

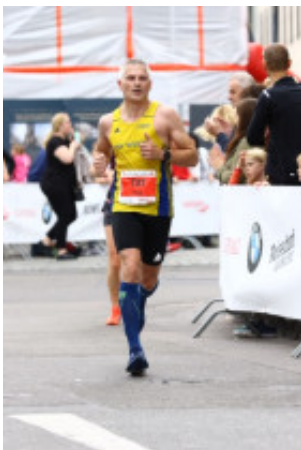
## Köln Marathon



Nach verkorkstem Frühjahr mit rund drei monatiger Verletzungspause verlief die Marathonvorbereitung für Köln im Grunde problemlos. Ein etwas verändertes Trainingskonzept von Knut Haaver verhalf mir sehr gut zu einer vernünftigen Form zurück zu finden und meine bisherigen Zeiten auf 5 km und 10 km

sogar zu verbessern. Geplant war den Köln Marathon mit Christoph Schulte Werflinghoff vom LG Alpen gemeinsam zu laufen. Wir hatten vor das Rennen mit 4:12-4.15 an zugehen und ab KM 16 dann 2-3 sec schneller zu werden wenn wir uns gut fühlen. Vor dem Start haben wir uns beim Warm machen getroffen. Christoph hatte nun vor mit 3 weiteren Läufern aus Alpen in 4:09 an zu laufen, was mir eigentlich zu schnell war. Im Startblock warteten wir gemeinsam mit Carolin Joeken von Merkur Kleve auf den Startschuss. Nach den ersten Kilometern konnte ich die vierer Gruppe aus Alpen stets einige hundert Meter vor mir sehen, ich fühlte mich gut und entschloss mich Step by Step an die Gruppe heran zu laufen was mir bei ca Kilometer 8 auch gelang. Von nun an liefen wir zusammen und es lief sich sehr gut in einem Tempo von 4:06-4:08 min/km. Bei ca Km 23 bekam Christoph plötzlich Probleme mit verhärtetem Oberschenkel und musste leider schließlich abreißen lassen, kurz danach beschleunigten die drei des LG Alpen Express und liefen mir davon.

Ich konnte bis ca KM 38 mein Tempo nahezu halten, war in etwa auf einem 2:56 h Kurs und fühlte mich auch relativ gut und zuversichtlich dies ins Ziel bringen zu können. Leider sind die Marathongesetze meist anders als man denkt... auch bei mir zog sich dann zunehmend das rechte Bein zu und krampfte was mich zwei Mal zum anhalten und freidehnen zwang. Schlussendlich lief ich dann bei 2:58:23 glücklich ins Ziel.



[Zurück](#)