



Traumhafte Bedingungen im Siebengebirge

Es berichten Stefan Uedelhoven, Marlen Günther und Klaus Nofftz (Fotos v.l.)

11. Dezember, noch 2 Wochen bis Weihnachten und noch 3 Wochen bis Silvester. Was kann ein Langstreckenläufer da machen, um dem vorweihnachtlichen Stress zu entkommen? Nun, er folgt dem Aufruf von Tri Power Aegidienberg und startet beim 7. Siebengebirgsmarathon. Und weil viele so dachten, kam bei Kaiserwetter ein Rekordergebnis für den Veranstalter zustande. Über 100 Helfer sorgten für optimale Läuferbetreuung und Polizei und DRK sorgten für Sicherheit an der Laufstrecke.

Winterlich kühles Wetter empfängt uns bei der Ankunft. Leichter Wind weht und etwas durchgefroren erreichen wir die Halle des Bürgerhauses, um unsere Startunterlagen abzuholen. Das Umkleiden in der beheizten Halle klappt prima, nur das übliche Problem vor dem Start, es gibt zu wenig Toiletten, daher leichte Hektik, denn der Startplatz ist ca. 500 m entfernt vom Bürgerhaus am Gangpferdezentrum.

Bei strahlendem Sonnenschein stellen sich ca. 700 dem Starter.

Und nach einer kurzen Begrüßung durch das Orgateam und einem letzten Abschied mit den Freunden geht es auch schon los. Zunächst laufen wir erneut durch Aegidienberg, ein flaches Einrollstück also zu Beginn. Danach folgen auf den nächsten 10 km abwechslungsreiche Passagen durch den Wald. Es geht immer im Wechsel auf und ab, aber nie zu steil. Ein, zwei Bergabstücke könnten etwas flacher sein, aber das kann dem Laufvergnügen keinen Abbruch tun. Die Sonne scheint weiter auf uns herab und es ist ein richtig schöner Wintertag. Wir lassen es gemütlich angehen und laufen in etwa im 5 Min/km-Tempo. Rechts und links wird ein kleines Schwätzchen gehalten und wir fühlen uns richtig wohl. Die ersten Verpflegungsstände werden erreicht, das Getränk ist reichlich kalt,



da ich nur Wasser trinke, meinem Magen zur Liebe. Es folgt eine der wenigen Passagen, an denen man einen richtigen Panoramablick hat und ich nutze die Gelegenheit, um einen kleinen Fotoabstecher an eine Aussichtsstelle abseits der Laufstrecke zu machen. Die 50 Meter Umweg lohnen sich.

Die Löwenburg wird umrundet und die Sonne lässt uns sogar leicht schwitzen. Einige der Wege fangen bereits an aufzutauen und werden etwas matschig, aber alles in allem immer noch gut zu laufen. Bis km 20 bleibt alles eigentlich flacher, als ich vermutet hätte. Dann aber beginnt ein recht langer Anstieg von fast 1 km, hin zum Halbmarathon. Einige schnaufen und keuchen, aber wir sind immer noch locker unterwegs. Von jetzt an überholen wir Läufer um Läufer, denn jetzt auf der zweiten Hälfte fängt das Rennen eigentlich erst an. Kurz vor km 25 geht es wieder bergab und 1 km unter

4 min zeigt, dass wir gut drauf sind. Hier warten unsere Freunde bereits, versorgen uns und weiter geht es durch die Wälder in Richtung km 30. Hier frage ich scherzhaft nach Glühwein, aber den hat leider keiner, auch kein Jägerschnitzel. Und so geht es weiter zu km 35. Nun ist eine fast 2 km lange leicht ansteigende Passage zu bewältigen. Leichter Gegenwind schlägt uns entgegen. Aber wir ziehen unseren Schritt stetig durch. Eine letzte steilere Passage bringt uns hinauf zu km 37. Noch ein letzter kleiner Anstieg bei km 39, sonst geht es nur noch bergab. Die Gefällstücke sind aber nicht zu steil und so können wir es so richtig rollen lassen. Das führt dazu, dass wir die letzten 5 km unter 4 min Schnitt laufen und sogar noch an der erstplatzierten Frau vorbeirennen. Die meint nur: "Was hat euch denn gestochen, auf den letzten Kilometern noch so zu jagen?" Meine Antwort lautet: "Mein Kollege Frank will noch mal die 2000 m unter 8 min laufen, das hat



er im Training diese Woche einmal auslassen", und schon sind wir vorbei. Es geht erneut durch Aegidienberg und dem Ziel entgegen. Mit einem kurzen harten Sprint löse ich mich von Frank, um ein Foto von ihm zu machen, 100 m vor dem Ziel. Schließlich hat er für den SV 47 Mutscheid eine Streckenbestzeit erzielt.

Der Zieleinlauf im geheizten Bürgerhaus bot allen eine optimale Betreuung. Sofort nach dem Zieldurchlauf gab es warme Brühe, Tomatensuppe und die Bäckerei Blesgen spendierte allen Teilnehmern Laugenbrötchen. Für das Rahmenprogramm sorgte eine weibliche Tanztruppe aus Euskirchen und das Fachsimpeln und die Laufanalyse konnte in behaglicher Atmosphäre die Wartezeit auf Ergebnislisten, Urkunden und die Siegerehrung zur Nebensache werden lassen.

Alles in allem war Aegidienberg eine Reise wert und sicher ein besserer Abschluss der

Marathonsaison, als ein gemeinsames Weihnachtsessen. Und jeder der dabei war hätte sich geärgert, wenn er bei diesem tollen Wintertag daheim gegessen wäre. Stefan Uedelhoven

Ich wollte doch gar nicht gewinnen!

Was macht man am 3. Advent? Kaffee trinken und Kuchen essen oder einen Marathon laufen, was wohl nur für eine Minderheit zutreffen mag. Ich gehörte zu dieser Minderheit und entschied mich für einen Lauf ohne Druck, ohne Zeitvorstellung und der Option auszusteigen, wenn es so gar nicht laufen sollte. Am Start waren es -2 Grad und mir war so kalt, dass ich mich gefragt habe, ob das jetzt wirklich sein muss. Aber am besten gar nicht nachdenken, sondern einfach laufen. 10 Uhr sind wir auf der Bahn des Gangpferdezentrums in Aegidienberg gestartet. Ich bin sehr weit hinten los und habe mich langsam nach vorn geschoben. Währenddessen sah ich einen Läufer im Schottenrock und fand das richtig toll! Vorbei an ein paar Konkurrentinnen sah ich bei km 3 einen Radfahrer am Rand. Er hatte am Lenker ein Schild, ich sah aber nicht was darauf stand. Als ich dann neben ihm war fuhr er plötzlich los und ich las „1. Frau“. Mein erster Gedanke war: **Oh nein!!! Ich wollte doch schön gemütlich durch das Siebengebirge bummeln!** Dann habe ich mir gesagt, dass ich jetzt einfach so laufe, dass ich noch reden kann und mich nicht quälen muss. Ja, so lief es dann auch. Locker, leicht bei optimalen Wetterbedingungen für den Monat Dezember! Bei Sonnenschein und klarer Luft ging es erst durch den Ort Aegidienberg und in den Wald und da blieben wir auch bis km 40. Es ging auf gefrorenem stetig auf und ab über Feld- und Waldwege. Zum Glück war der Boden gefroren, denn das hat uns vor einer rutschigen Schlamm Schlacht verschont. Glatt war es jedoch nicht. Ab und an musste man etwas aufpassen und den gefroren Pfützen, Spaziergängern und Hunden ausweichen.





Dafür muss man keine lärmenden Autos ertragen und sieht stattdessen einen weiß gefrorenen Wald und eine wunderschöne Landschaft. Auf der Strecke des Siebengebirgsmarathons sind mindestens 550 HöM oder mehr zu überwinden. Das hört sich schlimmer an, als es in Wirklichkeit ist. Die Anstiege sind sanft, nie wirklich lang und angenehm zu laufen. Zum Ende hin merkt man natürlich etwas deutlicher, wenn es steigt, als noch zu Anfang, aber es lässt nie lang auf sich warten und dann kann man sich bergab wieder erholen. Die Kilometer verfliegen, da abwechslungsreich und absolut nicht langweilig. Ich habe vergessen Zwischenzeiten zu stoppen, weil ich von der schönen Natur so abgelenkt war. Jedoch habe ich die HM Zeit 1:40 und weiß, dass ich mein Tempo von 0-42,195 gleichmäßig durchgelaufen bin. Das war auch mein Plan gleichmäßig durchzulaufen aber mit der tollen Zwischenzeit habe ich natürlich nicht gerechnet. Mein Radfahrer schien sich zwar manchmal zu langweilen und machte Kunststücke auf seinem Rad, das gefiel mir auch gut und ich war froh ihn zu haben. Er warnte vor entgegenkommenden Radfahrern oder vereisten Pfützen. Irgendwann sagte er mal, dass er

sich wundere, wieso ich noch so viel reden kann, da ich mich häufig mit Läufern unterhalten habe. Irgendwann war ich dann bei km 38 und fühlte mich noch immer sehr gut. Ich lief schneller, mein Radfahrer taute wieder auf und ich freute mich jede Minute mehr auf das Ziel. Es ging dann noch mal kurz hoch und dann nur noch bergab. Bei km 40 ist man dann raus aus dem Wald und läuft durch Aegidienberg. An einer Kreuzung in Aegidienberg stand ein Polizist bei der Arbeit. Er feuerte mich an und ich sagte zu ihm: „Jetzt sagen sie bloß nicht: Anhalten Ausweiskontrolle.“ Er und die Zuschauer grölten. Danach kam auch schon der Moment auf den ich mich die ganze Zeit gefreut habe: der Zieleinlauf im Bürgerhaus von Aegidienberg. Das habe ich noch nie erlebt und von daher war es besonders toll. Zu dem Zeitpunkt war es noch relativ übersichtlich im Bürgerhaus, aber das änderte sich mit der Zeit und das Bürgerhaus füllte sich nach und nach mit dampfenden Läufern. Wenn man sich dann gestärkt hat und zum duschen geht, kann man dort sogar noch ein paar Bahnen schwimmen. Das habe ich gemacht und fand das sehr angenehm für die Muskulatur. 16 Uhr beginnt dann die liebevoll gestaltete Siegerehrung. Zuerst werde die 3 in jeder Altersklasse geehrt, danach die 3 Gesamtsieger, die Mannschaftsgewinner und der teilnehmerstärkste Verein. Gelernt habe ich, dass es nichts bringt sich selbst unter Druck zu setzen. Der Siebengebirgsmarathon hat mir sehr gut gefallen und ich laufe hier ganz sicher wieder! Marlen Günther

Am 14. Dezember einen Marathon durchzuführen ist fast ein ebensolches Wagnis, wie einen zu laufen. Es können unangenehme Bedingungen herrschen, im „Gebirge“ zwischen Bonn und Linz. In 2004 waren es eisige Temperaturen zwischen -4 bis -6°, die zwar für einen eisigen Zauber in der Natur sorgten aber der Zauber bei ca. 80 Angemeldeten, die nicht zum Start erschienen, ausblieb. 2005 war es deutlich freundlicher und die Konjunktur in Aegidienberg (OT von Bad Honnef) hält auch im 7. Jahr an. Der Bekanntheitsgrad hat weiter zugenommen und auch die örtlichen Übernachtungsbetriebe und Restaurants spürten, was dieser Marathon in Aegidienberg so alles zu bewegen vermag.

Das HöM-Konto sollte nie allzu Fett werden...

Fünf Wochen mit wenigen Laufkilometern aufgrund einer mir beim Garather-Schlossmarathon zugezogenen Schienbeinentzündung lagen hinter mir und ich wollte das Jahr wieder, wie 2004 mit dem Siebengebirgsmarathon, abschließen. Letztes Jahr lagen die Temperaturen mit minus 6 Grad beim Start schon im fast unangenehmen Bereich, diesmal sagte der Wetterbericht für Sonntag etwas „mildere“ Temperaturen vorher.

Der Andrang am Nachmeldeschalter hielt sich noch in Grenzen und für moderate 24 Euro konnte ich dann meine Startnummer in Empfang nehmen. Das Bürgerhaus füllte sich so langsam und die Zeit bis zum Start um 10 Uhr verbrachte ich in Gesprächen mit Laufbekannten und deckte mich noch am Stand von Marathon & mehr mit Ausschreibungen für die nächste Laufsaison ein.

Gegen 9.30 Uhr setzte sich dann der Tross Richtung Start in Bewegung um zum ca. 1 km entfernten Gangpferdezentrum zu gelangen. Die Sonne ließ sich auch blicken und pünktlich um 10 Uhr traten ca. 700 StarterInnen die Reise durchs Siebengebirge an. Ich wollte unterwegs wieder einige Bilder schießen und aufgrund der wenigen Laufkilometer in den letzten Wochen setzte ich mein Zeitziel auf knapp unter vier Stunden fest. Entsprechend gemütlich ging es dann auch erst einmal durch den Ort und anschließend in den Wald. Die ersten 4 km konnte man sich wunderbar einlaufen, da es vorwiegend abwärts ging und ich erreichte die km 5 Markierung nach knapp 26 Minuten. Auf der gesamten Strecke war jeder km ausgeschildert und man konnte sein Tempo gut kontrollieren. Auf den nächsten fünf km durften wir ca. 170 HöM bis zur Löwenburg hinter uns bringen, die die Kilometerzeiten natürlich entsprechend hochschraubten.

Die mehr oder weniger mühsam erarbeiteten HöM mussten wir auf den nächsten drei Kilometern wieder abgeben, durften uns aber auf dem nächsten Teilstück über eine Steigung „freuen“. So ging es eigentlich immer weiter, mehr oder weniger kleinere Steigungen folgten angenehme Gefällstrecken, immer wieder unterbrochen von den ca. alle 5 km vorhandenen Verpflegungsstellen, an denen außer Wasser angewärmter Tee und Iso und ab km 25 auch Bananen sowie Cola von den freundlichen Helfern angeboten wurde. Langweilig wurde es einem nicht, da die Landschaft an diesem wunderbaren kalten Sonntag für

genügend Abwechslung während des Laufens sorgte.

Immer wieder machte ich dann an den Verpflegungsstellen und auch an einigen Anstiegen kurze Gehpausen, traf auch unterwegs mir bekannte Läufer und lag nach 30 km mit 2:43 h noch voll im Zeitplan. Nach knapp 3:52 h und etlichen HöM Einlauf ins Bürgerhaus, wo man sofort eine Medaille umgehängt bekam. Direkt neben dem Zieleinlauf konnte man sich am Buffet mit Tomatensuppe, Fleischbrühe, Laugenbrezel, Nüssen und Getränken sowie Obst seinen Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen und den Zieleinlauf der nachfolgenden Läufer in Ruhe über eine Videoleinwand verfolgen.

Die Duschen liegen leider am Hallenbad und sind einige hundert Meter entfernt, also verzichtete ich wie die meisten Läufer darauf und zog mich in den Vorräumen der Halle um. Nach einer Katzenwäsche auf der Toilette und einem kühlen Kölsch stellte ich mich in der Schlange für die Urkundenausgabe an und konnte nach knapp 5 Minuten meine Urkunde in Empfang nehmen. Klaus Nofftz

Hätten Sie's gewusst?

Der "Aegidienberger" ist ein Naturtölt. Der Tölt ist genetisch fixiert und muss schon beim jungen Pferd an der Hand zwanglos sichtbar sein. An der Hand freitöltende Pferde sind von der Zucht auszuschließen. Über einen guten Schritt soll ein klarer, leicht im Viertakt zu reitender Tölt erreicht werden. Trab, Pass und Galopp sind sekundär, bleiben aber nicht unberücksichtigt. Bei größtmöglicher Erschütterungsfreiheit des Reiters soll durch Raumgriff, energische und akzentuierte Bewegungen die Geschwindigkeit erreicht werden. Gehwille, Leistungsfähigkeit und natürliche Versammlung müssen deutlich erkennbar sein. Charakter, Temperament, Intelligenz und freundliches Wesen sollen das Pferd auszeichnen. Aggressive oder phlegmatische Tiere dürfen nicht zur Zucht verwendet werden.

*Der Tölt ist ein Viertakt in acht Phasen. Im Tölt gibt es keine Schwebephase, abwechselnd sind im Tölt immer ein oder zwei Beine am Boden. Von der Fußfolge her entspricht der Tölt, dem Schritt. Das bedeutet, das Pferd fußt hinten links dann vorne links, danach hinten rechts und dann vorne rechts. Der Unterschied zum Schritt wird sichtbar wenn man das Pferd bei der Beinaktion beobachtet. Die sogenannte Phasenfolge zeigt abwechselnd eine Ein- und Zweibeinstütze, das bedeutet das abwechselnd ein oder zwei Beine das Pferd tragen.)

Auszug aus der EL: 662 ZE. (627 in 2004), davon 92 Frauen (70 in 2004), 13,9 % Frauenanteil. Sollzeit 6 h. 5 ZE–3:00 h, 33–3:15, 88–3:30, 180–3:45, 306–4:00, 419–4:15, 527–4:30, 589–4:45 h.

MHK–41 ZE, M30–42, M35–101, M40–138, M45–117, M50–73, M55–28, M60–14, M65–12, M70–2, M75–1 ZE. WHK–9 ZE, W30–4, W35–17, W40–30, W45–20, W50–6, W55–3, W65 –1 ZE.

Mä: Norbert Müller, M40, gewinnt in 2:50:29 h die 7. Auflage. René Strosny 2:51:41, Daniel Exner 2:55:55, Stefan Ungermann 3:03:13, Michael Röhrs 3:06:24, Christian Fröhlich 3:09:11, Daniel Thillmann 3:12:13, Martin Holtzmann 3:14:18, Johann Delp 3:16:00, Jörg Klocke 3:18:45, Stefan Uedelhoven 3:19:52, Ralf Kraus 3:22:34, Detlef Kretschmer 3:25:06, Holger Maiwald 3:27:18, Volker Spanier 3:28:42, Martin Hüsken 3:29:03, Wolfgang Vogt 3:31:44, Christian Kaehler 3:33:11, Thomas Borowski 3:34:26, Manfred Theile 3:35:34, Heinrich van Nahmen 3:37:15, Frank Carbach 3:38:20, Werner Lulay 3:39:17, Uwe Seher 3:40:41, Eckhard Ruppel 3:42:27, Markus Heeb 3:43:42, Theo Bodes 3:44:21, Helmut Kimmerle 3:45:45, Gereon Höfllich 3:46:31, Klaus-Jürgen Becker 3:46:58, Harald Schwidder 3:49:24, Joachim Kinder 3:50:26, Robert Bischof 3:52:10, Josef Knops 3:53:29, Steffen Russ 3:53:58, Hubert Marx 3:55:48, Rudi Speer 4:56:13, Jörg Neurath 3:57:46, Klaus Frings 3:58:45, Christoph Wenzel 4:00:12, Waldemar Marks 4:02:29, Werner König 4:03:05, Jürgen Gessler 4:03:56, Thomas Lenartz 4:05:58, Stefan Vilvo 4:07:17, Jan Knierim 4:08:47, Thomas Braun 4:09:39, Thomas Birke 4:11:44, Roland Kuprat 4:12:46, Dirk Mair 4:14:33, Lutz Pflöging 4:15:30, Marc Betz 4:17:14, Sven Reuter 4:18:33, Hans-Joachim Meyer 4:20:29, Armin Kohler 4:22:53, Walter Koll 4:23:48, Klaus Eggers 4:26:30, Gernot Hauke 4:27:20, Harald Kummer 4:29:24, Heiko Wiening 4:31:47, Wolfgang Pütz 4:34:55 h.

Fr: Marlen Günther, LLG St. Augustin, HK, konnte als Erste nach 3:19:54 h ins Schwimmbad, wovon sie ausgiebig Gebrauch machte. Marion Braun 3:22:36, Anne Staeves 3:27:31, Ilona Schlegel 3:38:33, Gerlinde Hochstein 3:44:00, Heidemarie Michaelis-Steck 3:49:39, Christiane Küttner 3:54:28, Sabine Strotkamp 4:02:21, Petra Rösler 4:04:22, Irene Bendhiba 4:08:55, Verena

Koschka 4:14:26, Eva Pörsch 4:17:21, Monika Kurschildgen 4:20:35, Dagmar Schröter 4:23:33, Gabby Schmitt 4:27:23, Gabriele Grohmann 4:32:37, Angela Pätz 4:37:42 h.

Teilnehmerentwicklung	Gem.	Im Ziel
1999	350	302
2000	510	445
2001	622	487
2002	685	541
2003	770	582
2004	759	627
2005	745	662

Fotos: Martin Oberndörfer (4), Klaus Nofftz (3), Stefan Uedelhoven (3), Veranstalter (1).
Grafik: Veranstalter
Texte: U.a. Redaktion



Ihr Erster und sein Letzter

Die Gemeinsamkeiten zwischen **Anja Redlich** und **Werner Sonntag** waren an diesem Renntag von besonderer Natur – für beide.

Werner, der seit der Mitte des letzten Jahrhunderts als Läufer unterwegs ist und die Szene in vielfältiger Form beobachtet und in Worten festgehalten hat, absolvierte im 7Gebirge seinen letzten Marathon. Nein, nein, zur Ruhe setzen wird er sich mit Sicherheit noch nicht, denn Ausdauersport ist auch Alstersport und die Richtskala ist nach oben offen. Werner hat einfach nur im 7Gebirge seinen letzten Marathon in der M75 absolviert, denn nur wenige Tage danach, gehörte er der M80 an, wo die Einsamkeit auf den Siegerpodesten schon bedrohliche Ausmaße annimmt. Werner, geboren am 22.06.1926, werden wir in diesem Jahr, vielleicht nicht mehr so häufig, aber mit großer Sicherheit bei den Stadt- und Landschaftsläufen in Deutschland und der Schweiz wieder antreffen und uns immer wieder aufs Neue wundern wie so was geht.

Für Anja war es das erste Mal, bei einem Marathon ins Ziel zu laufen.

...und dann bin ich brav mit Franz durchgelaufen, mit Ausnahme von ca. 50 m kurz vor km 40, da sind die anderen auch gegangen. Ich neige leider dazu zu gehen, wenn es andere Läufer auch tun, aber teilweise bin ich auch brav gelaufen, wenn die anderen gegangen sind, so konnten wir auch gegen Ende noch ein paar Läufer überholen. Km 40 hatten wir dann nach ca. 5 h erreicht, da war ich mir dann ziemlich sicher, dass ich mein gestecktes Ziel von 5:20 h erreichen werde. Die letzten km waren komplett auf Asphalt, das war dann schon was härter, aber nur die Harten komm' in Garten ääääh bekommen ihre Medaille. Kurz vor dem Zieleinlauf habe ich mich bei Franz bedankt und bin lächelnd unter Beifall meiner Family in das Bürgerhaus eingelaufen, immer noch singend „Finale“ und habe nach offiziell 5:16:01 meinen 1. Marathon geschafft. Anja Redlich



4. Marathon Rund um das Steinhuder Meer am 04.09.2005 in Neustadt

Große Runde um den größten Binnensee Norddeutschlands. Ausrichter TSV Poggenhagen

Idylle für die Augen, Aalgeruch in der Nase – Steinhuder Meer, fernab vom sonstigen Getümmel. Laufen am oder in der Nähe des See-

ufers, bei guter Organisation und netten Veranstaltern bei gutem Läuferwetter. Poggenhagen hat einen Bahnhof und eine entspannte Anreise ist daher möglich. Neustadt liegt nordwestlich Wunstorf an der B6. Start erfolgt um 9 Uhr, Ziel auf dem Sportplatzgelände. Strecke Jones-Counter vermessen.

Auszug aus der EL: 162 ZE, davon 11 Frauen, 6,8 % Frauenanteil. Sollzeit 5,5 h.

MHK-6 ZE, M30-11, M35-28, M40-34, M45-28, M50-19, M55-12, M60-2, M65-6, M70-3 ZE.

5 ZE-3:00, 17-3:15, 40-3:30, 54-3:45, 90-4:00, 118-4:15, 137-4:30 h.

Text: Redaktion

Mä: Vom Bochholter WSV kommt mit Alexander Janitzki der Sieger. Er gewann in 2:44:46 h deutlich. Edgar Diener 2:50:38, Stephan Walter 2:54:44, Ralf Meyer 3:03:36, Uwe Zschiegner 3:07:48, Harald Brunfeldt 3:09:58, Karl Wittkopp 3:15:14, Rudolf Lohmann 3:25:34, Dirk Meyer 3:27:45, Dieter Stemme 3:29:33, Jürgen Ludwig 3:41:42, Siegfried Schröder 3:45:44, Christian Barheine 3:49:05, Bernd Linnecke 3:52:21, Frank Petzing 3:54:44, Marco Kallenbach 3:56:53, Jürgen Körber 3:58:48, Bert Lamprecht 4:04:51, Gerold Gierse 4:08:56, Rainer Lohstroh 4:11:35, Wolfgang Schwabe 4:17:00, Peter Wienecke 4:25:26, Martin Overhoff 4:30:41, Bernd Bolewski 4:35:28 h.

Fr: Die schnellste Zeit legte Ute Vehlouw, W45, TV Sottrum in 3:41:35 h hin. Elke Könemann 3:49:26, Karin Kutschera 3:52:20, Helga Albers 3:57:03, Ute Berg 4:16:48, Christine Knigge 4:22:03 h

Dem Trend der Zeit ist man auch in Poggenhagen gefolgt. Seit vielen Jahren wird dort schon sehr lang gelaufen. Von 1991 bis 1998 gab es einen Lauf über 35 km. 1999 waren es dann schon 36,5 und in den beiden Folgejahren näherte man sich unauffällig mit 38 km der Marathonmarke. 2002 war es dann soweit. Auf der Basis der gemachten Erfahrungen wurde 2003 die zweite Auflage gestartet. Eine Strecke mit sehr viel Abwechslung, vor allem für die Füße.