

## Erlebnisbericht Kölnmarathon 2009

Am 04. Oktober 2009 11.15Uhr war es endlich soweit. Nach einem halben Jahr Vorbereitung ging es nun endlich an den Start zu meinem 2. Marathon. Die Wetterbedingungen waren sehr gut. Nachdem es morgens noch ziemlich stark geregnet hatte, war es nun trocken und auch nicht mehr ganz so kalt.

Mit dem Startschuss legte sich auch die Nervosität und ich lief wie geplant nicht zu schnell an. Nach KM 5 hatte ich dann meine "Reisegeschwindigkeit" erreicht, in der ich dann bis etwa KM 25 gelaufen bin. Die Stimmung an der Strecke war gut, man wurde immer wieder angefeuert, was das Laufen dann auch einfacher machte. Vor allem am Rudolfplatz an der HDI-Gerling Fan Tribüne war wieder eine tolle Stimmung.

Zwischen KM 27 und KM 31 musste ich doch ordentlich kämpfen, da auch die Unterstützung von Zuschauern fehlte, die in diesem Streckenabschnitt sehr rar sind. Aber als es dann wieder auf die Amsterdamer Str. ging und an der Dumontmeile vorbei, wo wieder jede Menge Zuschauer standen, da bekam ich nochmal einen kleinen Höhenflug und konnte mich gut motiviert an die letzten 10 Kilometer heranmachen. Ich merkte, dass ich mich noch relativ wohl fühlte und so beschloss ich das Tempo noch etwas anzuziehen.

Vom Ebertplatz ging es dann mit zeitweise starkem Gegenwind Richtung Rudolfplatz, wo ja schon die Zuschauer auf der Fan Tribüne von "Leben läuft" warteten. Überhaupt war auf den Ringen wieder eine super Stimmung. Zwischen Friesenplatz und Rudolfplatz war es stellenweise so eng, dass nur ein Läufer hinter dem anderen laufen konnte.

Als ich dann an der HDI-Gerling Fan Tribüne vorbei lief wurde ich mit tosendem Beifall empfangen, einfach ein tolles Erlebnis. Das gab mir natürlich nochmal einen richtigen Kick und so konnte ich mich mit einem guten Gefühl und total motiviert auf die letzten 4 Kilometer begeben und schon mal über den "Endspurt" nachdenken. Dieser begann dann für mich am Anfang der Deutzer Brücke. Hier musste ich noch einmal alles geben, um auch noch die letzte Steigung zu bewältigen. Zum Glück versuchte noch ein anderer Läufer mich zu überholen, das hat mir dann noch einmal Kraft gegeben, da ich das auf keinen Fall zulassen wollte. Als dann der Scheitelpunkt der Brücke erreicht war und ich das Ziel vor Augen hatte, habe ich nochmal alles aus mir herausgeholt. Da haben sich dann die Tempoläufe bemerkbar gemacht, die ich im Training des öfteren durchgeführt habe.

Natürlich war ich sehr glücklich, als ich dann endlich über die Ziellinie kam und einen letzten Blick auf die Uhr geworfen habe, 3:21:56. Das war doch wesentlich schneller, als ich mir das im Frühjahr vorgenommen hatte und ich war wirklich sehr glücklich.

Nachdem ich dann durch das Verpflegungsdorf gegangen war und mich mit Essen und Trinken versorgt hatte, ging ich gut gelaunt zur Dusche und Massage in die neuen Räumlichkeiten von HDI-Gerling.

Das es bei mir so gut gelaufen ist lag auch an der gesamten Betreuung vor, während und nach dem Marathon. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle auch noch einmal herzlich beim Unternehmen, Jürgen Wicharz und seinem Team und allen die im Hintergrund mitgewirkt haben bedanken. Der größte Dank aber gilt unser Trainerin Jeannine Hagedorn, die uns mal wieder super vorbereitet hat.

Thomas Weber

Kassenwart