

## 4. Kölner Altstadtlauf am 25.07.2013

Jetzt sitze ich hier und soll einen Bericht über den 4. Kölner Altstadtlauf am 25.07.2013 schreiben.

Wie schreibt man neutral über einen Lauf, den man persönlich so noch nie erlebt hat.

Bei bestimmt 30° C standen wir mit 12 Läufern und unseren treuen Begleitern gegen 19:00 Uhr am Päßgens, um uns bei einem Bier die Läufer



des A-Laufes anzuschauen. Schwitzend und mit schweren Schritten rannten sie an uns vorbei und zeigten was uns noch erwarten sollte.

Um 19:45 Uhr sollte der B-Lauf gestartet werden, also hieß es gegen 19:30 langsam warm laufen und in Wettkampfstimmung kommen.

Während sich die Meisten noch warm liefen stand ich schon in der 1. Startreihe und unterhielt mich mit Laufbekannten aus der ATC-Serie.

Mit 5 Minuten Verspätung wurden um 19:50 Uhr 1400 Läufer auf die 10 KM-Strecke geschickt.

Direkt nach dem Start ging es durch die altstadttypischen kleinen Gässchen, vorbei am historischen Rathaus. Vor mir liefen noch 5 Läufer und das Führungsfahrrad. Durch die Mühlengasse ging es unterhalb der Philharmonie auf die Rheinpromenade, wo ich plötzlich ganz alleine an 2. Position lief. Der Führende entfernte sich immer weiter, aber von hinten kam auch nichts. Ich lief über die kleine Brücke am Schokoladenmuseum, am Sportmuseum vorbei, hörte nur meine Schritte

und mein Herzklopfen. "wo muss ich lang laufen?" eine verzweifelte Frage an einen einsamen Streckenposten, sonst laufe ich immer im Tross, plötzlich bist du alleine, eine ungewohnte Situation.

Durch den Zollhafen ging es hin und wieder zurück in Richtung Deutzer Brücke. Rechts kommen mir die Anderen entgegen. Wieder geht es durch schmale Altstadtgässchen in Richtung Heumarkt. In den Gassen steht die Luft. Es ist, als würde man durch einen Backofen laufen. Dann beginnen unglaubliche 400 m, ich biege nach links auf den Heumarkt ein, ganz alleine, da stehen unsere Leute, ich reiße die Arme hoch, die Leute in den Restaurants und am Rand klatschen und johlen, das ist MEIN Applaus, ich schwebe kann es nicht glauben.

"I believe i can fly"



Der Moderator, nennt meinen Namen, erzählt was von wegen alter Laufbekannter und 2 Kindern und Haus fertig gebaut. Der Mann hat Zeit, es kommt noch keiner hinter mir.

Wieder biege ich in die verwinkelten Gässchen ein, laufe am Alter Markt an den Samba-Trommlern vorbei, wieder runter zum Rhein, ein schneller Blick nach hinten, keiner da...bin ich falsch abgebogen? Nicht auf die Uhr schauen, einfach weiterlaufen, ich kann nicht mehr. Dann der Schreck, bei Kilometer 8 kommt ein junger Typ vorbei gelaufen, wir tauschen Nettigkeiten aus, dann zieht er davon. ...und jetzt...Alter du bist 3. In ein paar Minuten ist alles vorbei, wie sagt der Trainer immer, nimm die Beine hoch und laufe. Also los, die letzten Kräfte mobilisieren, was brüllt der Streckenposten, shit falsch abgebogen, schnell nach links unter dem Flatterband durch auf die Straße. Auf der Rheinpromenade kommen mir Läufer auf meiner Seite entgegen, die Streckenposten pennen, muss die Leute anbrüllen aus dem Weg zu gehen.

Ein letztes Mal durch den Backofen, ich rufe einem Zuschauer zu, ob jemand hinter mir kommt, „jung do kütt kennä mehr“. Ich atme immer lauter, ok „fly or die“ ist jetzt die Devise.

Der letzte Versorgungsstand taucht auf, jetzt kommt der Heumarkt. Noch 400 m, unsere Leute feuern mich an, noch 300 m ich ziehe meinen Endspurt an, die Leute klatschen und schreien, ich fliege die letzten Meter. Plötzlich ein Polizeifahrrad und 3 orange „Fußgänger“ auf der Strecke, ich schreie „Bahn frei“ und überrenne kurz vorm Ziel noch einige Mitläufer, da ist das Ziel, ich bin durch, ich bin Dritter in diesem Lauf.

Ich torkele ins Versorgungsdorf, keiner da, ich habe es geschafft, ich glaube ich könnte jetzt ohne Brücke nach Deutz hinübergehen und ich bekäme noch nicht einmal nasse Füße.

Das erste Erdinger zischt so weg, mir ist heiß, ich gehe erst mal zum Versorgungsstand an der Strecke und lasse mir von den netten Mädels 6 Becher Wasser über den Kopf kippen, aber ich wache nicht auf, das war echt.

Nach und nach kommen jetzt die Anderen ins Ziel, wahrscheinlich hat jeder unterwegs seine eigenen Erlebnisse und Leidensmomente gehabt, die er gerne zum Besten geben kann.

Hier sind unsere tollen Ergebnisse die trotz der schwierige Bedingungen erlaufen wurden.

Nr.	Platz	Name	AK	Verein	Zeit
22	3	<a href="#">Bange, Dagmar (DE)</a>	35	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:49:00
23	144	<a href="#">Diegel, Jochen (DE)</a>	50	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:45:48
24	575	<a href="#">Gesper, Stephanie (DE)</a>	35	<b>TSV Dieringhausen</b>	01:13:27
790	125	<a href="#">Gollan, Christoph (DE)</a>	45	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:56:08
144	21	<a href="#">Gollan, Marion (DE)</a>	40	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:56:26
346	62	<a href="#">Himmelreich, Melanie (DE)</a>	30	<b>TSV Dieringhausen</b>	01:03:25
91	6	<a href="#">Krüger, Andreas (DE)</a>	50	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:43:38
1048	174	<a href="#">Marzari, Kester (DE)</a>	40	<b>TSV Dieringhausen</b>	01:02:35
969	87	<a href="#">Misere, Klaus Walter (DE)</a>	50	<b>TSV Dieringhausen</b>	01:00:04
446	102	<a href="#">Peglow, Robin (DE)</a>	H	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:51:06
249	19	<a href="#">Rosenkranz, Detef (DE)</a>	50	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:48:09
142	19	<a href="#">Stufferz, Iris (DE)</a>	45	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:56:16
166	9	<a href="#">Trier, Martin (DE)</a>	50	<b>TSV Dieringhausen</b>	00:46:16

Bericht: Andreas Krüger

