



1. Oktober 2023

Die 25. Auflage des Köln-Marathon war auch die

Deutsche Meisterschaft im Marathon für Frauen und Männer. Im Vorfeld wurde das nur unterschwellig kommuniziert und der Masse der LäuferInnen fiel es dann erst am Start auf, weil die DM-TeilnehmerInnen zuerst auf die Strecke gelassen wurden.

Aber den Anfang machten ca. 11.500 HalbmarathonläuferInnen, die in Wellen/Startblöcken ab 9 h auf die Strecke liefen.

Darunter auch etliche LäuferInnen der LLG, von denen 5 das Zielband erreichten.



Im Marathon, dann um die Mittagszeit, waren die Farben der LLG auch wieder mehrfach vertreten und am Ende konnten wir 4 Zieleinläufe registrieren. Auffällig war, dass es 3 Frauen und nur 1 Mann war, die den Marathon im Ziel beendeten.



Köln, als Stadt und Strecke ist für den Insider unstrittig. Was die Stimmung und Begeisterung angeht weit über die Grenzen NRW's und GER hinausgehend bekannt und beliebt. Ich stand an 12 verschiedenen Punkten entlang der Strecke und kam mit Zuschauern ins Gespräch und von der Begeisterung für das Erlebte war ich begeistert und gerührt, denn in einem Atemzug wurde weitaus größere Städte und Läufe dem Erlebten hintangestellt. Wenn in Köln dr Zoch kütt, is immer dä Düvel loss!

DirkM berichtet sein Erlebnis:

Bei bestem Wetter habe ich mich am Sonntagmorgen zum Köln-Marathon aufgemacht, um den Halbmarathon zu laufen. Dieses Jahr deutlich später, da ich mir den Weg zur Kleiderbeutelabgabe am Ziel gespart habe, mir einen alten Pullover übergezogen hatte und diesen kurz vorm Start spen-dete. Echt schade, dass es den Bringservice der Kleiderbeutel seit 2 Jahren nicht mehr gibt. Beim Aufwärmen am Rhein habe ich dann noch Gesa Krause getroffen, die nach der Babypause einen echt fitten Eindruck machte. Die Stimmung war Mal wieder super - vor allem die Hotspots am Start, Ziel, Rudolfplatz, Neumarkt. Sportlich gesehen war ich dieses Jahr vollkommen unambitio-niert. Letztes Jahr hatte ich noch Klaus als Zugläufer begleitet. Dieses Jahr wollte ich einfach nur die Stimmung mitnehmen. Bis km 15 lief es auch relativ einfach und danach wurde es doch anstrengender als gedacht. Ich nahm Tempo raus und dann überholte mich unverhofft Martin. Die Einladung mit ihm zu laufen habe ich abgelehnt, da ich keine Lust auf Zähne zusammenbeißen hatte und mir spätere Läufe wichtiger sind. Ich habe da noch eine Rechnung mit einem Drachen offen 😊



Es berichtet **Gabi** über ihren Köln HM

Nachdem ich vor einigen Jahren das letzte Mal in Köln HM gelaufen bin, habe ich schon im letzten Jahr, noch zu einem normalen Preis den HM gebucht, um die Atmosphäre in Köln zu genießen.

Am Freitag machte ich mich dann mit Klaus3 nach Köln-Ossendorf auf, um unsere Startunterlagen, Klaus für den Marathon, abzuholen. Dort begegnete ich Sabrina Mockenhaupt. Klaus ermutigte mich ein Foto mit der sehr netten und freundlichen Mocki zu machen.

Sonntag den 1.10 klingelte um 5:30 Uhr der Wecker, damit ich um 6:53 Uhr mit der Bahn nach Köln Hbf fahren konnte. Dort musste ich nur den vielen HM Läufern folgen, um zur Kleiderablage zu gelangen.

Ich gab meinen Kleiderbeutel bei den zahlreichen ehrenamtlichen, freundlichen Helfern ab. Über die Hohenzollern Brücke machte ich mich auf den Weg zum Start nach Deutz.

Dort füllten sich die Startblöcke sehr schnell und um 9 Uhr fiel der Startschuss für die erste Welle. Ich selber war in der gelben Welle und ging somit im 3. Startblock auf die Strecke.

Schon auf der Deutzer Brücke war die Stimmung sehr gut und so genoss ich jeden Kilometer durch die Stadt. Die beste Stimmung war am Rudolfplatz, dort bildeten Menschenmassen Spalier, welches mich ein bisschen an die Stimmung bei der Tour de France erinnerte.

Bei der 20 km Marke bog man auf die Schildergasse ein und ich wusste, es ist nicht mehr weit und meine Zeit, welche ich mir gesetzt hatte, kann ich schaffen.

Mit einer Zeit von 1:59:42 überquerte ich die Ziellinie und war sehr zufrieden mit mir.

Abends überlegte ich: „Nächstes Jahr könntest du ja wieder laufen“, da es mir sehr viel Spaß gemacht hat und die Stimmung nicht zu toppen ist.



Ilse und der Köln Marathon 2023

Nachdem ich im letzten Jahr in Köln bei KM 26 ausgestiegen war, wollte ich es in diesem Jahr besser machen: Minimalziel: Ankommen und besser als die letzten beiden Marathons mit weit über 4 Stunden. Mein Traum: sub 4. Gemeinsam mit Klaus, meiner Tochter Sylvia und Mann Adam ging es Sonntagmorgen zeitig um 8 Uhr zum Kölner HBF. (Viel zu früh, wie sich herausstellte, aber bei der Deutschen Bahn bin ich lieber überpünktlich, damit ich nicht in Stress gerate!). Ich erzählte, dass ich am Vorabend gelesen hatte, dass es bei km 39 die Möglichkeit gibt, die alten Laufschuhe gegen ein neues Paar Puma-Laufschuhe

zu tauschen. Man lachte, keiner glaubte mir. Hatte ich mal wieder zu realistisch geträumt?? Das Wetter war herrlich: Sonnenschein, und am Morgen noch kühl.



Pünktlich um 10.30 der Start. Ich hatte mir vorgenommen, langsam zu starten, in der ersten Hälfte Kraft zu sparen, um nicht wieder am Ende einzugehen. Soweit die Theorie, die Praxis sah dann doch wieder anders aus. Mir machte das Laufen Spaß, die Stimmung war super und so war ich in der ersten Hälfte trotz mantraartigem Aufsagen „Ich laufe gemütlich, ich spare Kraft für die Kilometer nach km 30“ schneller als ich wollte. Dann kamen noch die Hitze und Zehenkrämpfe dazu. Und wie immer wurde ich sehr viel langsamer, musste Gehpausen einlegen. Aber egal, ich genoss die Stimmung und die Anfeuerung der zahlreichen Fans. Ich wusste, ich würde vor dem Besenwagen ankommen. Bei Kilometer 39 tatsächlich die Schuhwechselstation: Ich hatte doch nicht geträumt, aber da ich relativ neue Schuhe am Fuß trug, nahm ich – anders als mein Schwiegersohn Adam - das Angebot nicht wahr.

Die letzten 3 km zogen sich noch ganz gut, insbesondere da es jetzt richtig heiß war. Endlich kam die Hohe Straße in Sicht und damit auch der Dom. Nach 4.05 h erreichte sehr geschafft aber glücklich die Ziellinie. Vielleicht schaffe ich es auch irgendwann mal gleichmäßiger zu laufen.

Köln Marathon der 7.

Bei der Premiere 1997 war es mein erster Lauf nach meinem kleinen Schlaganfall, da hieß es nur locker durchlaufen, was damals 3:24 h für mich bedeutete. 1990 wurde ich 5. In 2:52:25 h.

Dieses Mal sollte es eine Zeit unter 3:50 h werden, was zumindest nach der Vorbereitung (einige qualitative 30er und 10 km in 47 min) möglich sein sollten. Am Tag zuvor nochmal die Beine durchpusten beim Parkrun in Bonn und ich fühlte mich gewappnet für den Lauf bei für mich gutem Wetter durch Köln. Es lief auch super, gleichmäßig immer unter 26 min ohne große Anstrengung. 1:48:30 h bei der Hälfte, ich träumte schon von unter 3:40 h, wissend, dass Marathon erst bei 30 km anfängt. Und so war es auch. Nach km 30 ging nichts mehr, mir taten die Beine, der Po, der Nacken weh. Doch aufgeben war keine Option, das hatte ich letztes Jahr gemacht. Laufend und gehend ging es weiter. Die Birgit Anfeuerungen waren irgendwann so deprimierend für mich, dass ich meinen Namen zudeckte (Taschentuch mit einer Sicherheitsnadel darüber befestigt).



Die 3:45 h Gruppe überholte mich, die 4:00 h, Ilse kam vorbei, doch ich war alle und konnte bei keinem mitlaufen. Nach 4:16 h erreichte ich das Ziel, 45 Minuten mehr als für die 1. Hälfte. Doch das soll es nicht gewesen sein, schon während des Laufes hatte ich entschieden, Ende des Monats versuchst Du es in Frankfurt nochmal. Denn ich glaube 3:40-3:45 h sind drin!!! **BiLe**

Laufbericht von **TimK**

Sonntag, der 1. Oktober 2023 und endlich steht der Köln-Marathon an!

Ein sonniger Morgen verspricht uns einen stimmungsvollen Tag im Herzen von Köln. Nochmal richtig kräftig stärken mit natürlich selbst zusammengestellten Müsli und jeder Menge Obst und noch 2 Toast mit herzhaften Aufstrichen.

Um 9:30 Uhr geht's auf zum Bahnhof Sechtem und der Zug kommt auch pünktlich um 10:08h, d.h. 22 min vor dem großen Start in Köln-Messe Deutz an. Dort herrscht bereits eine großartige Stimmung mit Musik und sicherlich weit über 10000 Leuten am und um den Ottoplatz.

Zahlen und Daten zum 20. Generali Köln Marathon

Meldezahlen Stand 22.09.2023	2023	2022 final	2019 final
Marathon	5.160	4.218	6.417
Halbmarathon	13.613	10.796	16.347
Staffel	2.576	1.917	4.325
Schüler	276	150	959
Kinder	421	1.218	500
	22.046	18.299	28.548

Um 10:30h ertönt das Startsignal und es dauert eine ganze Weile bis sich das Meer von Menschen in Bewegung setzt. Die Temperatur ist mit weit unter 20 Grad noch sehr angenehm und jeder weiß, dass es am Nachmittag bei knallharter Sonne und rund 25 Grad (im Schatten) noch durch den Norden Kölns, u.a. durch Nippes gehen soll. Daher erstmal loslaufen und die schöne Zeit mit den tausenden Anfeuernden genießen! Das Feld um die Pacemaker um 3:45 Stunden für den Marathon lockert sich nach km10 etwas und es bilden sich kleine Grüppchen. Ein leichter, noch kühlender Wind weht durch die Häusergassen, so dass die meisten Leute noch nicht so sehr ins Schwitzen kommen.

Nach der Halbmarathondistanz bei km 21,1 läuft es sich dann schon mal längere Zeit alleine bzw. mit den Fans im Rücken weiterhin sehr gut. Temperaturen immer noch okay, obwohl es bereits etwa 12:30h ist. Ich laufe mit einer Alessia zusammen, die offenbar die gleiche Pace von ca. 5:30min/km anstrebt und wir unterhalten uns ein wenig über Musik und Kopfhörer beim Marathon. Sie meinte sie hört die Musik, wenn nur leise, so dass sie auch noch etwas von der Stimmung mitbekommt. Ich selbst brauche bei so einem Stimmungs-Marathon keine zusätzliche Motivation durch Musik. Wobei es links und rechts der Strecke ja sogar Livemusik und ganze Orchester gab.

Einige km weiter wurde auf der Strecke der Sieger des Marathons, der Kenianer Amos KIPKORIR CHANGWONY mit einer Zielzeit von 2:14:43 Stunden bekanntgegeben, da waren wir grade mal bei etwa km24 😊 Dafür konnten wir es vielleicht ein bisschen mehr genießen und hatten noch gute Kraftreserven 😊



Nach der letzten Verpflegungsstation bei km 34 in Nippes wurde es dann doch nochmal für viele sehr hart, denn der Schattenanteil auf der Strecke und auch die Zuschauer wurde vorübergehend weniger und viele forderten Wasser, dass es leider erst wieder an der nächsten Station am



Neumarkt hinter km 40, also erst kurz vor dem Ziel geben sollte. Zum Glück hat ein junger Zuschauer eine große Menge Crush-Eis an die Strecke gebracht und hat mir auch zwei große Hände voll überreicht. Das konnte ich mir dann zur Abkühlung in den Nacken und auf den Kopf legen.

Es ging wieder ins Zentrum und die Stimmung wurde wieder lauter und intensiver. Mit viel Musik und lautstarkem Publikum wurden die Läufer bis in die Haarspitzen angetrieben. Es war trotz einiger schattiger Passagen trotzdem ziemlich heiß und als ich ein Mädchen sah, das ähnlich

schnell war, gab ich ihr noch etwa eine Hand voll Eis und sie war ganz schön happy und hat davon auch noch etwas Eis weiterverteilt.

Wir haben uns die letzten 3 oder 4 km nochmal gegenseitig motiviert und die grandiose Stimmung trotz Anstrengung genossen. Am roten Teppich auf der Komödienstraße angekommen, haben wir uns noch einen Sprint bis ins Ziel genehmigt und sind praktisch zeitgleich ins Ziel gekommen.

Am Ende unter 4 Stunden und doch noch recht vital im Ziel, so dass auch die Zeit im REWE- Verpflegungsdorf noch ganz schön war.

Alles in allem doch ein absolut empfehlenswertes Event für fitte Läufer oder die es werden wollen!!!

Generali Köln Marathon

Meldungen	5.160 (+ 20,7% zum Vorjahr)
Frauenanteil	22,9% (1.165)
Durchschnittsalter	39,9 Jahre (40,7 in 2022)
Ältester Teilnehmer	1940 (83 Jahre)
Älteste Teilnehmerin	1952 (71 Jahre)
Nationen	73 Nationen
Ausländische Läufer	920 / 18,2 % (Belgien 259, Niederlande 112, England 71)

Martin meint:

25. Köln Marathon, meine 15. Teilnahme. Das Mega-Event durch die Großstadt. Mit vielen Teilnehmern und Zuschauern und entsprechender Stimmung, immer ein großartiges Erlebnis.

Auf dem beigefügten Bild bitte meinen Gesichtsausdruck mit denen der mich umgebenden MitläuferInnen vergleichen. So sehen sie üblicher Weise aus wenn sie mit meiner Pace mithalten möchten ;-)

Das musste auch Laufkollege Dirk erfahren als ihn nach 17 Kilometern überholte. Zusammen mit Dirk und dem super-schnellen Ralf belegt die LLG St. Augustin den 50. Rang der HM Mannschaftswertung. Sonst am Siegburger Rothenbach trafen wir uns dieses Mal bei der guten Zielverpflegung mitten in Köln.



Generali Halbmarathon Köln Marathon

Meldungen	13.613 (+26,1 % zum Vorjahr)
Frauenanteil	40,5% (5.512)
Durchschnittsalter	37,9 Jahre (38,9 in 2022)
Ältester Teilnehmer	1940 (83 Jahre)
Älteste Teilnehmerin	1947 (76 Jahre)
Nationen	84 Nationen
Ausländische Läufer	1.113 / 8 % (Niederlande 125, Luxemburg 111, Belgien 105)

Generali Halbmarathon Köln Marathon

Im Ziel 6.390 Männer + 4.255 Frauen, ges. 10.645

Generali Köln Marathon

Im Ziel 2.918 Männer + 838 Frauen, ges. 3.756