

## Sechs Meckenheimer Läufer bei Kölnpfad-Ultralauf-Staffel

**Meckenheim · Köln.** Bereits zum zweiten Mal war der TV Altendorf-Ersdorf offizieller Ausrichter eines Ultralaufs auf dem Kölnpfad. Diese vom Eifelverein definierte 171 km lange Strecke führt rund um, teilweise auch durch Köln und ist als Wanderweg markiert. Vereinsmitglied – und selbst Ultraläufer – Thomas Eller organisiert diese Laufveranstaltung mit viel Engagement und hat neben zwei eigentlichen Ultraläufen über 110 km oder die gesamten 171 km auch einen Staffellauf ins Leben gerufen. „Kölscher Klüngel“ genannt, hier können sich Teams die Strecke aufteilen und gemeinsam erleben.

Natürlich war es eine Frage der Ehre, dass der Veranstalter selbst auch eine Staffel an den Start schickt. So einfach ist das aber nicht – denn trotz allem muss man erst mal sechs Läuferinnen und Läufer finden, die rund 30 km laufen können und wollen. Gesagt, getan: im Januar bei der gemütlichen Jahresfeier der Laufabteilung des TV Altendorf-Ersdorf haben sich die ersten drei zusammengetan – die restlichen „Freiwilligen“ wurden mehr oder weniger intensiv überredet. Viel zu schnell sind die Monate ins Land gegangen, es wurde mal mehr oder auch mal weniger hart trainiert – und am Samstag, den 9. Juli, früh morgens stand Joachim Montel gemeinsam mit 14 weiteren Staffelläuferinnen und -läufern irgendwo im Kölner Norden am Startpunkt.

Mindestens genauso aufwendig wie die Vorbereitung (im Idealfall ähnlich der für einen Marathon) war aber auch die Logistik drum herum. Alle mussten entweder zum Start transportiert oder vom Zielpunkt abgeholt werden, vier weitere Vereinsmitglieder wurden aktiviert (na klar, die Ehefrauen/-männer ...). Mindestens das Dreifache der Laufkilometer sind sie mit ihren Autos zusätzlich gefahren. Mittels GPS, Handy, WhatsApp & Co. wurden ständig die Zeiten aktualisiert um auch rechtzeitig zur Übergabe des Staffelstabs am nächsten Wechsellpunkt zu sein. In diesem Fall war das allerdings ein elektronischer Tracker, dessen Signale man auch live im Internet verfolgen konnte. Einer der beiden Schlussläufer zum Beispiel hat tagsüber noch entspannt von zu Hause aus verfolgt wo die anderen gerade unterwegs waren.

Nach knapp 4 Stunden und den ersten 34,8 km war Joachim im Ziel, bei etwa 28 Grad und strahlendem Sonnenschein wurde in Köln-Worringen der erste Wechsel vollzogen. Robert Dietrich übernahm die zweite Etappe, die für ihn leider 4 km länger wurde als geplant, denn sich etwas zu verlaufen gehört bei dieser Veranstaltung mit dazu, fast schon zum guten Ton. 33 km und wieder knapp 4 Stunden später übergab er den Tracker an Andrea Wöhlert, die anschließend durch den Kölner Süden vorbei am Forstbotanischen Garten und nach einer Schleife rheinabwärts bis zur Rodenkirchener Brücke 29,7 km in wieder knapp 4 Stunden hinter sich brachte. Zwischenzeitlich knackte das Thermometer auch mal kurz die 30-Grad-Marke.

An der Brücke wartete schon Andreas Klotz, der sich ziemlich genau um 20 Uhr – also 12 Stunden nach dem Start – auf den Weg machte. Immer am Rhein entlang nach Süden bis zur offiziellen 110-Kilometer-Markierung, wo der Altendorfer Verein eine Verpflegungsstelle betreute. Elisabeth und Georg Jacoby haben sich hier von ca. 14:30 Uhr bis 22:30 Uhr um die vorbeikommenden Einzel- und Staffelläufer gekümmert. Für manche war hier auch bereits der Lauf zu Ende, nicht jeder Teilnehmer schafft die ganzen 171 km, für die 110 km Ultras

war dort das Ziel. Spätestens hier wurde auch klar, dass die Meckenheimer Staffel auf dem letzten Platz lag – ein guter Gastgeber lässt natürlich allen anderen den Vortritt...

Andreas, der eigentlich laut Planung schon eine Stunde früher loslaufen wollte, musste noch 10 km weiter, hatte keine Lampe dabei – und kam irgendwie trotzdem im Stockdunkeln beim nächsten Wechsellpunkt an. Nach 26 km und 3 Stunden 15 Minuten war er froh an Oliver Rosendahl übergeben zu können, der dann – gut vorbereitet und mit 2 Lampen ausgerüstet – die erste Nachtetappe übernahm.

Er lief 26,4 km in knapp 3 Stunden und traf sich schließlich „irgendwo in Bergisch Gladbach“ im dunklen Wald mit Frank Leuer, der um 2.15 Uhr auf das letzte Teilstück ging. Frank benötigte 4 Stunden und 9 Minuten für seine 29,8 km, die eigentlich auch etwas kürzer sein sollten, und kam kurz nach Sonnenaufgang um 6.33 Uhr glücklich im Ziel an.

Die Gesamtstrecke belief sich also auf rund 180 km – 9 km mehr als nötig – und alle zusammen brauchten dafür inkl. der Übergaben und nur kurzen Pausen 22 Stunden und 23 Minuten. Ein tolles Erlebnis, mal etwas anderes als ein perfekt ausgeschilderter Volkslauf über 10 km oder ein Marathon in der Stadt. Und kaum jemand weiß was für tolle Regionen rund um Köln existieren, wie grün diese Stadt wirklich ist. Wer Lust bekommen hat, kann den Kölnpfad natürlich auch ganz entspannt wandern – denn dafür ist er ja eigentlich gedacht...