

# Köln-Marathon inside

42,2 km Genuss pur mit kölschen Tön.

Wer einmal in Köln in den letzten 19 Jahren Halbmarathon oder Marathon gelaufen ist, bleibt immer Fan dieses Sportevents in der Domstadt. In diesem Jahr waren es 11914 StarterInnen auf der 21,1 km Halbmarathonstrecke und 5293 auf der 42,2 km klassischen Marathondistanz. Hinzukommen noch mehrere Tausend LäuferInnen, die in Firmen- und Schulstaffeln starteten. 20899 glückliche Finisher überquerten die Ziellinie am Dom. Egal ob Spitzenläufer, Freizeitsportler oder Genussläufer, alle haben sich wochen- oder monatelang auf dieses Sportereignis vorbereitet. Die Ziele sind individuell höchst unterschiedlich. Für die Anfänger geht es erst mal darum, überhaupt die Strecke zu schaffen und eigene Grenzen zu überschreiten. Die Erfahrenen möchten meist eine bestimmte Zeit laufen und dabei eine vordere Platzierung in der Gesamt- oder Altersklassenwertung erreichen oder ganz einfach, Spaß bei einem langen Lauf in besonderer Atmosphäre haben.

## Startschuss aus der „Dickten Berta“ der Blauen Funken



Los geht's für die Marathonis anderthalb Stunde nach dem Halbmarathon-Start vor dem Bahnhof Deutz ,op dr schäl Sick'. Die Stimmung ist prächtig. Das Wetter bewölkt, 15 °C, perfektes Laufwetter. Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker wünscht viel Glück und der Kölner Liedermacher Björn Heuser stimmt uns LäuferInnen

schon mal aufs Ziel ein mit der neuen Köln Marathon Hymne ,de Spitze vum Dom'. Ein lauter Schuss aus der Konfetti-Kanone der Blauen Funken, Traditionskorps im Kölner Karneval, und der Startbereich versinkt in blau und weiß. Der Köln-Marathon ist gestartet - Rosenmontag und Marathonlaufen in einem.

Gleich geht's in einer links-rechts Kurve hinaus auf die Deutzer Brücke. Endlich sind wir losgelassen und jeder bemüht sich im Getümmel des ersten Kilometers

frei laufen zu können. Wichtig ist, sofort mit Körpergefühl und Laufuhr das richtige Tempo zu finden. Auf keinen Fall zu schnell angehen, damit der berühmte ‚Mann mit dem Hammer‘, der meist zwischen Kilometer 33 und 35 zuschlägt, erst möglichst spät oder vielleicht gar nicht kommt.

### **Die ersten Kilometer**

Das Kilometerschild von km 1 fliegt am Ende der Deutzer Brücke vorbei und es geht hinunter auf die Rheinuferstrasse. Schokoladenmuseum, die Krankhäuser ziehen in den Augenwinkeln vorbei; eine grün-weiß uniformierte Sambagruppe macht ordentlich Rabatz. Der Blick auf die Laufuhr bei km 2 sagt mir, ich muss die Handbremse ziehen. In der Starteuphorie sind die Beine flotter, als der Kopf vorgibt. Kurz vor km 4 am Agrippinaufer kommt uns auf der anderen Seite der zweispurigen Straße bereits die Spitzengruppe der afrikanischen Läufer entgegen, die gerade km 7 in Angriff nimmt. Sie huschen wie ein Spuk sekunden-schnell und fast lautlos vorbei. Für mich naht km 5, der erste Zeitcheck mit besserer Aussagekraft. Eine Minute und 30 Sekunden zu schnell! Die inneren Alarmglocken werden übertönt vom guten Laufgefühl, das aber trügerisch sein kann, wenn's später auf die letzten 10 Kilometer geht. Also weiter Handbremse anziehen.

Das Strecken-Design des Köln-Marathons sieht aus wie die ausgestreckten fünf Finger einer Hand. Es geht fünfmal von der Innenstadt hinaus in äußere Stadtteile. Jetzt ist der ‚erste Finger‘, der Stadtteil Bayenthal im Süden von Köln dran. Kurz vor km 6 die erste Verpflegungsstelle; fleißige Helfer reichen einen Becher Wasser, zwei kurze Schlucke während des Laufens und wieder einordnen nahe der blauen Linie, die die Ideallinie der ganzen Strecke kennzeichnet.

Im Severinsviertel ist eine Menge los. Kölsche Tön überall: ‚Echte Fründe ston zesamme‘ von De Höhner aus großen Boxen animieren zum Mitsingen beim Laufen. Viele Zuschauer feuern uns im Takt der Musik an. Und auch die Blauen Funken sind zur Stelle mit Musik und blau-weißem Konfetti. Marathon und Karneval in Kölle, alles vermischt sich.



Die Vornamen der Marathonis stehen gut lesbar auf den Startnummern. Wildfremde Menschen rufen ständig unsere Vornamen; man fühlt sich mit jedem auf Du und Du. Feiner Croissant-Geruch einer Bäckerei liegt in der Luft. Jetzt nur nicht ablenken lassen von solchen Genüssen.

Der Neumarkt naht und ich bereite mich auf die nächste Zeitkontrolle bei km 10 vor. Oh je, jetzt sind's sogar drei Minuten zu schnell gegenüber meinem Plan; also noch mehr Handbremse. Ich konzentriere mich auf meinen Freund, der hier mit seiner Familie irgendwo in der Zuschauermenge steht. Im auffälligen rot-weißen T-Shirt habe ich ihn bald im Blickfeld. Von ihm bekomme ich die erste Ladung Kohlenhydrate in Form eines süßen Trink-Gels. Er kennt meinen Laufplan und ruft mir noch eindringlich nach, langsamer zu laufen. Und schon sind wir Läufer mitten drin im Lauf-Karneval des Rudolfplatzes, einem absoluten Stimmung-Hotspot. Hier dürften an die 10.000 Zuschauer stehen, die dicht gedrängt einen unbeschreiblichen Lärm mit Rasseln, Tröten, Trommeln und sonstigen Instrumenten veranstalten.

### **Durch Sülz, Lindenthal und Ehrenfeld**

Jetzt wird es erst Mal etwas ruhiger. Wir laufen hinein in den ‚zweiten Finger‘, durch den Stadtteil Sülz und dann in ‚Finger Nummer drei‘ durch Lindenthal. Bei km 15 sind's inzwischen sechs Minuten schneller als der Plan. Ich wechsle ein paar Sätze mit Linda aus dem Saarland, die mit mir zeitgleich über die elektronische Kontrollmatte bei km 15 läuft. Diese Matten sind überall auf der Strecke verteilt. Über einen Chip an den Laufschuhen kann am Ende kontrolliert werden, ob jeder Läufer die volle Strecke gelaufen ist. Auch Linda ist zu schnell und wir einigen uns auf den Nenner: „Wir sind zwar gegenüber dem persönlichen Plan zu schnell, aber es macht Riesenspaß und wir fühlen uns gut, getragen von der tollen Stimmung an der Strecke, auch wenn der ‚Mann mit dem Hammer‘ vielleicht später zuschlägt.“ Die ‚Streckenfründe‘ und die ‚Sambatidas‘ machen auf der Dürener Straße und der Klosterstraße ordentlich Stimmung, die Straße bebt.



Unaufhaltsam nähern wir uns erneut dem Rudolfplatz und diesmal der 20 Kilometermarke. Jetzt sind's fast sieben Minuten zu schnell und mein Freund, der die zweite Portion Kohlehydrate bereithält, läuft ein Stück neben mir, um mich deutlich zu ermahnen, langsamer zu laufen. Die Stimmung am Rudolfplatz wischt aber alle Bedenken weg; hier kann man ein-

fach das Tempo nicht bremsen, ich lass die Beine laufen, wie sie gerade möchten. Das ist Runner's High pur; die Endorphine, körpereigene Glückshormone, beherrschen heute meinen Lauf.

Am Friesenplatz ist die Halbmarathon-Distanz erreicht. Schön, aber noch schöner, dass hier ‚dr Kölsche Jung‘ von Brings in vollem Sound aus dem dritten Stock herunterschallt. Danach sinkt der Geräuschpegel etwas ab und hinein geht's in den ‚vierten Finger‘, multi-kulti in Ehrenfeld. Viele Türken, die hier leben und arbeiten, säumen die Vogelsanger und Venloer Straße. Die Strecke führt vorbei an der neuen Zentralmoschee, ein monumentaler Bau und besonderer Blickfang im katholischen Köln.

Der nächste läuferische Fixpunkt ist km 30. Dort steht wie verabredet meine Frau mit Kohlehydratflasche Nummer drei. Wieder ein psychologisch wichtiges Zwischenziel. So lässt sich durch den Streckenservice von Familie und Freunden die lange Marathonstrecke in kürzere Teilziele aufteilen. Fast drei Viertel der Strecke sind geschafft, gegenüber dem Plan immer noch sieben Minuten zu schnell und immer noch Runner's High, ein Gefühl des Laufens ohne große Anstrengung, fast schwebend.

### **Wo bleibt der Mann mit dem Hammer**

Nun ist der ‚fünfte Finger‘ dran, der Stadtteil Nippes und nördlichste Teil der Strecke. Hier, wo ich früher gewohnt und gearbeitet habe, kenne ich mich aus. Die Neusser Straße in Nippes ist mir immer noch vertraut. Mehrere Bands vom ‚Hip Hop Truck‘ bis zu ‚De Schluffe‘ geben alles. Die volle Bandbreite der kölschen musikalischen Unterstützung lässt uns Läufer erst gar nicht an den ‚Hammermann‘ denken. Ich habe bei früheren Marathons mit ihm oft leidvolle Erfahrungen gemacht: Er schlägt meist in diesem Streckenbereich so bei km 33 plötzlich zu. Läuferisch geht dann gar nichts mehr, weil die Kohlehydratspeicher leer sind und die Energie hauptsächlich aus der Fettverbrennung kommen muss. Wo aber ist bei einem Hungerhaken, wie es die meisten Marathonis sind, noch Körperfett? Schlimmer noch als die dann einsetzenden Schmerzen am ganzen Körper sind die Gedanken im Kopf. Was mache ich überhaupt hier? Warum tue ich mir so etwas an? Und dann folgt meist der ‚feste‘ Entschluss, nie wieder Marathon zu laufen.

Heute ist alles anders. Die Kilometer fliegen nur so vorbei. Meine Frau steht jetzt bei km 36. Wunderbar, die letzten 60 Milliliter Kohlenhydrate sausen süß die Kehle hinunter. Immer noch keine Schmerzen, nur Hochgefühl und es geht ans Überholen. Zum dritten und letzten Mal am Rudolfplatz bei km 40 vorbei, wo immer noch die Hölle los ist. Spätestens hier weiß jeder von uns, dass er ins Ziel kommen wird. Vorbei am Neumarkt, wo Zuschauer und erste Besucher der ‚after-run-party‘ gemeinsam die Marathonis anfeuern, geht es allmählich auf die Zielgerade, die Hohe Straße. Es ist der letzte Kilometer. Auf dem glatten Belag dieser engen Einkaufsmeile, wo Zuschauern kaum Platz haben, kann man nochmal richtig Gas geben.

Dann geht's hinein in den tosenden Kessel des Zieleinlaufes mit Zuschauern in Dreierreihen. Rechts der Dom und nach einer scharfen Linkskurve ist der große Zielbogen mit der elektronischen Zeitanzeige in der Komödienstraße nur noch 100 Meter entfernt. Glücksgefühle pur, was gibt es



Schöneres für einen Läufer, als im Herzen seiner Lieblingsstadt in einer solchen Atmosphäre ganz ohne Schmerzen durchs Ziel zu laufen.

### **Was bleibt?**

Ein unvergessliches Köln-Erlebnis und bei mir die Erinnerung an meinen 28. Marathon, einer der wenigen Marathons, vom ersten bis zum letzten Kilometer ohne Leiden, nur mit Genuss gelaufen. Hochleistungssport mit internationalen Eliteläufern und Breitensport vermischen sich in der Domstadt mit Elementen des Straßenkarnevals. Kein Wunder: Nirgendwo anders wissen die Einwohner einer Stadt besser, wie man auf der Straße Stimmung macht. Herausgekommen ist ein Marathon mit Mythos und inzwischen Kultstatus; diesmal war es der 20. Köln-Marathon. Der Termin für den 21. Köln Marathon am 1. Oktober 2017 ist bereits notiert. (PT)

### **INFOKASTEN**

**Kenianischer Doppelerfolg** beim Köln Marathon 2016: Bei den Männern siegte Raymond Kipchumb Choge in 2:08:39 Stunden.

Bei den Frauen lief die Siegerin Borne Kitur nach 2:32:16 Stunden durchs Ziel

**Die Laufgeschwindigkeit des Siegers** Raymond Kipchumb Choge betrug für die 42,2 km lange Strecke 19,7 km/Stunde. Pro Kilometer benötigte er im Durchschnitt 3 Minuten und 3 Sekunden.

**500.000 Zuschauer** säumten nach Angaben des Veranstalters die Strecke und feuerten die Läufer an

**2000 ehrenamtliche Helfer** sorgten für eine reibungslose Organisation und mit Getränken und Verpflegung für das leibliche Wohl der Läufer. Zahlreiche Bands unterhielten Teilnehmer und Zuschauer mit Live-Musik. Viele Anwohner verstärkten die musikalische Begleitung der Läufer mit eigenen Soundanlagen.