Kölns ältester Strassenlauf mit 513 Läufern im Ziel

3 Deuzer zu Gast bei Eurer Hoheit Prinz Lorenzo!

(15.11.14) Ein Mittagessen in den gastwirtschaftlichen Räumen bei Prinz Lorenzo, welcher 2012 von Togos König Togbé Ahuawoto Savado Zankli Lawson III. persönlich per Ritterschlag in den Adelsstand erhoben wurde, lässt auf den ersten Blick alles andere in den Hintergrund rücken, doch um mit dem Neffen von Präsidentenberater Horatio Freitas festlich zu speisen, waren die drei Deuzer nicht ins Rheinische gefahren.

Zwei Jahre nach ihrem bisher sportlich erfolgreichsten Jahr wollte Claudia Mockenhaupt nun auch auf der bis dato von ihr unberührten, klassischen „10er-Distanz“ in Erscheinung treten und hatte bereits seit einiger Zeit Kölns ältesten Strassenlauf für das Debüt im Visier. Organisiert wird die Veranstaltung in der ehemals selbstständigen Gemeinde Porz von keinem geringeren, als Helmut Urbach. Urbach ist Ehrenmitglied der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV), was nur einem äußerst erlesenen Kreis vorenthalten ist. Er stellte in seiner herausragenden Karriere mehrere Weltrekorde auf, war 1969 im schweizerischen Biel der erste Mensch überhaupt, der die legendären 100km unter 8 Stunden lief. Nur zwei Jahre später war es erneut Helmut Urbach, der in Unna als Erster auch die unglaubliche 7-Stunden-Marke unterbot. Ein weiterer Weltrekord gelang ihm schliesslich 1975 in Turin, für seine 6:40h- wohlgemerkt auf 100km! Lieblingsstrecke blieb jedoch Biel für ihn, denn er triumphierte beim ältesten Ultralauf der Welt insgesamt 7x, womit er selbstredend auch als erfolgreichster deutscher Ultramarathoni aller Zeiten gilt.

Von solchen Attributen sind die drei Deuzer Teilnehmer natürlich weit entfernt, dennoch kann die Teilnahme derer als erfolgreich verbucht werden. Sehr gut war auch die Betreuung für das Trio, denn Armin Mockenhaupt- selbst ein langjährig erfahrener Läufer übernahm neben dem Fahrdienst auch das Coaching auf der Strecke. Interessanterweise berichtete er später vom Austausch mit den Betreuern des späteren Gesamtsiegers und Zweiten- quasi „auf Augenhöhe“. Die beiden farbigen Läufer Moussa Hudrog (Aachen) und Isaac Yego (Complete Sports) waren in starken 30:24' und 30:25' eine Klasse für sich und der Konkurrenz um gut zweieinhalb Minuten enteilt. Ebenso Einzelkämpfer Christian Niessen (32:55') als Gesamtdritter vor dem schon eher „bekannten Gesicht“ Stefan Klöckner (VfL Kirchen), welcher in 35:26' als Tagesvierter einlief. Den erwarteten Soloritt schaffte erwartungsgemäss auch Christl Dörschel (SG Wenden) bei den Frauen und beherrschte die Frauenkonkurrenz in überaus beachtlichen 36:27' haushoch!

Erst vor wenigen Wochen gelang **Birgit Schneider** ein erfolgreiches Marathondebüt in Berlin,

womit sie viel Anerkennung in ihrem Verein bekam. „Einen Halbmarathon bin ich auch schon gelaufen, jedoch für die 10-Kilometer-Premiere habe ich mich von Claudia inspirieren lassen“, so Birgit, die nach dem Startschuss zunächst allein und als erste im VATRO-Trikot über die Messmatten lief. Eine spezielle Endzeit hatte sie sich nicht vorgenommen und ging so auch entspannt als erste Deuzer/in auf die zweite 5km-Schleife unter den Augen von Coach Armin. Nicht weit dahinter **Claudia Mockenhaupt**, die ebenfalls „einfach nur gut durchkommen“ wollte und so von Haus aus keinen Druck haben wollte. Die bisher wertigste Zeit in ihrer Chronik war zweifellos der Auftritt am Molzberg (2012), als sie ihren eigenen Hasen um sich hatte- heute jedoch wollte sie es allein versuchen. In der Schlussphase des Rennens wurde der Abstand zu ihrer Kollegin immer kleiner, wobei es von Birgit eine sehr tolle und vor allem faire Geste war, auf den letzten Metern „zu warten“, um den perfekten- gemeinsamen Zieleinlauf zu zelebrieren! Birgit schaffte mit ihrer Leistung sogar den Sprung aufs Treppchen, als gute Dritte der W50! "Der dritte im Bunde“, **Torsten Hähling**, liess sich vorher auch nichts konkretes an Planungen entlocken und entschied sich einmal mehr für die „Schumacher-Taktik“- dem Start aus der letzten Reihe. Er begann auch sehr verhalten, wobei die zweite Runde knapp 2min flotter, als die erste war. Insbesondere er profitierte stark von der Netto-Zeitregelung, welche die mehr als 30 Meter am Ende zwischen ihm und den beiden Damen noch auf ein Minimum schrumpfen liessen und das Gesamtbild doch deutlich schöner darstellte.

Nach dem Wettkampf befanden alle Deuzer, dass die Strecke sehr abwechslungsreich war. Nur 15 Höhenmeter wurden gemessen, der Belag war teils asphaltiert bzw. gut befestigter Waldboden. Kleines Highlight eine „Selbstschussanlage“ für Fotos auf einer Fussgängerbrücke, während ein weiterer Reporter Bilder der Aktiven händisch schoss. Die Streckenführung kurzweilig mit mehreren langgezogenen S-Kurven am Ende. Der 42.Strassenlauf von Porz war interessant, liess aber ein paar „Erfrischungsmöglichkeiten“ für die durchgeschwitzten Läufer vermissen. Genau diese waren zum Glück im „Paket“ von Armin inclusive, so kam es, dass die Deuzer ihren Aufenthalt im Kölner Umland noch ein wenig ausdehnten. Neben dem Zündorfbad fanden sie den Weg ins Nepomuk, wo die Angestellten von Prinz Lorenzo bereits auf sie warteten ...

Prinz Lorenzo von Togo (re)

Sogar seine eigene Mutter nennt ihn ausschliesslich „Eure Hoheit“, dabei heisst der Besitzer des gutgehenden afrikanschen Spezialitätenlokales „Wirtshaus Nepomuk“ am Zündorfer Rheinufer Kouami Folly Kuegah mit bürgerlichem Namen. Selbst sein Pass weist ihn jetzt als Prinz Lorenzo aus. Vor seiner gastronischen Karriere hatte der Prinz auch schon für sportliche Schlagzeilen gesorgt. 2002 kam er zum studieren nach Köln und wurde 3 Jahre später vom ehemaligen Deutschen Meister im Boxen, Horst Brinkmeier (Weltergewicht), vom Basketball zum Boxen überredet. Der Mittelgewichtler fand unter Brinkmeier 2010 zu seinem bisher grösstem Triumpf- zum Titel des Internationalen Meisters nach Version des Verbandes WCO. Auf einen Schlag war er damit der erfolgreichste Boxer Togos überhaupt, kam zu grossem Ruhm in seiner Heimat und wurde daraufhin sogar vom Präsident Faure Gnassingbé empfangen, was seinem Aufstieg in den Adelsstand vorausging. Erst unlängst besuchte nun König Togbé Ahuawoto Savado Zankli Lawson III. persönlich den Prinzen in Köln. Zum „inoffiziellen“ Staatsbesuch hing selbstredend die Nationalflagge Togos vor dem Nepomuk.

	Hauptlauf		M/W	
Birgit Schneider	27.	**53:13**	(53:06,88)	**W**
Claudia Mockenhaupt	28.	**53:13**	(53:06,72)	W
Torsten Hähling	142.	**53:29**	(53:07,54)	M

Distanz	**Finisher**
Schüler 1,0km	15
5,0km	88
10,0km	247

21,0975km	134
Walking	16
Nordic-Walking	13

Ergebnisse: http://www.time-and-voice.com/running/herbstlauf-2014/ergebnisse

Für Recherchezwecke wurden folgende Quellen genutzt: wikipedia.de / express.de

Bilder: Armin Mockenhaupt (2) / Privataufnahme Wirtshaus Nepomuk (1)

Erwartungsfrohe Deuzer vor dem Start, welcher mit 2 neuen Bestzeiten erfolgreich enden sollte