

## Königsforstmarathon & mehr

### Wölfe - oder doch zumindest ein Wolf im Königsforst

Normalerweise würde ich mir unter Königsforst einen leicht zugänglichen Wald vorstellen, der durch und durch mit gut zu bereitlegenden Schneisen durchzogen ist und in unmittelbarer Nähe zum Herrschersitz liegt. Fehlen sodann nur noch die feinen Herrschaften, die sich zur gemeinsamen Jagd zusammenfinden.

Die Jagdschneisen fehlen zwar, jedoch ist der Königsforst an sich tatsächlich leicht zugänglich. Es ist ein großes Waldgebiet vor den Toren Kölns und wiederum das Tor zum Bergischen Land. Allerdings kann beim Königsforst nicht die Rede von bergig sein. Hier und da führen die gut befestigten Wege mal eine leichte Anhöhe hinauf - und bekanntlich muss man ja auch wieder bergab laufen, wenn man zuvor bergauf laufen durfte - aber es ist alles so harmlos, dass einem gestreckten Galopp an für sich nichts im Wege steht.

So kommt es auch, dass sich dort alljährlich die hohen Herrschaften einfinden, um sich gemeinsam im Dreck zu vergnügen. Hottehüh wird gegen Laufschuhe eingetauscht und schon steht der wilden Jagd nichts mehr im Wege. Kann die königliche Jagd auf eine Jahrhunderte alte Tradition zurückblicken, so steht der Königsforstmarathon dem in fast nichts nach. Dieses Jahr wurde der 32.-te Königsforstmarathon zelebriert und von angestaubt kann bei diesem Klassiker deutscher Marathonläufe nun wirklich nicht die Rede sein.

Wie auch, da bei dem so früh im Jahr ausgetragenen Lauf die Witterung meist alles andere als staubig ist. Zudem haben die Organisatoren auch noch weitere Strecken mit ins Programm genommen. Gab es zunächst "nur" den Marathon, so kann man mittlerweile auch Halbmarathon und 10 km unter die Sohlen nehmen. Macht Sinn, wie die Teilnehmerzahlen als auch die Streckenführung zeigen. Möchte man den Marathon laufen, so hat man 2 Runden zu laufen, während man logischerweise bei der Halbmarathondistanz lediglich eine Runde absolvieren muss. Für mich jeweils ein echter psycho-killer, hätte ich doch auch nicht wenig Lust, schon nach einer Runde und in greifbarer Nähe zu Bier und Bockwurst einfach die Handbremse zu ziehen, statt das Ganze noch einmal abzuspulen. Der Halbmarathon ist in jedem Falle der teilnehmerstärkste Lauf dieser Veranstaltung, dient er doch fabelhaft als Fitmacher für die kommende Saison.

Und wer kann dieses Jahr nicht ein Fitmacher gebrauchen? Wurde doch zu erst gemunkelt, der Winter sei aufgrund der allgemein schlechten wirtschaftlichen Lage abgesagt, so kam er dann doch ganz unverhofft und zerbombte damit so manch einen von langer Hand geplanten Trainingsplan. Waren tagelang die hiesigen Wälder komplett vereist, so versprach das Wochenende zum Königsforst doch besser zu werden. Nun denn, Minusgrade wurden am Veranstaltungstag zwar nicht mehr erreicht, dafür war aber netter Schneeregen bei 1-2°C garantiert. Das kostet dann richtig Energie. Energie kosteten auch die sonst so gut zu laufenden Wege des Königsforstes. Durch die vorangegangene Kälteperiode und den anschließenden ständigen Frost waren die Wege butterweich und enorm angenehm dämpfend. Was der Fachmann dann Kryoturbation (Durchmischung und Auflockerung des Bodens unter Frosteinwirkung) nennt, nennt jeder Läufer der noch alle Tassen im Schrank hat, schlichtweg Sch...!

Eigentlich gehöre ich ja zu der Fraktion "mit ohne den Tassen"-Läufern, da ich schwieriges Terrain als willkommene Abwechslung schätze und es liebe läuferisch mit dem Gelände zu spielen, aber diesmal ging es dann doch so richtig nach hinten los. In der Nacht vor dem Lauf habe ich komischerweise mehr geschwitzt als geschlafen und somit war eigentlich klar, dass der Körper an einem Infekt zu schaffen hat. So viel Tasse, das zu erkennen ist ja noch vorhanden, nicht genug Tasse hingegen, vorzeitig die nötigen Konsequenzen daraus zu ziehen. Kam mir während dem Lauf alles so vor, als würde ich in zu großer Höhe laufen ... Nicht gut. Eigentlich kenne ich auch die Strecke des Laufes recht gut, aber in meinem etwas desolaten Zustand brachte ich es nur zu mäßiger Verwunderung, als mich bei km 12 (oder so) eine Frau mit Kinderwagen einen anderen Weg als gewöhnlich weist. Zudem war der "übliche" Weg mit Flatterband abgesperrt. Im Anstieg dieses Hügels kam mir dann noch ein Radfahrer entgegen, der mir zurief, ich solle mich oben rechts halten. "Blöder Kommentar" dachte ich noch, bis oben angekommen wirklich nichts mehr von einer Streckenmakierung zu sehen ist. Lange Rede, wenig Sinn ... Die Frau hat sich offensichtlich von den Läufern gestört gefühlt und kurzerhand die Strecke umgelegt. Der Radfahrer, der uns im Anstieg entgegen kam hat das "Malheur" dann gerichtet, so dass die Führenden vom Halbmarathon und die ersten zwei vom Marathon dann doch noch mal in den Genuss kommen konnten, mehrere Pulk zu überholen, die eben nicht die fast 2 km Umweg laufen durften. Fehlte nur noch, dass wir Startgeld hätten nachlösen müssen, da wir die

Strecke ja auch mehr in Anspruch genommen haben. War mir vorher nur etwas duselig, so war ich ab da duselig im Kopf und sauer. Statt jedoch brav nach einer Runde aufzuhören und mit den Freunden ein Bier des Vergessens zu trinken, war ich eh' ich mich versah auf der zweiten Runde unterwegs. Viel gibt es da nicht mehr zu berichten. Bei km 24 vollkommen unterzuckert und auf Schritt und Tritt immer härtere Muskulatur. Irgendwie ins Ziel geschleppt, feiern wir dann doch noch den überstandenen Lauf und meinen 2. Platz. Jetzt im nachhinein kann das neue Ziel nur heißen, diesen Lauf so schnell wie möglich aus dem Gedächtnis zu verbannen.

Natürlich nicht den Königsforstmarathon als Laufveranstaltung, jedoch die 32.-te Auflage des Königsforstmarathons im speziellen - kann mich nicht entsinnen, mir schon jemals so einen Wolf gelaufen zu haben. Apropos Wolf - das wäre doch was für eine Jagdgesellschaft.

Cheers, Felix