

Sechs Sauerlacher beim Köln-Marathon

Auf der Website des Rhein-Energie Marathon Köln steht: „Der Mythos lebt ...! Marathons gibt es in vielen Städten, aber Köln ist einzigartig: eine Mischung aus Top- und Breitensport, Karneval, Volks- und Lauffest. Die ganze Stadt ist auf den Beinen und fiebert mit den Sportlern auf der Strecke. Überall rufen sie Deine Vornamen und Du läufst durch Menschenspaliere! Das musst Du erlebt haben!“

Auch wir, die sechs Läufer/innen aus Sauerlach, die sich am Freitag, den 5. Oktober, gegen Mittag auf den Weg Richtung Köln machten, wollten das erleben. In bester Laune haben wir am Samstag unsere Startunterlagen in Empfang genommen und einen entspannten Nachmittag verbracht, um Kräfte für den Lauf am Sonntag zu sammeln.

Schon beim Start am Sonntagmorgen am Kölner Messegelände herrschte fast optimales Wetter, es war nur noch etwas zu kalt und windig. Nach dem Startschuss überquerten wir zunächst zusammen mit 5.010 Marathon- und knapp 12.000 Halbmarathon-Läufern den Rhein und liefen die ersten Kilometer am Rhein entlang. Das Angenehme in Köln ist, dass im Verlauf der Strecke nur 14 Höhenmeter zu bewältigen sind. Unser Weg führte uns dann bei idealem Laufwetter durch mehrere Stadtteile, vorbei an begeisterten Zuschauermassen, um schließlich am Kölner Dom ins Ziel zu kommen.

Wir Sauerlacher liefen durchweg persönliche Bestzeiten, wobei Silvia sogar ihr selbstgesetztes Ziel erreichte, die 42 Kilometer unter 3:45 Stunden zu laufen. Das bedeutete für sie einen tollen 16. Platz von 174 Teilnehmerinnen in ihrer Altersgruppe. Nachdem wir uns etwas erholt hatten, ließen wir den Abend in einer typischen Kölner Kneipe bei dem einen oder anderen Kölsch ausklingen.

Es müssen aber nicht unbedingt die großen Strecken sein, um Spaß am Laufen zu haben und



Nach 42 km freuen sich alle über persönliche Bestzeiten

fit zu bleiben. Deshalb freut sich natürlich unser Lauftreff, der während des ganzen Jahres jeweils montags seine Runden dreht, auf alle Neueinsteiger, die regelmäßig an der frischen Luft etwas für ihre Fitness tun wollen. Nähere Infos dazu gibt's unter 0151-21164338 (Christian) oder auf unserer Website www.leichtathletik-sauerlach.de.

Christian Schwanzer