

# Dagmar und Köln, die ganz große Liebe!

...oder wenn Götter Namen haben, dann heißen sie Martin.....

Am 13. Oktober wurde in Köln die sechste Jahreszeit eingeläutet. Der Köln Marathon. Die ganze Stadt scheint dafür in Ausnahmezustand. Für uns ging es früh los. Start für den Halb Marathon war 8:30 Uhr in Deutz. Der Dom ist das Ziel war das diesjährige Motto. Gemeldet war nur eine kleine Auswahl von uns, da viele nächste Woche in Amsterdam starten.

Mit dem sieben Uhr Zug geht es ab Overath in Richtung Köln. Ein Mitreisender beschrieb den morgen so: jeder kennt das Gefühl aus der Haustür zu treten und im gleichen Moment wieder zurückkehren zu wollen. Mir fällt dazu nur ein: der erste Schritt vor die Haustür ist der schwerste. Es regnet und ist kalt.

Iris, Klaus Walter und ich sitzen aber mit Vorfreude auf den Lauf im trockenen und warmen Zug.

Vor Ort bleibt uns nicht mehr viel Zeit und die Organisation des Veranstalters fordert Tribute. Durch zu langes anstehen am Dixi komm ich fast zu spät zu Start. Ich klettere in letzter Minute über die Absperrung in den roten Startbereich. Iris und Klaus Walter hab ich nicht mehr gesehen. Ich starte knapp hinter der Startlinie. Perfekt, ich komm gut weg. Der Regen hat auch nachgelassen. Bei km 4 werde ich von unserm Andreas Krüger überholt. Kurz darauf sehe ich auf der anderen Straßenseite Mocki. Wow. Die hat gut 6 km Vorsprung. Km 10 in 45 min, aber ab der zweiten Hälfte heißt es kämpfen und Tempo halten. Am Neumarkt lauf ich durch den k2 Bogen. Jetzt ist es nicht mehr weit, gleich ist auch der Dom zu sehen. Dann geht es vor dem Dom links ab und auf die Zielgerade. Die Uhr zeigt mir 1:38 und ein letzter Spurt. Geschafft und Bestzeit! Im Zielbereich treffe ich Andreas wieder und auch Iris und Klaus Walter kommen gesund im Ziel an. Nach einem kurzen Verpflegungsstopp gehen wir uns umziehen, denn es ist kalt und wir frieren. Schnell haben wir unsere Kleiderbeutel wieder und auf zu den Duschen. Aber was ist das? Ein Dorf aus Zelten und die Duschen sind nicht klar auszumachen, deshalb ziehen wir uns nur um. Ab ins erste Zelt, es ist mega voll. Sport verbindet und weggucken kann man ja keinem was. Vor der Abfahrt noch eine Stärkung und dann sitzen wir nach dem zweiten Anlauf im Zug.

An dieser Stelle möchte ich noch ein paar andere Worte loswerden. Ich möchte Martin Müller meinen Dank aussprechen für den tollen Job den er als Trainer bei uns und für uns gemacht hat. **Danke Martin. Meine Bestzeit ist dein Verdienst.**

Anfangs war ich doch skeptisch, denn es ist ein ganz anderes Training. Das Dehnen am Anfang dann die Hüpferei und dann eine Runde nach der anderen abquälen, doch alle machen eifrig mit und auch der weitere Trainingsplan wird fleißig eingehalten.

Was mich besonders überzeugt hat, ist dass Martin zu jeder Zeit für jeden das passende auf Lager hat. Seine Tipps sind immer vielfältig und fachlich kompetent. Ich hoffe Martin bleibt uns noch lange und für viele Projekte erhalten.

Denn nach Amsterdam und Frankfurt ist noch nicht Schluss. Für mich steht dann 100km Nachtlauf in Biel auf dem Programm und für viele andere neue Bestzeiten.

Bericht von Dagmar Bange