17. Siebengebirgsmarathon

Am Sonntag, den 11.12.2016 ging es für dieses Jahr ein letztes Mal ins Siebengebirge, diesmal um am 17ten Siebengebirgsmarathon teilzunehmen. Unsere Freunde aus Weeze waren einen Tag vorher angereist, Erika wollte den Halben laufen, ich den ganzen. Die Armen waren in einem Partyhotel untergekommen und begrüßten uns noch halb verschlafen.Im Bürgerhaus in Aegidienberg konnten zuerst einmal im warmen die Startnummern abgeholt, ein Kaffee getrunken und ein Brötchen gegessen.werden. Wir trafen auch schon unsere Freunde Laurenz und Helga Thissen. Laurenz kümmerte sich heute wieder kompetent um die Moderation der Veranstaltung. Beide Starts verlaufen aus dem Gangpferdezentrum hinaus in die ersten Züge des Siebengebirges. Die HM-Distanz ist mit 375 HM+/- und der Marathon mit 795 HM+/- angegeben. In 2012 war alles in tiefen Schnee gehüllt, diesmal mit 8,5 C° und trockenem Wetter war es einfacher. Um 10:00 Uhr war der Start vom Marathon und wir liefen wie der HM mit knapp 400 Läufern hinaus.

Der Start vom Marathon ging zuerst verhalten in einer Schleife durch den Ort aber dann auch direkt hoch hinaus. . Kurz vor der Löwenburg kam uns ein Streckenmotorrad entgegen um zu gucken, ob es uns gut ging. In 5km Abständen und an Wendepunkten wiederholt gab es warmen Tee, ISO und Wasser. Der warme Tee war trotzdem super, auch wenn die Hüfte mangels starker Kälte an der Hüfte baumelte.

Heute gab es viele bekannte Gesichter vom Drachenlauf, aber auch ein paar bekannte Duisburger und Oberhausener waren dabei. Kurzweilig in Unterhaltungen vertieft genossen wir die herrliche Aussicht von dem Zug der Löwenburg von Km 9-12, wie beim Löwenburglauf. Besonders packte mich heute die Geschichte eines Läufers, der kurzzeitig schwer an Borreliose erkrankt war und Antibiotika bekam, bis er nur noch 4 Schritte gehen konnte. Sein Traum war es nach der Kur einmal einen Marathon zu laufen. Nach seiner Genesung hatte er sich den Traum erfüllt und war nun schon häufiger gestartet. Ich hörte gespannt zu und wir tauschten Tipps über weitere Läufe aus. Wir verabschiedeten uns als ich noch etwas Tempo machte. Von Km 20-30 meinte ich Abschnitte vom Rheinhöhenlauf wieder erkannt zu haben. Hier sollte ich recht behalten, waren wir doch wieder in Rheinland Pfalz. Die Strecke verlief nun wellig und nicht zu schwer. Gute 9 KM ging mit Rüdiger aus Limburg über, er ermunterte mich, als ich etwas Probleme mit dem Knie hatte, wir zogen uns er war hoch viel schneller und ich runter etwas. Bei KM 34 ließ ich ihn ziehen. Die Streckenposten munterten uns auf und so kam wieder mehr Leben hinein. Bei KM 40 ging es zurück in den Ort, in dem sichtlich viele Freude am Zuschauen und motivieren hatten. Ein Highlight war der Einlauf auf Teppich ins Bürgerhaus. Direkt im Warmen angekommen wartete hier eine Medaille und Brühe sowie Laugenbrötchen auf uns.

Erika hatte heute mit mit 1:47:14 einen starken AK-Platz in der W50 geholt. Ich war mit meinen 3:41:09 dem 7/20 AK 35 und dem 71/391 gesamt richtig glücklich. Dank der tollen Verpflegung und der Dusche war ich auch noch frisch und freute mich auf den zweiten Teil.

Denn im Rahmen dieser Veranstaltung wurden alle Teilnehmer des Salomon-Siebengebirgscups geehrt, die Malberglauf, Löwenburglauf, Rheinhöhenlauf und den Siebengebirgsmarathon bewältigt hatten. Hier gab es eine separate Medaille, eine schöne Urkunde und ein T-Shirt.

Unter diesem Kreis wurden ferner Gutscheine für Laufschuhe verlost. Gespannt hörte ich zu und zack.

Ein vorgezogenes Weihnachtsfest!

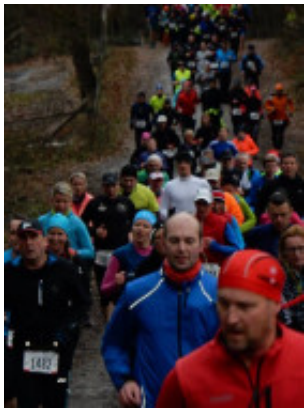
Mit einem tollen, neuen Paar Trailschuhe traten wir glücklich den Heimweg an. Den Bus mit dem Aufdurck für das neue Jahr haben wir uns gemerkt. Denn bei solch einer tollen Gesamtveranstaltung startet man gerne wieder!

LG

Steffi und Danny

P.S. Der Gutschein von 7g-Runergy war wirklich toll. Es wurde kein Modell festgelegt, sondern man hatte die Wahl über 130€. Das war schon toll. Da habe ich mir gleich noch mal die S-Lab-Wings gekauft, der praktischerweise direkt da war. Die nehmen wir uns im neuen Jahr unter die Füße. Klasse war das wellige Profil, so dass ich fast beschwerdefrei durchkam. Den Lauf kann ich euch auf Grund der tollen Stimmung nur empfehlen, auch wenn es mal einsamer wird, sind dort tolle Leute unterwegs.

Ergebnisse hier



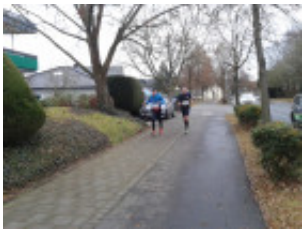








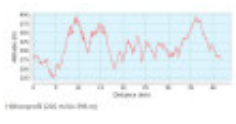




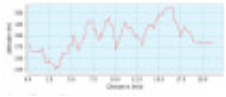


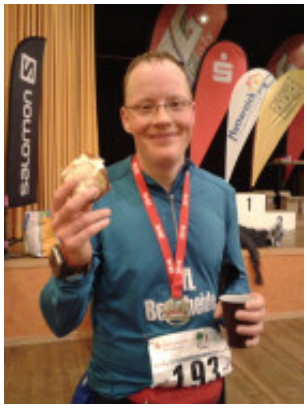












[Zurück]