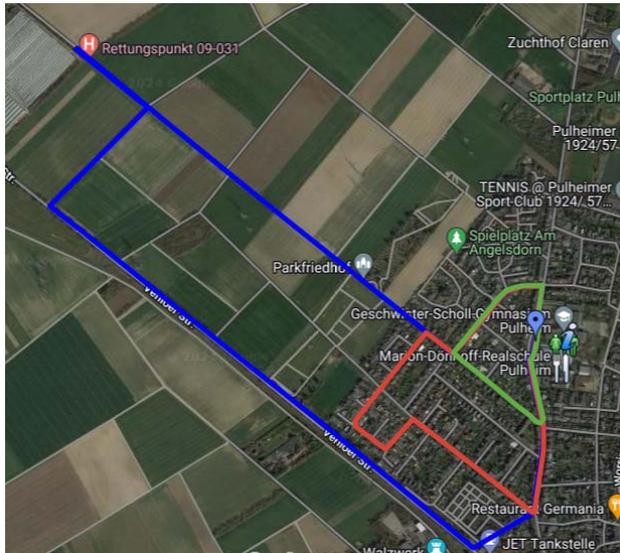




Es war kühl, weil Winter, aber mit Sonnenschein ein herrlicher Lauftag durch die Felder von Pulheim. Knapp 1.300 LäuferInnen, in Teams oder als EinzelläuferIn, wollten die Jubiläumsausgabe erleben.



Die Pulheimer Winterstaffel ist das teilnehmerstärkste Vergnügen dieser Art in der ganzen Region und der Schwerpunkt ist für Vereine, Gelegenheitsteams, Anfängern und HobbyläuferInnen, Lauffreife sowie auch für die von Firmen zusammengestellten Teams aus Spitzenläufern, (aus werblichen Erwägungen) der **GEMEINSAMkeits-Gedanke**. Sich zu verabreden, sich etwas vorzunehmen, sich zu messen, Spaß zu haben, das Laufen zu Feiern. Die von Firmen zusammengestellten Teams nehmen den Vereinen und allen bestehenden Gruppierungen jegliche Chance, sich im Vorderfeld zu platzieren, was zu einem sich von Jahr zu Jahr steigenden Fernbleiben von Vereinen führt.

Wir waren mit 2 Teams am Start und es gab im Vorfeld etliche Ausfälle zu kompensieren. Denen, die sich kurzfristig in den Dienst der Sache gestellt haben, entweder, weil sie 2 mal gestartet oder dazu gestoßen sind, sei herzlich gedankt, denn es hätte sonst ein Dutzend getroffen. Besonders hervorzuheben ist aus meiner Sicht, dass sich fast alle in Wort und Bild am

Gesamtbericht beteiligt haben.

Zunächst soll **Birgit** zu Wort kommen, die sich mit der Historie dieser besonderen Veranstaltung beschäftigt hat.

*Gerne wäre ich bei dem Superwetter den ganzen Marathon gelaufen, wie ich es 1998, allerdings auf einer Strecke durch das Stadt-/Wohngebiet Pulheims getan hatte, aber mein Trainingszustand ließ das nicht zu. So begnügte ich mich mit der Startetappe und konnte beim Ein- und Auslaufen in Erinnerungen schwelgen. Denn die Urzelle zu dieser Veranstaltung ist der **Etappenlauf zum Jahreswechsel**, der wohl seit 1975 stattfand.*

*Gelaufen wurde in 4 Etappen (12-12-24-24 km) **Rund um Köln**. Das bedeutete, Start/Ziel waren jedes Mal woanders und jede Etappe hatte ihre feste Startzeit. Los ging es am Stadion des Pulheimer SC, wo auch das Ziel nachmittags war.*





Ich bin hier mehrmals als Familienstaffel (Vater Karl, Mutter Ingrid, Bruder Burkhard und ich), nur mit meinem Vater oder Bruder Burkhard oder mit Udo als 2er-Team, in 2 verschiedenen Staffeln gelaufen.

Organisator war **Erich Tomzig**, welcher zusammen mit Georg Herkenrath, dem Besitzer des Dauerlauf-Geschäftes auch die Initiatoren des Köln-Marathons waren. Erich konzipierte auch die Strecke des Köln Marathons.

Die Vorgaben an Erich waren, die Kölner Einkaufstraßen, den Rhein mit einer Brücke und den Dom als Ziel einzuplanen. So entstand dann ursprünglich eine Strecke, die wie eine geöffnete Hand erschien.

Leider ist Erich, der sich sehr engagierte und rührend für den Laufsport eingesetzt hatte, 2001 verstorben.

Rund um Köln wurde 1987 unter der Leitung von Theo Dickopf zu **Rund um Pulheim** mit 67 km. Ab 1998 gab es dann nur noch die **Winterstaffel Pulheim** über die Marathondistanz. In den ersten drei Jahren verlief die Strecke durch das Pulheimer Stadtgebiet.

Die Strecke war etwas interessanter als die Jetzige, die seit 2001 genutzt wird. **BirgitL**
Jetzt geht's weiter im Alphabet mit **Dani**:

Da man ja solche Berichte immer mit dem Wetter beginnt: ich hatte extra viel aufgegessen und somit waren wir von ausreichend Sonne und herrlichem Laufwetter belohnt worden! Auch ließ sich in bester Lage ein Parkplatz finden – also es passte alles!

Für die Staffel wurde gut markiert wie immer ein toller Treffpunkt in der Schule geschaffen und so ging es auch nach zügigem Hallihallo ab zum Start der Startläufer für unsere 2 Staffeln.... Der Rest ging dann gefühlt sehr zügig! Ich fühlte mich nach Erkältung wieder einigermaßen fit und übernahm den Staffelstab von Birgit und



rannte wie von einer Tarantel gestochen durch die Wechselzone – „weg da – Dani kommt!“ ich bin da immer sehr eigen und will meine Ruhe haben und keine Schnaufer neben mir 😊 So stand dann auch nach km 1 eine 5:08 min auf der Uhr. Für mich nach langer Zeit eine mehr als passable Zeit. Birgit stand plötzlich an km 3 und feuert mich an... oder war es ein Warnung? Ich gab jedenfalls motiviert nochmal Gas 😊 Long story short: Ich bin jeden Km unter 6 min geblieben und meine gewünschte Zielzeit von 27 bis 28 min auf die 5 km konnte ich erreichen!

Ilse freute sich auch offensichtlich über mein zeitiges Erscheinen in der Wechselzone und strahlte mich an. So macht Staffel Spaß, vor allem, wenn man dann auch noch als bessere Staffel von beiden finished. Freu mich auf nächstes Jahr!



Jetzt kommt **Ilse** zu Wort:

Bisher dachte ich, in Pulheim ist es immer kalt und sehr windig. Doch ich wurde ich eines Besseren belehrt: Die Sonne strahlte am wunderbar blauen Himmel über der Läufermenge. So macht Laufen doch Spaß! Ich startete als 3. Läuferin in der Mixedstaffel und schon nach 1.04 übergab mir Dani den Staffelstab. Die ersten 12,2 km hatten Birgit und Dani flott erledigt. Da wollte ich mich dann auch einbringen und nicht bummeln. Die Strecke – durch Feld und an der Straße vorbei – verleitet ja auch nicht zum Genießen und Schauen, so dass man sich ganz aufs Laufen konzentrieren kann!





Ein kleiner Durchhänger meinerseits zwischen km 7 und 8 (leicht bergan bei Gegenwind) verhinderte eine noch bessere Zeit, aber ich war sehr zufrieden und gab das Staffelholz an den schnellen Klaus 1 weiter. Dann folgten noch Tim und Ralf. Alle 3 liefen Superzeiten. Wir begrüßten sie entsprechend euphorisch im Ziel.

Natürlich wurde auch die 2. LLG Staffel, die nur wenige Minuten später eintraf bejubelt. Fazit: Ein schöner sonniger Tag mit sehr netten LLG'lern! **Ilse**

Johannes schreibt:

Bei tollstem Laufwetter bin ich nach

etwa zweijähriger Wettkampfabstinenz und einer Vereinbarung mit meinem Knie, nicht zu mucken, endlich mal wieder gegen die Uhr angelaufen.

In meiner Gruppe mit Pirmin, Norbert, Olaf und Waldemar fiel mir die Anstrengung leichter als gedacht - auch, wenn ich die Durchschnittsgeschwindigkeit auf der insgesamt flachen Strecke etwas beeinträchtigt habe. Wie immer war die hervorragend organisierte Veranstaltung ein sehr schönes Erlebnis und ich freue mich schon jetzt auf ein nächstes Mal.



Norberts Beitrag:

Als ich am Sonntag ankam, waren die Startläufer schon auf der Strecke.

Ich war als Schlussläufer für Martin über 5km eingesprungen, wollte aber vorher noch Fotos an der Strecke machen. Das war bei denen einfach, die LLG-Trikots anhaben und dadurch gut erkennbar waren. Dadurch, dass ich an der Strecke stand, bekam ich aber auch die Nachricht von Olaf als Erster, dass es mit seinem Wechsel auf Pirmin nicht geklappt hatte. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass die beiden sich in der Wechselzone nicht gesehen hatten.

Ich stellte das Fotografieren ein, lief zum Start und da keiner wusste, wo Pirmin war, machte ich mich fertig, um ggf. Olaf auf der nächsten Runde abzulösen. Als ich in die Wechselzone kam, stand Pirmin schon da und wir warteten gemeinsam auf Olaf. Dann konnte Pirmin noch 5km laufen, bevor ich als Schlussläufer auf die Strecke ging. Die Woche vorher hatte ich "Magen/ Darm" gehabt, entsprechend schwer fühlte sich das Laufen zunächst an. Doch der kurze Wettkampf bei den für Pulheim außerordentlich guten Wetterbedingungen half mir, wieder "in den Tritt zu kommen". Am Ende waren alle zufrieden und hatten gute Laune. Danke an die Staffellorganisatoren für die ausgewogene Besetzung der beiden Staffeln! **Norbert**



Olafs Sicht:

Wie in jedem Jahr war es wieder spannend bis zum Wettkampftag, in welcher Aufstellung unsere beiden Staffeln an den Start gehen werden. In der Männer-Staffel gab es zwei Ausfälle, die nur teilweise ersetzt werden konnten, so dass Pirmin sich bereit erklärte, nicht nur die zweite 10km Strecke, sondern auch die 7,2 Startkilometer zu laufen - sehr mutig!

Da ich noch unsicher bezüglich meiner Form nach einer Verletzung war, wollte ich bei meiner 5 km Etappe bleiben und diese möglichst gut laufen. Das klappte auch und ich war dann froh, als ich den Zielbogen vor mir sah. Aber wo war Pirmin, der mich ablösen sollte? Es war weit und breit kein Läufer mit orangenem Laufshirt zu sehen und es kam auch kein LLG-Läufer auf mich zu. Also was tun? Dann muss ich wohl noch eine zweite Runde laufen... und nachdem der Kopf diesen Entschluss gefasst hatte, musste nur noch der Körper überzeugt werden.





Das gelang zum Glück nach ein paar Hundert Metern. Beim zweiten Zieldurchlauf war dann auch Pirmin da und ich konnte den Staffelstab weiter geben. Mein Fazit: Die beiden LLG Staffeln haben bei herrlich sonnigem Januar-Wetter wieder einmal eine super Teamleistung vollbracht und jeweils eine gute Marathon-Zielzeit erreicht. Danke an alle die in Pulheim dabei waren, es hat Spaß gemacht! Danke auch an Klaus für die Organisation und das Mitnehmen in seinem Auto. **Olaf**

Pirmin teilt mit:

Das war der Pulheim Staffelmarahton: zu meinem Debut in der LLG als Nachrücker komfortabel von Ilse chauffiert, behaglich vorbereitetes Basecamp in der Halle, keine Schlange vor der Toilette, 30 Minuten vor dem Start ein Maurten Gel, neben



Birgit im Starterblock der 7,2 km Einführungsrunde die Sonne genossen, die Staffelstabhand im Handschuh, Handy daher im Spi Belt. Im Feld mitgeschwommen, rätselhaft km Markierungen, Staffelstab erfolgreich ins Ziel gebracht und weitergegeben. Eine Stunde im warmen Catering auf dem Boden ausgeruht, noch ein Gel, von Olaf eine Runde später als geplant den Stab bekommen, 5 km Runde in der warmen Sonne leichter bekleidet etwas flotter als die 1. Runde, Stab an Norbert, abtrocknen, umziehen, Feierabend. **Pirmin**

Ralf sieht es so:

Ausfallkompensatorische Belange, oder auch taktische Niedertracht haben die Staffelausstellungen wieder bis ganz knapp vorher spannend gemacht. Danke auch an die LLG-Organisation für die unermüdliche Beharrlichkeit, die es für eine Winterstaffel scheinbar braucht und letztlich aber mit einem tollen Event bei besten Umständen belohnt wurde. Als Teil der Mixed-Staffel durfte ich als Schlussläufer vom Wettkampf-Neuling Tim den Staffelstab nach seinen 10km stolz



übernehmen und sein überraschend sehr stabiles Tempo auf die Sekunde genau gleich auf 5km zu Ende bringen. Alles nur Symbole, und dennoch hat es mich, man möge es nachvollziehen können, doch sehr gefreut.





Klaus1 auf der Strecke

Von li.n.r.
Ralf, Dani, Sohn Tim, Udo und
der gut gelaunte Klaus



Waldemar in Stimmung

Birgit
Ilse
Waldemar

