Brassert-Ufers waren reichlich Fans an der Strecke, was aber dann Richtung Rheinaue sehr nachließ und die Strecke bis zur Wende am Caesar zog sich für mich wie Kaugummi.

Zum Glück standen dort Anne und Bernd, die uns zweimal mit neuer Motivation versorgten! Kurz vor dem Ziel an der Hofgartenwiese dann wieder reichlich Menschen und Musik, - jetzt nochmal Gas geben! Im Ziel traf ich dann noch einige Bekannte – Schorsch war schon da, Jörg lief fast gleichzeitig mit mir ein. Danach ging es ins Verpflegungsdorf! Das Highlight! Besser als Berlin, Köln oder sonst wo!! Danach aber die eigentliche Herausforderung des Tages: Kleiderbeutel abholen!! Wieder eine lange Schlange! Wieso müssen eigentlich 10 000 Läufer durch eine einzige Tür. Da scheint mir Verbesserungspotential. Die Helfer hatten kapituliert: Alle Läufer suchten irgendwo nach ihrem Kleiderbeutel. Die Beschriftung hatte bei vielen nicht gehalten und die Beutel waren auch nicht nach Nummern sortiert, nur ungefähr. Hinter Beutel 9845 lag Beutel 10215 und dann kam irgendwas mit 11XXX. Immerhin, nach 10 Minuten intensiver Suche hatte ich meinen Beutel gefunden.

Den Rest des Nachmittags verbrachte ich damit, die Marathonis und Staffelläufer, die auf der Strecke waren zu suchen, anzufeuern und zu fotografieren. Petrus meinte es gut mit allen, sorgte für herrlichen Sonnenschein. So konnte ich Timurs grandiosen Einlauf sehen und auch die letzten Kilometer von Stefan und Klaus. Ralf war zu schnell, den habe ich verpasst. Insgesamt ein schöner Tag.



Dirks Erlebnis und Ergebnis:

Endlich wieder Bonn-Marathon - Nachdem die letzte reguläre Veranstaltung 2019 stattgefunden hat, hieß es dieses Jahr endlich wieder Bonn-Marathon. Die Anmeldung hatte ich noch von 2020 und auch wenn es zwischendurch andere Formate derselben Organisatoren gab, ist nur diese Veranstaltung im April der "echte Bonn Marathon". Das Training im Vorfeld lief gut und so machte ich mich mit dem Minimalziel sub 100 Min an den Start.

Insgeheim liebäugelte ich aber mit einer 1:38. Die erste positive Überraschung gab's in der Bahn. Ich saß in der letzten aus Siegburg, die das Rheinufer überquerte und so fiel der Fußweg deutlich kürzer aus. Das war auch gut so, da vor dem Zelt für die Startbeutelabgabe eine riesige Schlange auf mich wartete.

Ich habe hier ca. 20min gestanden. Vorm Start traf ich dann noch die immer gut gelaunte Ilse, die mich fotografierte und Katrin habe ich auch noch gesehen. Das Laufen fiel mir an diesem Tag irgendwie leicht. Ich hatte die ersten 10km Sorge zu überpacen und habe immer wieder bewusst Tempo herausgenommen.

Was geholfen hat, war eine Sub100-Zielzeit bei der Anmeldung anzugeben. So konnte ich im ersten Block starten und schon nach wenigen 100 Metern konnte ich ungestört mein Tempo laufen. Im Gegensatz zum KöFo-Marathon habe ich diesmal auch die Verpflegung ernst genommen, weshalb ich auch nach km 15 nicht langsamer wurde. Ab da wusste ich auch, dass es eine gute Zeit werden würde. Kilometer für Kilometer immer wieder 4:35. Üblicherweise laufe ich den letzten km schneller. Als ich das Tempo anziehen



wollte, merkte ich aber auf einmal ein Ziehen in der rechten Wade. Ein Krampf bahnte sich an und ich musste langsamer anstatt schneller werden und dass nach km 20. Zwischenzeitlich humpelte ich. Als ich dann auf die Uhr blickte, erkannte ich aber, dass die PB auf dieser Strecke in greifbarer Nähe lag.

Ich biss die Zähne zusammen und kam bei 1:37:27 ins Ziel. 17 Sekunden schneller als 2019. Super. Den Wadenkrampf schiebe ich mal auf ungünstiges Schuhwerk mit Carbonplatte. Bislang war ich diesen Schuh in Wettkampf-pace max. 10km gelaufen. Hätte ich mal lieber auf Altbewährtes gesetzt. Wieder was gelernt.

Die Zielverpflegung ist mir in der Vergangenheit immer als sehr üppig aufgefallen. Nicht so dieses Jahr – wahrscheinlich den Ausfällen der Veranstaltung und der damit angespannten finanziellen Situation geschuldet.

Um meine Sachen abzuholen habe ich weitere 10min warten müssen. Der Weg zur

Bahn am Adenauerplatz kam mir sehr lang vor, aber so konnte ich die Marathonis noch sehen, Ralf zum Beispiel. Mir hat's Spaß gemacht und ich bin nächstes Jahr bestimmt wieder mit dabei.



Karsten war in seiner Stadt auch auf Tour



Nach drei Jahren Pandemiepause nehme ich vom diesjährigen Deutsche-Post-Marathon vor allem die gewohnt tolle Stimmung mit, die beim Lauf durchs schöne Bonn nicht nur bei den Startern, sondern auch entlang der Strecke spürbar war. Und auch das Wetter hat wie erwartet mitgespielt.

Während meines HM war es für mich sogar fast schon das ein oder andere Grad zu warm – bei fühlbaren Temperaturen von teils 20°. Das T-Shirt war da eigentlich schon Pflicht. Ein wenig problematisch fand ich den Start in den Blöcken, der nicht so wirklich funktioniert hat. So befanden sich etwa deutlich langsamere Läufer an der Startspitze; ständiges Überholen war da schon fast Pflicht, „ehrliches Einreihen“ wurde somit erschwert.

Auffällig für mich auch dieses Mal (vielleicht bin ich aber auch große Veranstaltungen wie diese einfach nicht mehr gewohnt): Der „Kettenlauf“ einiger Teilnehmer. Wollte man die Kette nicht „sprengen“, musste man gezwungen an der Seite vorbei – das wiederum kostete zusätzliche Kraft. Organisatorisch hat soweit auch alles gepasst, allein die chaotische Garderobensituation empfand ich als Katastrophe.

Mit meiner Zeit kann ich auf jeden Fall leben – auch wenn sie hätte besser sein können. Auf den letzten paar Kilometern meldete sich das Knie, was mich einen Gang runter schalten lassen musste. Am Ende ging es mit 1:57, laut meiner Uhr 1:56, über die Ziellinie. Ein

Ticken schneller hätte ich mir gewünscht, es folgt ja aber noch die ein oder andere Gelegenheit in diesem Jahr.

Norbert hatte es sehr eilig und schreibt:

Nach Anreise mit dem Rad von Siegburg war ich erst gegen 8 Uhr am Sonntagmorgen am Veranstaltungsgelände, also 45 Minuten vor dem Start.

Da einige Tausend noch ihren Kleiderbeutel abgeben wollten, hatten sich schon aus beiden Richtungen lange Warteschlangen am einzigen Eingang für die HM-Läufer gebildet.

Glücklicherweise kam ich schneller zur Abgabe, weil ca. 8:10 Uhr auch der zweite Eingang für die Marathonläufer geöffnet wurde und ich zufällig richtig stand. Einige Minuten später wurde die Parole ausgegeben, die Beutel einfach an der Abgabe richtig hinstellen und Platz für die Nachfolgenden zu machen. Die Toilettensituation war danach entspannt (genug Toiletten :-)) und so konnte ich mich ab ca. 8:30 Uhr (ein-)laufend zum Startblock begeben.

Nach pünktlichem Start kam ich ohne Staubildung gut im richtigen Tempo in den Lauf. Nach 1-2 km prüfte ich das Anfangstempo und stellte fest, dass ich mit 4:28er Pace sehr gut unterwegs war. Ich hatte mit einer Zeit zwischen 1:36 und 1:40 Stunden geliebäugelt, dafür war ich etwas zu schnell. Aber bei besten Laufbedingungen - wolkig, kühl und trocken - wollte ich



nicht viel herausnehmen, denn es fühlte sich gut an. Nach dem ersten Wende-punkt in Beuel kam mir Birgit entgegen, auch flott unterwegs. Über die Brücke, dann ein Stück nach Norden und zurück. Meine 10km Zeit war knapp über 45 Minuten, das



Tempo stimmte also nach wie vor. Ab der Kennedybrücke kam mein Lieblingsstück, direkt am Rhein. Als wir danach auf die große Straße Richtung Rheinaue kamen, konnte ich dort **Bernd und Anne** grüßen, die uns fotografierten. Mittlerweile hatte sich das Feld gut verteilt und nun kam der härtere Teil der Strecke - breite Straßen, fast keine Zuschauer und ziemlich langweilig, es galt im übertragenen Sinne die Zähne zusammen zu beißen - bis wir rund 1 km vor dem Ziel vor dem Hofgarten in die Stadt abbiegen konnten. Hier feuerte Gisele an (zum zweiten Mal an der Strecke). Nun konnte ich die letzten Reserven mobilisieren und nochmal etwas das Tempo erhöhen. In knapp unter 1:36 Stunden kam ich am oberen Rand meiner Erwartungen ins Ziel.

Nach der Zielverpflegung, die ich als gut aber nicht als außergewöhnlich empfand, wurde meine Geduld nochmal bei der Abholung des Kleiderbeutels auf die Probe gestellt. So schlecht war das noch bei keiner Großveranstaltung organisiert, an der ich teilgenommen habe. Es war einfach zu wenig Platz für die Abholer und die Kleiderbeutel, die eng und teilweise übereinander auf dem Boden lagen. Das machte es den wenigen Helfern auf engstem Raum schwierig, die richtigen Nummern zu finden. Dank an die Helfer, dass sie es unter diesen Bedingungen ausgehalten haben! Glücklicherweise hatten alle Beteiligten ausreichend Geduld miteinander und ich konnte mich nach dem Umziehen auf das Rad schwingen und zufrieden, aber k.o., nach Hause fahren.



Ein zufriedener Timur schreibt:

Endlich ging es nach langer Vorbereitung zum Marathon nach Bonn.....endlich!!

Dieser Marathon galt einer kleinen Standortbestimmung für den kommenden Frankfurt Marathon im Oktober.

Also dachte ich mir diesmal den Lauf anders anzugehen als sonst um einfach mal neue Erfahrungswerte zu sammeln. Nicht wie sonst üblich meine Pace konstant von Kilometer 1-42 durchzulaufen, was bisher immer hervorragend geklappt hat, bin ich diesmal schneller als geplant losgelaufen. Statt der anvisierten Pace von 4:25-4:30 lief ich eine Pace von zirka 4:15.

Bis km 30 fühlte sich das auch alles gut an, und hatte auch den Glauben das ich es bis ins Ziel halten könnte. Was sind schon "nur noch 12 Kilometer"!

Aber dann merkte ich, dass ich langsam abreißen lassen musste. Mein Kopf und meine Luft waren noch vollkommen auf der Höhe, doch meine Beine wollten nicht mehr so.

Auch der Versuch nur noch mit Willen die Pace zu halten funktionierte nicht.

Im Gegenteil bestand bei km 35 das große Bedürfnis, das Rennen einfach abzubrechen. Meine Oberschenkel brannten nur noch, zu-dem hatte ich

das Gefühl nicht mehr von der Stelle zukommen.

Doch dank großartiger Unterstützung meiner beiden Liebsten, meiner Patenkinder mit Eltern und Anne und Bernd habe ich dem Bedürfnis widerstanden.

Zudem hatte ich dann noch einen Mitläufer ins Visier genommen, der zuvor bestimmt 25 Kilometer wie eine verdammte Klette an mir hang und meinen Windschatten in Anspruch genommen hat.

Mit Genugtuung konnte ich den deutlich jüngeren Läufer überholen.

Den zweiten Teil des Rennens bin ich knappe 4 Minuten langsamer gelaufen, was für mich vollkommen OK ist, da ich viel an Erfahrungen dazu gewinnen konnte.

Nach 03:03:04 überquerte ich zufrieden und glücklich bei guter Stimmung die Ziellinie.

Marathon-Tim schreibt:



War wirklich ein sehr schönes Event, bis auf meinen Einbruch über die letzten 3-4 km, da ist mein Kreislauf leider etwas in den Keller gegangen und ich musste im flotten Gehschritt die Ziellinie durchschreiten. Leider kam ich auch nicht mehr in die Verpflegungszone, sondern hat mir stattdessen von sehr netten jungen Leuten eine Elektrolyt-Infusion legen lassen, wonach es aber auch relativ flott wieder ging! Meine Verdachtsdiagnose war Natriummangel bzw. war ich die ersten 26 km zu schnell unterwegs. Bei der Stimmung nicht einfach sich zu bremsen!



Alles besser als Frankfurt, schreibt Klaus2

Das Frankfurt M-Drama kann jetzt endgültig vergessen werden.

Der Bonn Marathon als Testlauf für Berlin hat funktioniert, aber Luft nach oben besteht noch. Bei Km14-18 war die Euphorie so groß, dass ich mich zu einem 4:50er pace hinreißen ließ. Das fühlte sich zwar gut an, musste jedoch unweigerlich zum Ende hin mit Quälerei bestraft werden.

Auf diese Art und Weise lerne ich am besten. Ich glaube nun endgültig zu wissen, was zu tun ist.

Mit dem zahlenmäßigen Ergebnis kann ich zufrieden sein - 2./11 in AK65 und mit 3:56 11 Minuten über der anvisierten Zeit. Freue mich schon auf Berlin.

Schön, dass Bonn wieder den traditionellen Marathon hat. Hat Spaß gemacht, da viele Zuschauer, besonders in der City.

Da sich eigentlich alle Beiträge mit dem Thema „Gepäckabgabe“ beschäftigen, soll hier abschließend Johannes zu Wort kommen, der mit Zella diese Aufgabe über Stunden im Zelt wahrnahm.

Erfahrungen als Garderobier von Johannes

Da mein Knie leider immer noch keine intensiven Läufe mitmacht, habe ich mich dieses Jahr als Helfer für den Postmarathon zur Verfügung gestellt. Bei der Gelegenheit ist es interessant, dass Wettkampfgeschehen mal aus einer anderen Warte wahrzunehmen. Ich wurde für die Garderobe eingeteilt und dachte, das ist ja lässig. Ein paar Kleider entgegennehmen und viel Spaß beim Lauf wünschen.

Der Job fing allerdings schon um 06.30 Uhr an und aufgrund der Parksituation habe ich die Anreise per S-Bahn bevorzugt. Es war Gott sei Dank an dem Tag kein Bahnstreik und selbige war sogar ohne Verspätung, so dass ich meine Tätigkeit pünktlich aufnehmen konnte.

Das große Garderobenzelt war unterteilt in eine Hälfte für die Halbmarathonis und die andere (meine Seite) für die übrigen Disziplinen.

Nachdem zunächst gähnende Leere herrschte, wurde die Halbmarathonseite urplötzlich von einem riesigen Läuferschwarm gestürmt und ich konnte mit ansehen, dass die Annahme der Taschen und Verteilung nach Startnummern auf die vorbeschrifteten Bodenflächen bereits nach kurzer Zeit nicht mehr zu bewältigen war. Die Läufer Schlange wurde immer länger und deren Startzeit kam immer näher. Schlussendlich lag in der Raummitte ein riesiger Berg Taschen, die – nachdem die Läufer weitergezogen waren – erst nach und nach auf ihren Platz sortiert werden konnten.

Derweil war auf meiner Seite immer noch einigermaßen Ruhe. Nachfragen nach Startzeiten, Toiletten, usw. konnten entspannt beantwortet werden. Schwein gehabt, dachte ich. Das änderte sich dann aber auch schlagartig (aha,





musste wohl an den unterschiedlichen Startzeiten liegen) und auf meiner Seite spielte sich nun das gleiche Szenario ab wie zuvor beobachtet. Hatte ich gedacht, das alles lockerer bewältigen zu können, wurde ich nun ganz schnell eines Besseren belehrt. Jetzt standen wir vor dem riesigen Berg von hunderten gleichaussehender Taschen. Die Nachfrage einiger Läufer, noch mal schnell was rausholen oder reinlegen zu wollen, musste in diesem Moment meistens leider negativ beschieden werden.

Erst als eine Gruppe fleißiger junger Schüler zu uns stieß, löste sich das Chaos auf und alles fand seinen Platz. Irgendwie war ich am Ende froh, dieses doch stressige Stoßgeschäft

Noch nicht gedacht habe ich **Ilse** für die zahlreichen fotografischen Beweise ihres sonntäglichen Tuns in Bonn.

Das gilt aber natürlich auch für **Bernd und Anne**, die auch dafür sorgten, dass es optische Erinnerungen für die LLG'ler gibt.

Wer in Vereinstypischen Textilien auf Tour war hatte die Chance, rechtzeitig erkannt und erfasst zu werden.

bewältigt zu haben.

Alles in allem eine neue, interessante schön.

Erfahrung. Aber laufen ist auch ganz



v.l. Ralf, Jörg, Sigi in BN-MAR-Jacke von 2007, unserer ältester Wettkampfläufer und Waldemar