

Kölner (Halb-)Marathon 2. Oktober 2011

Autorin: Melanie Böllenrücher

Am Freitagabend nach Arbeitsschluss machte ich mich mit meinen Kollegen vom Inline Team Furttal auf den weiten Weg nach Köln. Kurz vor Mitternacht kamen wir wohlbehalten in der Deutschen Metropole an – und suchten auch möglichst schnell das Bettchen auf.

Am Samstagmorgen hiess es erst mal frühstücken, bevor wir die Marathon-Expo ausführlich unter die Lupe nahmen und uns unsere Startnummern sicherten. Dann war ein lockeres Bewegungstraining auf dem Programm.

Acht Rollen für die Inliner, zwei Laufschuhe für mich, eineinhalbstunden später trafen wir uns wieder zum gemütlichen Mittagessen in der sommerlich warmen Herbstsonne. Frisch gestärkt wechselten wir die Sportart wieder und machten einen kulturellen Abstecher ins Rhein Energie Stadion des 1. FC Köln. Ein „Guide“ bot uns eine sehr interessante Führung durch die imposante Sportstätte. Mit köstlichen Cherrytomaten-Bruschetta und excellenten Ruccola-Rohschinken-Teigwaren wurde der erste Tag Köln beendet und der wichtige vor-dem-Wettkampf-Schlaf stand bevor.



Der Wecker klingelte um 06:00. Die Hotelküche öffnete für meine beiden Walking-Halbmarathonkolleginnen und mich extra eine halbe Stunde früher und servierte uns das Powerfrühstück um 06:30. Das Programm war dicht gedrängt, bereits 45 Minuten später verliessen wir das Hotel und begaben zum Startgelände. Es kündigte sich ein sonniger Tag an, wir beobachteten einen wunderschönen Sonnenaufgang – und genossen die noch morgendliche Frische ...

Dann trennten sich die Wege von meinen beiden Mitstreiterinnen Ruth & Maria und mir. „Viel Glück, gnüsseds!“, ich reihte mich in meinem Roten Ersten Block ein und genoss die Stimmung im Startfeld. Der Countdown wurde gezählt ... der Startschuss fiel um 08:30 – 21.1km durch die Kölner Stadt, ich freute mich so sehr! Ich lief möglichst locker an, konnte meine Tagesform noch nicht ganz einschätzen. Den ersten Kilometer legte ich in 4:26 zurück. Dann fiel ich in einen Rhythmus, in einen Flow, meine Beine begannen zu rollen – Kilometer um Kilometer “flog” ich durch die Kölner Strassen! Ich war gut unterwegs, regelmässig, um die 4.15/km; das war schnell. Bald wusste ich, dass ich auf Kurs einer neuen Bestzeit war; doch im Hinterkopf wartete ich auf den „Hammermann“, der mir doch noch ein paar schwere, zeitintensive Kilometer bescheren würde. Doch er kam nicht. Ich rannte, rannte, rannte, genoss die unzähligen tosenden Zuschauer, die Musik, die Stimmung bei der es mir während dem Lauf kalt den Rücken runter lief! ... als ich dann km19 bei etwas über 1:20 passierte und realisierte, dass ich tatsächlich eine

Zeit von unter 1:30 realisieren konnte, überkam mich nach der Euphorie definitiv noch eine kräftige Adrenalinwelle, welche mich über die letzten beiden Kilometer trug!

Nach 1:29.14 kam ich als 22. Frau (und 1. Schweizerin) Overall 4531, fast 4min unter meiner bisherigen Bestzeit überglücklich, wort- und sprachlos und einer Überdosis Adrenalin über die Ziellinie!!

Das war ein Lauf!!! Ein Lauf der mich einfach nur glücklich machte und mir einmal mehr sagte und bestätigte, dass ich das Laufen so sehr liebe!

Er verlieh mir das Gefühl von fliegen, ich erlebte das bekannte, wissenschaftlich (noch) nicht nachgewiesene "Runner's High" und bin einmal mehr Zeugin, dass es tatsächlich existiert!



Meine beiden Langstreckenkolleginnen waren im Walkingtempo etwas länger unterwegs und kamen nach knapp über drei Stunden Höchstleistung ins Ziel! Nach einem gemütlichen Auslaufen und einer erholsamen Dusche begab ich mich wieder zurück an die Rennstrecke und feuerte meine rollenden Inlinefreunde auf den letzten Metern ihres Marathons an! Darauf gab es für alle das wohlverdiente "Kölsch" gefolgt vom Besuch im Steakhouse als Belohnung! Da endete mein Kölnwochenende auch bereits und ich nahm mit einem Teil der Gruppe den Heimweg wieder unter die Füße – oder besser unter die Räder, unsere Beine waren froh um Erholung ...

Leider verpasste ich den zwischenzeitlich legendären LCR-Running-Team-Herbst-Event-2011, ich wäre doch so gerne dabei gewesen!! – doch der Kölner war eine ehrenvolle "Vertretung"! Aber: LCRRT, nächstes Jahr bin ich wieder bei Euch dabei!!

War ein grossartiges Wochenende mit super Leuten & einem unbeschreiblichen Lauf, den ich wohl nie vergessen werde und als perfektesten, wertvollsten Lauf in meinem bisherigen Leben werte ... !!!