



# SIEBENGEbirGS MARATHON

## 24. Auflage des 7GM mit neuer Organisation

Aegidienberg, OT von Bad Honnef, war mal wieder für ca. 24 h der Nabel der Läuferwelt, auch, weil es im Winter kaum noch Wettbewerbe jenseits HM gibt, weil die Arrivierten wie z.B. Arolsen längst die Segel gestrichen haben.

Um der in die Jahre gekommenen Veranstaltung wieder mehr Aufmerksamkeit zu verleihen, überlegte sich das neue Team umfangreiche, außergewöhnliche, liebevolle und attraktive Neuerungen/Verbesserungen, die auch mit Masse zündeten bzw. ankamen. Luft nach oben ist immer, wenn Lernwilligkeit und Lernfähigkeit vorhanden und im Ein-klang.

Die Hügellandschaft (Siebengebirge genannt) wird in einem munteren Auf und Ab rund und über zahlreiche Erhebungen abgelaufen, denn davon hat das Siebengebirge 40 Exemplare zu bieten. Dass eigentlich alle

TeilnehmerInnen einige Gramm des Siebengebirges an den Beinen und in den Klamotten mitgenommen haben war wohl dem Wetter und nicht dem Laufstil geschuldet, wird aber an den Höhenangaben nichts ändern.

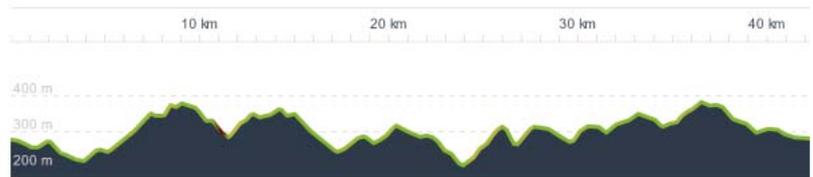
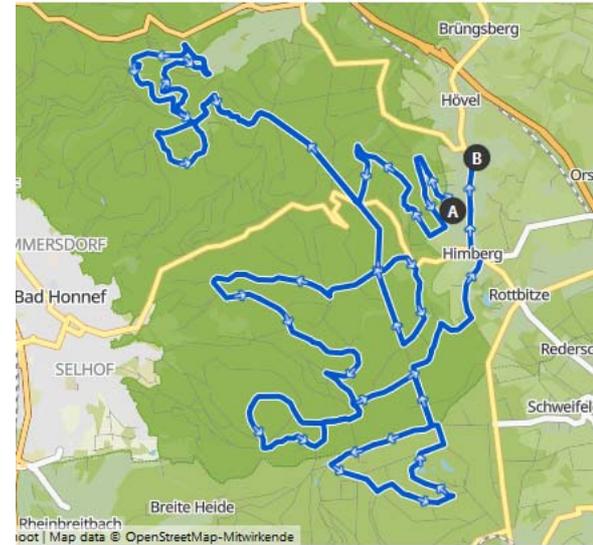
Was die Länge der Laufstrecke angeht, war allgemein die Rede von fehlenden Metern. Zwischen 350 und 450 m war die Rede.

Am Ende des Tages waren sich alle sicher, dass die Rettung des 7GM gelungen ist und dem Team dafür zu danken - auch, weil es ein gewaltiger Kraftakt war, das Erbe von Bruno Röser sachgerecht zu verwalten.

In den ersten Jahren dieser Veranstaltung war die LLG

stets mit 10-15 LäuferInnen am Start und belegte vordere Plätze in den AK's.

Mit 8 TeilnehmerInnen, davon 5 x MAR, lag die LLG bei den Vereinen ziemlich weit vorne und gute Platzierungen gab es insbesondere durch **DanielaD, Ralf und Birgit sowie durch Ilse, André, Jörg, Karsten und Tim.**



Landschaftlich schöne, anspruchsvolle Laufstrecke durch das legendäre Naturschutzgebiet Siebengebirge. Zum größten Teil auf befestigten Wald- und Wanderwegen. (ca. 730/340 Höhenmeter). Dort, wo Straßen überquert werden, ist die Straßenverkehrsordnung zu beachten. *Veranstalter*





**Ilse** fuhr anschließend schnell nach Hause und nutzte die Regenerationszeit für einen Kurzbericht über Erlebtes:

*Der letzte Marathon in diesem Jahr sollte der 7G-Marathon sein, denn das ist ein Stück Heimat und man trifft viele bekannte und nette Gesichter. In diesem Jahr spielte auch das Wetter mit: Bei angenehmen Temperaturen und ohne Regen waren*



*die Bedingungen optimal. Leider musste ich aber feststellen, dass bei mir 2 Wochen Erholung vom letzten Lauf nicht reichen. Ich kam nicht wirklich in einen guten Laufrhythmus, obwohl die Sambagruppe „Piranhas“ sich mächtig ins Zeug legte und im halben Siebengebirge zu hören war. Eine von mehreren guten Neuerungen, die der neue Veranstalter unter der Leitung von Arne Pöppel vorgenommen hatte. Ab Kilometer 17 winkte mein linkes Bein mit der Friedensfahne. Was nun? Ich könnte aussteigen.... Kurz dachte ich darüber nach, aber da ich eine Freundin mitgenommen hatte, die auch gerne wieder mit zurück wollte, hätte ich dann in Ägidienberg warten müssen und sehen,*



*wie die anderen ins Ziel laufen. Also keine Option. Die Uhr sagte, dass ich auch eine Wanderung noch im Zeitlimit schaffen konnte. Also genoss ich die Umgebung und freute mich über alle Bekannten, die von hinten heranliefen, unterhielt mich angeregt mit ihnen und genoss das Siebengebirgspanorama. Die letzten Kilometer musste ich echt kämpfen, aber nach 4.59 war es dann doch geschafft. Ich lief über den roten Teppich ins Bürgerhaus und freute mich über Medaille, Mütze, Kuchen. Vor allem aber über all die netten Menschen, die ich dort*



*traf. Eine super Veranstaltung, absolut empfehlenswert.*



