

## Der Dom ist das Ziel - Iris und Eckhard laufen den RheinEnergie Marathon Köln

Am 14.09. war es wieder soweit - der RheinEnergie Marathon in Köln stand auf dem Programm. Nach einer gründlichen Vorbereitung (Danke an Laufcoach Martin M.) begann der Sonntag mit einer gemütlichen Citybahnfahrt nach Köln Deutz. Dort angekommen wurden die letzten Laufvorbereitungen getroffen - das Wetter spielte ebenfalls mit (leichte Bewölkung, 20°C).

Der Startschuss fiel um 10:00 Uhr, so dass unsere Startgruppe gegen 10:15 auf die Strecke ging - Stimmung & Zuschauer waren wie im letzten Jahr ein tolles Erlebnis.

Wir hatten uns einen 5:50er Schnitt vorgenommen - Iris lief das Tempo präzise wie ein Uhrwerk durch. Bei mir klappte das Ganze bis KM 30 ebenfalls super. Doch dann sorgten verstärkte Wadenkrämpfe - die in dieser Intensität im Vorjahr nicht vorkamen :- ( dafür, dass ich "abreißen" lassen musste. Die letzten 10KM waren für mich ein Mix aus "Wadenkrampf links und / oder rechts" - "Dehnen" und danach "Gehen". Einige Kilometer konnte ich dann noch laufen, aber die Zeit war natürlich im "A....". Ich hatte jedoch zuvor keinen Verpflegungsstand ausgelassen und auch meinen Magnesiumbedarf versucht aufzufüllen – daran kann es also nicht gelegen haben.....

Aber, alte Läuferweisheit: **kein Marathon** ist wie der andere !!!

Trotzdem - wir sind beide ins Ziel gekommen - Iris mit tollen 4:09h und ich mit 4:32h.

Iris muss man zu ihrer starken Leistung gratulieren - da sieht man, dass auch kurze Beine schnell zum Dom laufen können :).

## Aber auch in 2014 gilt - der Schmerz vergeht - der Stolz bleibt !!

### Vor dem Lauf....



**Start um 10:15 Uhr**



**Auf der Strecke....**



**Eine Wohltat für die Wadenmuskeln....**



**Eckhard Hauer, 17.09.14**