



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

<http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de/>



Seit dem 4. Mai
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen -
Rotthausen e.V.

Fußball und Leichtathletik in einem Verband <http://www.flvw.de/>

Fußballextra seit 1994 - Saison 2006/2007 - Laufende Nr. **0145** vom 13. Okt. 2006

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde

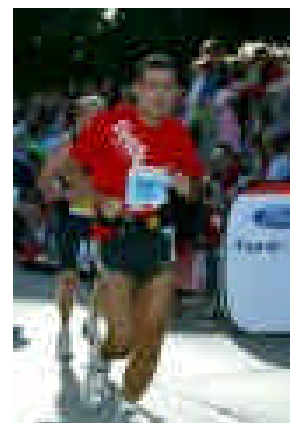
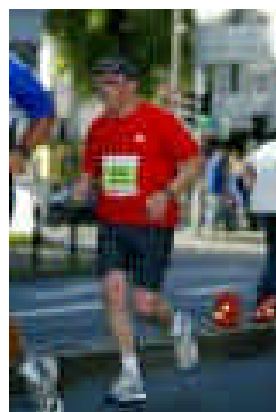
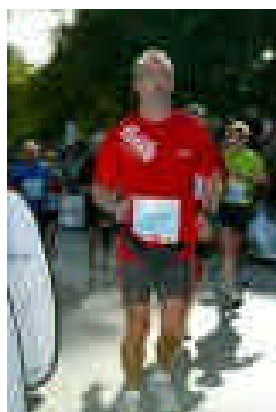
Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße * Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße



8. Oktober 2006

10. Ford Köln Marathon

Achim, Uli, Ulrich und Salvatore erfolgreich beim 10. Kölnmarathon



„Absolut genial!!! Die Stimmung in Köln ist einfach die beste!!!
Laufen in Köln ist immer ein wenig wie Karneval!!!“

Davon haben sich auch einige der Läufer vom DJK TUS Rotthausen persönlich überzeugen können.

Achim Baumgarth Zweiter beim Halbmarathon

Ulrich Beuting verbessert seine persönliche Bestzeit um 6 Minuten!

Vor dem eigentlichen Kölnmarathon fand am Morgen der 1. Sparkassen Halbmarathon statt. Start war um 9 Uhr. Start- und Zielorte waren in Köln-Deutz und damit identisch mit denen beim Marathon.

Bei angenehmen Lauftemperaturen von unter 15° C bestritten die Sportler die Halbmarathonstrecke. Anders aber als bei der Hauptveranstaltung versammelten sich zu den frühen Morgenstunden jedoch wesentlich weniger Zuschauer entlang der Strecke. Daher erlebten die Läufer nur ein Bruchteil der tollen Stimmung, die am Nachmittag die Marathonläufer genießen sollten. Und auch wenn der Halbmarathon über die wichtigsten Abschnitte der Volldistanz verlief, fehlte die Streckenführung entlang des Kölner Doms. Dies war mit einer der fehlenden Höhepunkte, die sicherlich zahlreiche der Läufer vermissen.

Andererseits war dies für viele der hier angetretenen Sportler auch ein Anreiz nach dem diesjährigen Halbmarathon im nächsten Jahr die Volldistanz anzugehen. Zahlreiche der Finisher werden im nächsten Jahr sicher ihren ersten Marathon bestreiten.



Sensationell ist das Abschneiden unseres DJK TuS Lauftrainers Achim Baumgarth, der offiziell für den TV Wattenscheid 01 angetreten ist.

Nach seinem ersten Platz beim Bertlicher-15 km-Lauf am 24.9.2006 belegte **Achim Baumgarth beim Kölner Halbmarathon in 1:12:08 h den zweiten Platz.**

Am Ende fehlten ihm zum Sieger Pascal Meißner vom TV Refrath (1:11:43 h) nur 25 Sekunden. Damit hat Achim wieder bewiesen, dass er zu den Spitzenläufern im Revier zählt, und dass er genügend Potential und Erfahrungen hat, auch unseren Sportlern zur Verbesserung zu verhelfen

Achim trainiert die Laufabteilung des DJK TUS Rotthausen jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr auf der Sportanlage „Auf der Reihe“ in Gelsenkirchen Rotthausen.

Hervorragend ist auch das Ergebnis von **Ulrich Beuting, der die Halbdistanz in 1:44:23 h zurücklegte.**

Er selbst schildert seine Erlebnisse wie folgt:



„Start diesmal um 9.00 h, darum frühes aufstehen und frühe Anreise. Schnell einen Parkplatz gesichert und ab in Richtung Start. Im Bereich des Zieleinlaufes wurden gerade die ersten Stände geöffnet und man hatte den Eindruck die gesamte Maschinerie funktionierte noch nicht so richtig. Nichts desto trotz erst einmal einchecken im roten Startblock und langsam vorrücken in Richtung Start. Dabei ein bisschen aufwärmen und zusehen dass man einen guten Start hinbekommt.

Nach der Vorstellung einiger Prominenter – Marcel Wüst – Sabrina Mockenhaupt und der späteren Siegerin Irina Mikitenko - ging es pünktlich los. Unseren Trainer Achim (2. des Herrenwettbewerbs) habe ich leider nicht zu Gesicht bekommen – stand bestimmt in der ersten Reihe.

Habe nach dem Start schnell meinen Rhythmus gefunden. Die Läufergruppen verteilten sich großzügig über die Strecke, so dass ich keine größeren Behinderungen im Rennablauf hatte. Die ersten Kilometer liefen problemlos. Leider stieg meine neue Laufuhr ab Kilometer 7 aus und „suchte bis zum Laufende ständig den Laufsensoren“. Das Piepen habe ich einfach ignoriert – hatte aber den Nachteil, dass ich so ganz ohne Zeitgefühl gelaufen bin – für mich etwas ungewohnt.

Die Versorgung an der Strecke fand ich ganz in Ordnung. Habe mich aber bei diesem Lauf nur auf mein mitgeführtes Spezialgetränk beschränkt (auf Empfehlung von Andreas Bohnau – Powerbar Performance Drink). Da die Temperaturen in den frühen Stunden auch nicht zu heiß waren, bin damit sehr gut zurechtgekommen.

Andererseits hatten die frühen Morgenstunden den Nachteil, dass der Publikumszuspruch weitestgehend recht gering war. Ein bisschen mehr Unterstützung an der Strecke wäre nicht schlecht gewesen.

Bei Kilometer 13,5 gab es durch eine Ansage eine erste Richtzeit – „Endzeit ca. 1:45 bzw. 1:46 h möglich“. Konnte die weiteren Kilometer relativ locker und problemlos weiterlaufen. Erst zum Ende hin machten sich etwas schwerere Beine bemerkbar und der letzte Anstieg an der Deutzer Brücke brachte mich fast zum Stillstand. Bin aus der Läufergruppe ausgeschert und bin langsam – ganz für mich alleine – weitergelaufen. Richtig Luft

gab es zum Ende im Bereich des Zieleinlaufes und mit entsprechender musikalischer Unterstützung habe ich noch einen Schlusspurt hinlegen können, der zur Endzeit von 1:44:23 Stunden beigetragen hat.

Bin mit meinem Ergebnis insgesamt recht zufrieden, da ich diesen Lauf mit einer Verbesserung meiner persönlichen Bestleistung abschließen konnte.

Die anschließende Versorgung in Köln war super. Nachdem ich meine Familienmitglieder die mich unterstützten hatten eingesammelt hatte, wurden beim anschließenden Kaffeetrinken die ersten verbrauchten Kalorien gleich wieder ersetzt.“

Ulrich war etwa 6 Minuten schneller als bei seinem letzten Halbmarathon beim Kemnader Burglauf und ist somit seine persönliche Bestzeit gelaufen, während von den gemeldeten 6.800 Halbmarathonläufer nur 5.046 ins Ziel kamen. Ulrich belegte in der Gesamtwertung den 867. Platz und gehört somit zum besten Fünftel! Unter den 3.246 Männern belegte er den 800. Rang und in seiner Alterklasse unter 306 Männern sogar den 51. Platz. In der AK 50 zählt er somit zu den besseren Läufern.



Die gute Vorbereitung – so auch bei seinem erfolgreichen Kölner Brückenlauf - brachten Ulrich zu diesem guten Ergebnis. Seine positive Entwicklung seit dem 1. Kemnader Burglauf setzte sich damit nicht nur beim 26. Kölner Brückenlauf und dem 5 km-Mottolauf in Gelsenkirchen Rotthausen fort, sondern nun auch beim Halbmarathon in Köln. In Zukunft kann sich Ulrich sicherlich noch weiter steigern.

Seinen nächsten großen Lauf plant Ulrich für den 13.05.2007. Dann will er zum ersten Mal die Vollstanz beim Ruhrmarathon angehen.

Uli Braumann und Salvatore Treccarichi laufen Marathon!!!

Am 8.10.2006 feierte die Stadt Köln in einem großartigen Jubiläum den 10. Ford Köln-Marathon.

Insgesamt haben sich etwa 26.800 Sportler aktiv an den Wettkämpfen beteiligt und über 800.000 Zuschauer säumten die Wegstrecke. Unter den Sportler waren etwa 6.800 Halbmarathonläufer, 2.200 Inliner, 13.650 Marathonis, über 1.200 Walker, 161 Kinder beim Kinderlauf, 86 Handbiker und etwa 2.500 Schüler in 256 Marathonstaffeln. 23 Athleten haben sogar alle drei Disziplinen bestritten und damit an einem Wettkampftag 105 Kilometer zurückgelegt.

Neben den Spitzenathleten, die Zeiten unter zweieinhalb Stunden auf der 42,195 Kilometer langen Marathonstrecke liefen, waren es vor allem die vielen Freizeitsportler, die die Atmosphäre des Köln-Marathons ausmachen.



Bereits vor dem Start war unter den Läufern die gute Stimmung zu spüren. Bei kölschen Tönen hakten sich die Läufer ein und schunkelten zu den karnevalistischen Klängen. Und selbst der verspätete Start brachte die Sportler nichts aus der positiven Stimmung.

So fiel um etwa 12.15 Uhr der Startschuss für die Spitzenläufer beim Marathon. Aber es dauerte über eine halbe Stunde bis das komplette Starterfeld endgültig auf der Strecke war.

Der Marathon fand zu der wärmsten Zeit des Tages ab 12 Uhr statt. Es herrschten bis zu 18° C im Schatten, in der Sonne sicher etwa 25 ° C und das bei einer relativ hohen Luftfeuchtigkeit von 90 %. Fast über die gesamte Marathondistanz schien die Sonne. Was für das Publikum sicherlich angenehm war, machte dem einen oder andern Läufer jedoch zu schaffen. Ein wenig mehr Schatten hätten sich sicherlich viele Läufer gewünscht. Trotzdem kann man von guten Wetterbedingungen sprechen.

In zum Teil karnevalistischen Outfits sorgten viele Sportler für ein besonderes Flair. Da sah man männliche Funkemariechen, laufende Köbese, Bären, Robin Hoods, Cäsaren, Fußballfans, Lederhosen, Seppelhüte und zahlreiche Clowns. Manch einer hatte sich ein überdimensional großes Kölschglas auf den Rücken gebunden, oder da war ein Neandertaler, der mit Keulenschlägen auf das Publikum losging. Unzählige waren die verrückten Kopfbedeckungen und rote Pappnasen.



Nicht zu vergessen ist der bereits legendäre Michel Descombes. Viele, die einen Marathon gelaufen sind oder als Zuschauer einem Marathon zugesehen haben, kennen ihn. Michel Descombes, auch besser bekannt als "Michel on tour", tritt bei seinen Läufen immer kostümiert an den Start. Mal als Asterix, Obelix, gallischer Hahn oder Bettler verkleidet. Und auch in Köln sorgte er mit seinem ausgefallenen Kostüm bei den Läufern und beim Publikum für gute Stimmung. Wie bei vielen seiner unzählig bestrittenen Marathons lief der französische Spaßvogel auch diesmal als letzter Läufer über die Ziellinie.

Aber vor allem die Zuschauer und Fans entlang der Strecke sorgten für gute Laune unter den Sportlern. Über all hörte man Karnevalsmusik und sah man Pittermännchen. Der 10. Ford Köln Marathon war wie ein vorgezogener Rosenmontagszug. Immerhin steht ja bald der 11.11 vor der Tür!

Mit unermüdlichen Anfeuerungsrufen scheuchte das Publikum die aufkommende Müdigkeit der Sportler beiseite. Vor allem dann, wenn man sich am Ende seiner Kräfte fühlt, erscheint dieses Anfeuern manchmal belästigend. Im zweiten Ansatz bewegt es aber viele der Läufer dazu, doch nicht aufzugeben und den inneren Schweinehund zu besiegen. Jeder, der schon Mal in dieser Situation war und am Ende doch das Ziel erreichte, ist im Nachhinein über die Unterstützung der Zuschauer dankbar.





Die vielen Sambatruppen taten ihres bei, mit ihren mitreißenden Rhythmen die Läufer im Takt zu halten. Und regelrecht zum Überschäumen war die Stimmung auf den Kölner Ring zwischen Rudolfplatz und Ebertplatz. Hier führte der Weg durch ein enges Spalier mehrerer Zuschauerreihen. Hunderte Kinder, die ihre Hände zum Abklatschen bereits hielten. Unzählige wildfremde Menschen, die einem beim Namen (den sie von der Startnummer ablesen) anschriean und zur Höchstleistung zwangen. Die Sportler wurden regelrecht durch das Schreien und Klatschen Zehntausender von Zuschauern über die Strecke hinweg getragen. Wildes Getrommel und Rasseln ließ die Straßen und Häuser vibrieren und mit jedem Fuß, den man beim Laufen auf den Asphalt setzte, spürte man die Anspannung einer bebenden Stadt. Das Vibrieren setzt sich in einem Gänsehautgefühl auf den Rücken der Läufer fort. Ein Gefühl, das die Strapazen erträglicher machte. Die Endofine ließen zahlreiche Läufer trotz Schmerzen und Überanstrengung mit einem Lächeln ihren schweren Weg überwinden.



Zwar gab es auch Bereiche, in denen weniger Publikum stand. Diese Bereiche waren aber eher selten. Dort reichte allerdings schon ein einzelner Zuschauer - mit Trommel, Tröte, Rassel oder Trillerpfeife ausgerüstet -, um die Läufer zum Grinsen zu bringen.

Also Respekt vor dem tollen Kölner Publikum!



Bei den 11 Verpflegungsständen auf der Strecke und auch am Ziel wurden die Sportler mehr als ausreichend mit Wasser, Tee, Isogetränken, Cola und den obligatorischen Bananen versorgt. Was man allenfalls bemängeln kann, war das Fehlen von Elektrolyt-Drinks.

Einen weiteren Höhepunkt fand das Rennen natürlich etwa bei km 40. Hier führte die Strecke über die Domplatte. Wieder drängten sich zahlreiche Zuschauer an die Strecke. Lautes Klatschen und Jubeln war zu hören. Der Blick empor zum imposanten Dom bewirkt ein weiteres Gänsehautgefühl.

Angeblich soll am Dom als besondere Attraktion erstmalig Orgelmusik und Chorälen die Marathon-Strecke beschallt haben. Aber die gute Stimmung der Zuschauer übertönte dies um einiges und war für die Läufer als willkommene Unterstützung mehr als ausreichend. Zumal man in dieser Phase bereits wie durch einen Tunnel läuft und nur noch schemenhaft alles um sich mitbekommt. Dann geht es nur noch darum, einen Schritt nach dem anderen zu machen und irgendwie über die Ziellinie zu kommen.

Besonders groß war das Jubeln zwischen dem Früh-Brauhaus und dem Dom-Hotel. Jeder Langstreckler konnte sich hier entscheiden, ob er für ein Caritas-Projekt spenden wollte oder nicht. Wer den Weg rechts durch die mit roten Luftballons markierten Drängelgitter wählte, dem wurden automatisch per Datenübermittlung durch den „Champion-Chip“ drei Euro abgebucht. Über 8.500 Spender sollen über diese Schleuse gelaufen sein, so dass eine Spende von über 25.000 Euro zusammenkam.



Der absolute Höhepunkt war aber sicher für jeden Finsiher nach Überqueren der letzten Steigung auf der Deutzer Brücke der Zieleinlauf. Vorbei an Tausenden von jubelnden Menschen, beschallt von lauter Musik und der Unterstützung eines Sprechers, der per Mikrophon versuchte jeden Läufer persönlich zum Zieleinlauf zu gratulieren, hatte man schließlich das große Ziel erreicht.

42.195 m waren geschafft!

Training und Strapazen hatten sich am Ende doch ausgezahlt!



Im Gegensatz zur Kulisse waren die Zeiten der Spitzenläufer in diesem Jahr jedoch nicht rekordverdächtig. Mit 2:11:18 h blieb der Äthiopier Teferi Wodajo, Sieger bei den Männern, 1:57 Minuten hinter dem Streckenrekord zurück. Einen starken Auftritt legten die beiden ersten Frauen des Halbmarathons hin. Mit einer Zeit von 1:10:15 Stunden lief die Siegerin Irina Mikitenko auf dieser Distanz die zweitschnellste Zeit bei den europäischen Frauen in diesem Jahr. Die Zweitplatzierte, Lokalmatadorin Sabrina Mockenhaupt, kam 26 Sekunden später ins Ziel.

Viel wichtiger als die Ergebnisse der Spitzenläufer, die überall in der Presse nachzulesen sind, ist aber hier das Abschneiden unserer Sportler aus dem DJK TUS Rotthausen.

Uli Braumann und Salvatore Treccarichi traten für den DJK TUS Rotthausen beim Marathon an. Unten sehen die zwei Sportler eine Stunde vor dem Start noch frisch aus.



Für Uli war es sein erster Marathonlauf, während Salvatore bereits bei vier Wettbewerben Erfahrungen gewinnen konnte. Die beiden Sportler vom DJK TUS Rotthausen haben gemeinsam zwölf Wochen vor allem die wichtigen langen Läufe geübt. Zuversichtlich fuhren sie am Sonntag nach Köln. Uli mit dem Ziel unter 4 Stunden zu laufen. Salvatore wollte seine Bestzeit verbessern und es in 3:45 h schaffen.

Wie verabredet liefen die beiden Läufer bis etwa km 30 gemeinsam, um sich erst dann zu trennen, da ja beide unterschiedliche Ziele verfolgten. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie noch einen Vorsprung von etwa 2 Minuten zu ihrem selbst vorgegeben Zeitplan.

Bei den in regelmäßigen Abständen folgenden Verpflegungsständen legten sie Trink- und Esspausen ein. Besonders das Trinken war bei dem strahlenden Sonnenschein wichtig. Immerhin kann bei den am Sonntag herrschenden Temperaturen ein Marathonläufer über vier Liter Flüssigkeit ausschwitzen. Und diese galt es zu kompensieren.



Salvatore gelang es beschwerdefrei noch bis km 37 zu kommen.

Auch wenn sich sein Vorsprung zu seinem Zeitplan auf eine Minute reduzierte und er bereits erste Anspannungen in den Beinen spürte, war er noch immer zuversichtlich sein selbst gestecktes Ziel von 3:45 h zu schaffen. Zu diesem Zeitpunkt aber rannte ihm ein anderer Läufer unglücklich in die Lauflinie. Salvatore musste abrupt ausweichen und kam aus dem Tritt. Was unter normalen Bedingungen kein Problem gewesen wäre, hatte hier aufgrund der Ermüdungserscheinungen Folgen.

Denn Salvatore spürte plötzlich die Anspannung sich bildender Krämpfe und konnte diesen nur noch dadurch entgegenwirken, indem er rechtzeitig anhielt und einige Schritte ging. Von da an wurde das Laufen für ihn zur reinsten Qual. Salvatore konnte zwar wieder loslaufen, aber bereits nach wenigen Minuten musste er immer wieder einige Schritte gehen und sich dabei selbst die Beine massieren.

Dies sind die Momente, die viele Läufer bei einem Marathon erleben. Doch gerade dann gilt es nur nicht aufzugeben, Stärke zeigen und die Schwächephase überwinden.

Trotz zwischenzeitlicher Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit half sich Salvatore mit dem Gedanken vorwärts, bald nur noch 4 und später nur noch 3 Kilometer vor sich zu haben. In der Zwischenzeit zerrann das gut geglaubte Zeitpolster mit jeder Sekunde und Salvatore lag bald sogar drei Minuten hinter seinem Plan. Etwa bei km 39 folgte dann der nächste Verpflegungsstand. Hier sammelte er mit ausreichendem Trinken und Essen neue Kräfte. Das verhalf ihm bei km 40 den Kölner Dom zu erreichen. Die unbeschreiblich fröhliche Stimmung im Schatten des hohen Monuments gab ihm einen unerwarteten Energieschub und plötzlich war die Schwäche wie weggeblasen!

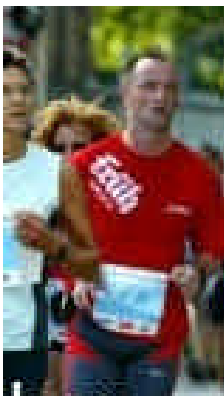
Von da an ist er zunächst langsam, aber ohne weitere Pause weiter gelaufen. Nachdem er dann die letzte Steigung an der Deutzer Brücke überwand, mobilisierte er weitere Kraftreserven und konnte sogar noch mal das Tempo erhöhen. Mit dem Ziel vor Augen, gelang es ihm auf dem letzten Kilometer sogar ein wenig der zuvor verlorenen Zeit wieder gut zu machen.

In 3:47:30 h überquerte Salvatore die Ziellinie.

Damit hat Salvatore immerhin seine persönliche Bestzeit beim letzten Marathon am Beldeneysee um etwa 90 Sekunden verbessert. Und nach dem schwierigen Rennverlauf zwischen km 37 und 40 war Salvatore auch nicht unglücklich sein selbst definiertes Ziel von 3:45 h nicht erreicht zu haben.

Zumindest bleibt Salvatore wieder ein Ziel, und zwar im nächsten Jahr die 3:45 h zu knacken. Vielleicht dann in Berlin!

Auch Uli musste erleben, dass Marathon trotz einer guten Vorbereitung immer ein nicht alltäglicher und vor allem anstrengender Wettkampf bleibt.



Nachdem sich Salvatore bei km 30 von ihm trennte, versuchte Uli aus den Erfahrungen seines Trainings zu zehren. Schon bei den langen Vorbereitungs Läufen, die über eine Länge von bis zu 33 km reichten, hatte er den sogenannten Mann mit dem Hammer kennengelernt. Also den Punkt, an dem man am liebsten aufgibt, an dem Schmerzen und drohende Krämpfe das Weiterlaufen erschweren.

Die Unterstützung seiner Familie, die ihn bei km 31 in der Nähe des Zoos anfeuerte, half ihm sicherlich ein wenig weiter. Dann aber hatte er mit den ersten Ansätzen von Krämpfen zu kämpfen.

Uli ging wie bereits bei den langen Trainingsläufen gegen seinen inneren Schweinehund an. Dabei war es für Uli sicherlich hilfreich, sich für das restliche Rennen Zwischenziele einzuplanen. Sein Ziel war von da an immer nur das nächste Kilometerschild.

Er machte dass, womit sich viele Marathonläufer helfen. Mit Rechenspielen begann er sich die Zeit auszurechnen, die er noch laufen musste. Das macht die verbleibende Strecke zahlenmäßig fassbar. Und mit jedem Meter, den man zurücklegt, weiß man, dass die Reststrecke sich verkleinert und man sich dem Ende der Leiden nähert. Bis zuletzt behielt Uli trotz Beinkrämpfen einen eisernen Willen und vertraute darauf seine Vorgabe zu schaffen. Vor Augen hatte er die magische Zeit von 3:59:59 Stunden, und bloß nicht über 4 Stunden zu laufen!

So hangelte er sich von Kilometer zu Kilometer und von Verpflegungsstand zu Verpflegungsstand der 42,195 km Marke entgegen. Auch Dank der Anfeuerung der Zuschauer gelang es ihm mit schmerzenden Beinen über die Ziellinie zu laufen.

Uli hat seinen ersten Marathon in 3:59:43 h geschafft!

Damit hat er sich den Wunsch vieler Marathonläufer erfüllt, unter der 4h-Grenze zu bleiben. Ein klasse Leistung, die nur die wenigsten Marathon-Neulinge - viele Marathonläufer sogar nie - schaffen.

Uli bekam zwar nach dem Lauf schwere Beinkrämpfe, aber nach einer Massage ging es ihm wieder besser. Und obwohl er kurz nach dem Ziel Zweifel hatte, noch mal einen Marathon zu laufen, war er aufgrund der schönen Erlebnisse und des sportlichen Erfolgs bis zum Abend so enthusiastisch, dass er bereits für das nächste Mal plante.

Als Lokalmatador wird Uli voraussichtlich beim Ruhr-Marathon durch Rotthausen laufen. Sicherlich wird er wieder mit Salvatore zusammen trainieren, um erneut eine Zeit unter 4 h zu laufen. Und das obwohl der Ruhrmarathon aufgrund seiner Steigungen nicht gerade bestzeittauglich und sicher schwere als der Kölnmarathon ist.

Von den etwa 13.650 angemeldeten Startern kamen am Ende jedoch nur 10.427 ins Ziel. Das er nur etwa drei Viertel schafften, lag vielleicht an der starken Sonneneinstrahlung. Leider musste man aber auch in Köln wieder feststellen, dass viele schlecht vorbereitete Läufer antraten.



Wer meint, dass man mit Trainingsläufen bis zu 20 km einen Marathon laufen kann, sollte erst gar nicht zum Wettkampf erscheinen. So sah man in Köln Läufer, die bereits vor der Halbmarathonstrecke am Ende ihrer Kraft waren. Sicherlich erleben die meisten Läufer beim Marathon den sogenannten Mann mit dem Hammer. Aber durch lange Trainingsläufe, die über 30 km reichen sollten, kann man diesen Zeitpunkt sehr lange hinauszögern und solche Bilder wie rechts vermeiden.



Sowohl Uli als Salvatore aber haben den Marathon erfolgreich überstanden. Den Mann mit dem Hammer erlebten Uli und Salvatore erst im letzten Viertel des Laufs. So ist es auch ihrem Training zu verdanken, dass sie überdurchschnittlich gut abschnitten. Unter 10.427 Finishern belegte Salvatore den 2.684 Platz und Uli den 4.306 Platz. Damit landete Salvatore unter den 25 % und Uli unter den 40 % der besten Läufer.

Unter den 8.375 Männern belegte Salvatore den 2.581 Platz und Uli den 3.876. Platz. In ihrer Altersklasse kam Salvatore unter 1.671 Männern auf Rang 556 und Uli unter 2007 Männern auf Platz 995.

Alles in allem ist der Kölner Marathon für jeden Marathoni in Deutschland einer der Höhepunkt im aktiven Lebenslauf. Allenfalls den Marathon-Läufen in Hamburg und Berlin sagt man ein vergleichbaren oder besseren Ruf nach. So ist der Kölner Lauf nach Hamburg und Berlin auch der teilnehmerstärkste deutsche Marathon. Die Stimmung in den Kölner Straßen ist kaum zu überbieten. Die Strecke flach und auch für Anfänger im Marathonsport gut geeignet. Der Wettkampf ist gut organisiert und vor allem die Betreuung der krampfgeschädigten Läufer gut.

Kritisch sei hier nur anzumerken, dass der Abstand zwischen dem Ziel und der Messehalle mit den Dusch- und Umkleidemöglichkeiten aufgrund des Messeumbaus über 500 m betrug. 500 m, die nach einem bestrittenen Marathon sehr schmerzhaft sein können.

Ein weiterer Nachteil, dem man dem Köln-Marathon nachsagen kann, ist die Menge der Läufer. Vor allem am Anfang, aber auch danach sind sich die Läufer oft gegenseitig im Weg. Es fällt schwer richtig in den Tritt zu kommen, da ständig jemand überholt werden muss oder sich andere Läufer an einem vorbei drängeln wollen. Häufige Geschwindigkeitswechsel, Ausweichen und sogar aufgezwungenes kurzes Halten sind die Folge. Dies, aber auch das häufige Wechsel der Laufrichtung an Straßenecken behindern den Lauffluss und sind sicherlich ein Grund dafür, dass der Kölnmarathon nicht zu den schnellsten zählt.

Andererseits macht die Menge und auch die gute Einstellung der Läufer, aber vor allem das tolle Publikum den Reiz des Kölnmarathons aus. Der Kölner Marathon war wieder einmal ein unvergessliches Erlebnis, für alle die ihn gelaufen haben, und alle die als Zuschauer dabei waren. **Abschließend die Ergebnislisten unserer**

Sportler: Beim Marathon:

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	1. Hälfte	2. Hälfte	Brutto	Netto
2581	(556)	M6802	Treccarichi, Salvatore (ITA)	M35	DJK TUS Rotthausen	01:49:46	01:57:43	04:07:20	03:47:30
3876	(995)	M10720	Braumann, Uli (GER)	M40	DJK TUS Rotthausen	01:49:46	02:09:56	04:19:33	03:59:43

und Halbmarathon:

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	1. Hälfte	2. Hälfte	Brutto	Netto
800	(51)	H5422	Beuting, Ulrich (GER)	M50	DJK TuS Rotthausen			01:44:54	01:44:23
2	(2)	H5424	Baumgarth, Achim (GER)	MHK	TV Watten-scheid 01			01:12:08	01:12:08