



Hat sich die Sahara schon bis Köln ausgedehnt?

17. August 2009

Eigentlich sollte ich **Anke Molkenthin** anrufen und meine Zusage für den „**Marathon des Sables**“ in der südmarokkanischen Wüste absagen!



... immer dem weißen Kreis nach!

Als wir am Samstag um 8.00 Uhr früh beim **KÖLNPFAD** starteten, wusste ich schon, dass es ein sehr heißer Tag werden würde. Aber dass es so wenig Schatten geben würde, dass die

Temperaturen so hoch steigen würden, das ahnte ich nicht. Und so gehörten die krampfenden Oberschenkel wohl zu den notwendigen Übeln dieses 171 Kilometer langen Laufs.

„**Laufen mit Freunden**“ war ja meine Devise für diesen Lauf. Meine Lauffreunde **Michael Eßer** und **Hans-Peter Gieraths** waren da, der Lauffreund **Florian Bechtel** betreute eine der vier Versorgungspunkte. Nur vier Versorgungspunkte, im Schnitt alle 43 Kilometer! Viel zu wenig, wenn da nicht auch noch meine Frau Gabi als Betreuerin mit ihrem Van gewesen wäre, der mit so viel Essen und Trinken vollgeladen war, dass Gabi mühelos alle 17 Starter über die gesamte Strecke hätte verpflegen können.

Trotzdem waren die vorher ausgemachten Treffpunkte an der **KÖLNPFAD**-Strecke oft zu wenig und der Durst war manchmal so groß wie die Sehnsucht nach moralischem Beistand.



... noch lächeln alle, aber 17 x 171km stehen noch vor den Läufern!

Dass **Michael** am Ende nicht im Ziel ankam ist sehr schade und Hans-Peter, mit dem ich sehr lange zusammen gelaufen bin, schaltete irgendwann noch seinen Turbo ein und schloss um zwei Plätze besser ab als ich. Aber **Hans-Peter** ist auch zweifellos der bessere Läufer von uns beiden.

Auf jeden Fall war es hilfreich, einen Freund an der Seite zu haben, vor allem in den heißen Feldpassagen.

Anfangs haben wir uns noch verquatscht und dabei zwei Mal die Weggabelungen übersehen, später dann war es eher still um uns und wir sprachen nur noch das, was wirklich wichtig war. Die Sonne hat uns so zugesetzt, dass ich mich teilweise fragte, wie das dann in der Sahara werden sollte. Aber das kann kaum schlimmer sein, denke ich, weil die Distanzen wesentlich kürzer sind und die Luft zwar heißer, aber auch trockener ist. Also muss ich doch bei dem Ursprungsplan bleiben und den April-Anfang in Marokko erleben. **Kein Grund für Ausreden ... !**

Als **Hans-Peter** und ich am zweiten Versorgungspunkt hörten, dass wir auf dem 5. und 6. Platz liegen würden, haben wir es nicht geglaubt. Aber es hat uns fast so sehr motiviert wie die kalte Dusche aus dem Gartenschlauch, die dort angeboten wurde. Kein Versorgungspunkt war mehr ersehnt wie dieser „VP2“, der von den Troisdorfer M.U.T.-lern (Marathon Ultra Team) des Siegers **Michael Irrgang** betreut wurde. Das lag natürlich vor allem daran, dass wir eine sehr lange extrem heiße und vollkommen schattenfreie Feldpassage in der Mittagshitze erdulden mussten.

Aber am dritten Versorgungspunkt begannen wir, zu glauben, zu hoffen und zu rechnen und als wir kurz danach den viertplatzierten überholen konnten, da wusste ich, dass ein **5. Platz** möglich sein würde, viel mehr als erhofft! Und so kam es dann auch und ich war zudem sehr erfreut, noch unter der **24-Stunden-Marke** geblieben zu sein.



... endlich ein wenig Schatten!

Weißt Du eigentlich, wie schön die Kölner Ecke ist? Vor allem Bergisch Gladbach und da primär Bergisch Gladbach **Bensberg** sind so schöne Orte mit zuckersüßen alten Häusern, mit einem traumhaft schönen Schloß und – ganz wichtig – mit dem direkten Blick auf den **Kölner Dom**.

Nur die vielen Menschen im Bergisch Gladbacher Freibad, die sich dort vergnügt haben, wirkten etwas störend. **Neid auf das Eintauchen in kaltes Wasser war da sicher mit im Spiel.**

Auch der Königsforst war schön zu belaufen, schattig und romantisch, aber danach kamen eben die baumfreien und schattenfreien Feld- und Uferweg-Passagen, die unsere Flüssigkeit aus dem Körper gesogen haben wie hungrige Stechmücken, die Blut sehen und saugen wollen. Wir froh war ich, als es Abend und damit auch kühler wurde.

Nach der Einnahme von viel Magnesium, viel Salz und den abnehmenden Temperaturen wurden auch meine Krämpfe weniger, bis sie dann irgendwann ganz aufhörten.



... jetzt abbiegen, bloß keine zweite Runde mehr! Nur noch 500 Meter!

Als mich ab der „VP3“ mein „Real Life“ Freund **Detlev** begleitete waren die Krämpfe schon Geschichte. Aber dennoch fühlte ich mich gefordert, ihn moralisch zu unterstützen, weil er eigentlich nur Halbmarathons läuft und auch dafür nur wenig trainiert hat. Sein Ziel war es, die 34 Kilometer vom „VP3“ bis zum „VP4“ mit zu laufen – und er hat es geschafft. Respekt, Detlev, „Hut ab“!

Aber er war viel zu früh am „VP3“, wahrscheinlich, weil er sich irgendwo verrechnet hat, als er wusste, dass wir in Köln-Porz-Wahn sind. Die Wege des **KÖLNPFADS** sind doch verworrener als man glaubt. Glück für ihn war, dass er so viel mit **Florian Bechtel** reden konnte, den ich schon vorher auf die Ankunft und die Anwesenheit von **Detlev** vorbereitet habe. Und die beiden hatten Spaß miteinander. **Mehr will ich ja gar nicht!**

Apropos Spaß: zumindest zwei Geschichtchen finde ich wert, erzählt zu werden.

Als erstes die Geschichte, als uns ein Hobbyjogger kurz vor der zweiten Verpflegung eingeholt hat. Er sah uns und die Startnummern und fragte, was wir tun würden. Und wir erzählten vom **KÖLNPFAD** und davon, dass wir schon 50 der 171 Kilometer hinter uns hätten. Und **Jörg**, so heißt der Läuferkollege, sagte uns, dass er im Dezember einen langen Lauf planen würde. Auf meine Frage hin, welcher Lauf das denn sei, antwortete **Jörg**, dass es ein Spendenlauf sei.

„Spendenläufe kenne ich fast alle“, dachte ich und so hakete ich nach und erfuhr, dass es der „**Eisweinlauf**“ von Offenburg nach Baden-Baden sei, den ich schon drei Mal absolviert habe. Organisiert von **Rudolf Mahlburg** ist das einer der romantischsten Höhepunkte des Läuferjahres, wenn Du gegen 17.30 Uhr, wenn schon alles dunkel ist, vom Berg runter kommst und das erleuchtete Baden-Baden und den schönen Weihnachtsmarkt siehst, wenn dann der Bürgermeister eine kleine Willkommensrede hält und die Weihnachtsmarkt-Besucher applaudieren, weil die Horde verschwitzter Körper aus dem 65 Kilometer entfernten Offenburg über die Hügel des beginnenden Schwarzwald gelaufen sind. Das ist immer wirklich schön!

Jörgs Bruder wiederum wohnt in Baden und ist ein enger Freund von **Rudolf Mahlburg** – so klein ist die Welt, wenn man miteinander spricht! Ich freue mich schon jetzt, ihn Mitte Dezember wieder zu sehen und ein wenig mehr mit ihm zu plauschen.

Als zweites die Geschichte, als ein Fahrradfahrer mich auf der Rheinuferspromenade überholt hat. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt mein drittes Laufshirt an, das Finisher-Trikot des „**Swiss Alpine Marathon**“ von Mitte Juli. Hübsch, schwarz und mit der stilisierten Alpen-Gemse. Zwanzig Meter vor mir bremst er plötzlich, wendet und fragt mich, ob ich bei dem „**Swiss Alpine Marathon**“ dabei gewesen wäre. Seine Schwester wohnt wohl in Bergün und er kannte jeden Winkel dieses Laufs. Wir waren einige Zeit zusammen, so lange, dass die Streckenkontrolleure, die uns gesehen haben, geglaubt haben, das er meine Fahrradbegleitung gewesen sei.



... 7 Uhr 47 in Deutschland ... wenn der kleine Hunger kommt!

Laufen ist eben auch immer das Aufspüren und Entdecken neuer interessanter Menschen. Und von denen habe ich an diesem Wochenende wieder viele kennen gelernt.

Als meine Frau Gabi mich dann etwa 500 Meter vor dem Ziel erwartet hat, da fiel der ganze Druck ab und **ich war einfach nur noch glücklich.**

[Ergebnisse? Na hier!](#)