

Einmal rund um die Domstadt gelaufen

Von Maxi Gödel, 16.08.09, 20:55h

Beim 171 Kilometer langen Ultralauf auf dem Kölnpfad kamen 7 von 17 Startern ans Ziel. Drei Frauen und 14 Männer starten bei „Kölnpfad Nonstop - Eimal um Köllle röm“ von der Dünnwalder Grundschule Am Portzenacker aus.

KÖLN - „Für mich ist es spannend, den Kölnpfad im Ganzen zu erleben“, freut sich Werner Winkhold vor dem Start. Noch wirkt der 55-Jährige, der als Pate darauf achtet, dass auf dem Weg rund um Köln alles in Ordnung ist, putzmunter. Doch er hat 171 Kilometer vor sich, die er am Stück laufen will. Drei Frauen und 14 Männer starten mit ihm bei „Kölnpfad Nonstop - Eimal um Köllle röm“ von der Dünnwalder Grundschule Am Portzenacker aus. „Ultralaufen ist gesund. Es geht darum, seine Kräfte einzuteilen und sich nicht zu verausgaben“, versichert Dagmar Liszewitz. Man solle gerade nicht an seine Grenzen kommen.

Für diese lange Strecke haben die Sportler 28 Stunden Zeit. Doch bereits am frühen Morgen nach 18 Stunden, 53 Minuten und 12 Sekunden läuft Michael Irrgang von der Deutschen Ultramarathon Vereinigung ein. Als erste Frau erreicht Angelika Mölders nach 25 Stunden, 39 Minuten und 13 Sekunden Dauerlauf das Ziel. „Ein Marathon als Vorbereitung bringt nichts. Alle Teilnehmer müssen mindestens einmal 100 Kilometer gelaufen sein“, erklärt Organisator und Ultraläufer Wolfgang Olbrich. Die normale „Ultra“-Trainingseinheit am Wochenende bestehe aus zwei Marathonstrecken. Die nötige Fitness brachten leider nicht alle mit. In der Nacht mussten sieben Männer aufgeben. Tagsüber sei es zu heiß gewesen, meint Olbrich nachher.

Auf der Strecke sorgen Fahrradbegleitung, Reflektoren für nächtliche Streckenabschnitte und drei Verpflegungsstationen für das Wohl der Sportler. Die meisten essen während des Laufs Obst oder Brot. Dagmar Liszewitz hat Salzstangen dabei: „Salz verhindert Krämpfe“, erklärt sie. Die Versorgung mit Wasser ist besonders wichtig. Winkhold hat im Vorfeld viel in den Bergen trainiert. „Ich werde langsam laufen“, verrät er seine Strategie. Dennoch muss er nach 120 Kilometern aufgeben. Trotzdem betrachtet er den Lauf als Erlebnis. Alle Läufer zeigen sich beeindruckt vom idyllischen Königsforst sowie dem Rheinblick. So sind die Strapazen nach kurzer Zeit vergessen.

drucken | versenden | Fehler melden

Artikel bookmarken



JETZT BESTELLEN!

4 Wochen Rundschau zum Vorzugspreis. Sie sparen mehr als 35%.

NEWTICKER

« Wirtschaft Vermischtes Sport **Regional**

09:33 UNICEF verleiht Skulpturen aus Sammlung Rau

07:31 Zwei Schwerverletzte bei Unfall auf A 40

07:29 In Nordrhein-Westfalen beginnt die Schule

[mehr anzeigen](#)

KR-SPECIAL



Köln spielt

Am 26. und 27. September findet "Köln spielt" statt. Insgesamt 14 Spielstätten mit über 40 Spielattraktionen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Anzeige

An & Verkauf von Luxusuhren in Köln.

[ZUR WEBSEITE >>](#)

RUNDSCHAU-KOMPASS



Wo steht Köln?

Was verändert sich in einer Großstadt in sechs Monaten? Wir ziehen Bilanz in unserem siebten Köln-Kompass.

WAS. WANN. WO.

Fernsehen Kino Termine



Crashpoint - 90 Minuten bis zum Absturz

Katastrophenthriller. Regisseur Thomas Jauch bewegt sich in seinem Genrewerk stellenweise jenseits aller

Wahrscheinlichkeit - 20.15 Uhr, ProSieben

[zum TV-Programm](#)

SERIE



Grüne Oasen in Köln

Wir stellen kleinere Parks in Köln vor, die heute wegen der Konkurrenz zu den großen Parks der Stadt fast in Vergessenheit geraten sind.

BILDERGALERIEN



Mini-Moschusochse im Kölner Zoo



Baukran stürzt in Kölner Wohnhaus

