SC Borussia 09 Inden beim Köln Halbmarathon 2025

Köln an einem Sonntag im Oktober, großflächig abgesperrt. Was war da los? Es war Marathon-Tag! Und der SC Borussia 09 Inden mittendrin. Mit einem neuen Anmelderekord von mehr als 37.000 Teilnehmern fand am 5. Oktober 2025 die 27. Auflage des Generali Köln Marathon statt. Damit zählt das Lauf-Event in der Domstadt zu den größten und bedeutendsten Marathons in Deutschland, das sowohl Leistungssportler als auch Hobbyläufer anzieht. Neben dem Marathon starten zudem weitere Läufe wie der Halbmarathon, verschiedene Staffel-, Schul- und Kinderläufe. Der Borussia 09 Inden war mit 17 Teilnehmern beim Halbmarathon dabei.

Das Kölner Sport-Event erfreut sich in der Lauf-Community gleich aus mehreren Gründen großer Beliebtheit: Der Streckenverlauf ist flach und schnell, führt durch belebte kölsche Veedel sowie entlang bekannter Sehenswürdigkeiten. Am Streckenrand sorgen unzählige Fans, Fotografen, Kids mit bunten Pappschildern, Bands und DJs für eine großartige Stimmung, feuern die Läuferinnen und Läufer an und verleihen dem Event auf diese Weise eine ganz besondere Atmosphäre voller Emotionen und Begeisterung.

Zusammen zum Ziel, dem Kölner Dom

Dank vorbereitender Tipps von Trainer Tomm Königs zu Erholungsphasen, Mobilisation und kohlenhydratreicher Ernährung während der letzten Trainingswoche vor dem Halbmarathon, zum richtigen Breakfast of Champions am Wettkampftag sowie Ermahnungen, die Tasche rechtzeitig zu packen, fühlten sich alle Indener Sportler bestens vorbereitet. Dank gilt an dieser Stelle auch Teamkollegin Eva Kastenholz für die Abholung diverser Startnummern im Vorfeld.

So stand einem erfolgreichen Halbmarathon nichts mehr im Wege und die Truppe startete Sonntag früh in einer Fahrgemeinschaft Richtung Köln. Nach dem kurzen Fluchtversuch eines Ausreißers über die falsche Abfahrt zum Köln-Bonner Flughafen versammelten sich doch noch alle pünktlich am vereinbarten Parkhaus. Von dort ging es gemeinsam zur Kleiderbeutel-Abgabe sowie zum obligatorischen Gruppenfoto – natürlich mit dem Dom, dem Ziel, im Hintergrund –, bevor der Startschuss um 8:30 Uhr fiel.

Bestzeiten bei Borussia Inden in Köln

Drei Premieren, zehn neue persönliche Bestzeiten, drei unter den Top 100 ihrer Altersklasse – kurz: SC Borussia 09 Inden hat in Köln richtig abgeliefert! Trainer Tomm Königs lief allen voran mit 1:25 Stunde als 51. in seiner Altersklasse ins Ziel. Sabina Kubis folgte mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:42 Stunde und somit als 29. in ihrer Altersklasse. Carina Weisweiler freute sich bei ihrer Premiere über eine Zeit von 1:48 Stunde und lief damit als 87. ihrer Altersklasse über die Ziellinie.

Weitere persönliche Bestzeiten gelangen Jaqueline Bergrab mit 1:45 Stunde, Jenny Wenders mit 2:01 Stunden, Newcomerin Heike Beißel mit 2:06 Stunden, Lisa Breiden mit 2:15 Stunden und Newbie Martina Kettler mit 2:21 Stunden. Richtige Girlpower, Gratulation!

Aber auch die Männer waren echt schnell unterwegs: Dennis Eisenbein und Markus Spiegelmacher rannten mit einer Durchschnittspace von unter 5 Minuten durch Kölle und schafften somit Finisher-Zeiten von 1:39 Stunde (persönliche Bestzeit) und 1:42 Stunde. Andreas Seuren folgte dicht dahinter mit seiner neuen Bestzeit von 1:46 Stunde. Und Markus Freyaldenhoven blieb ebenfalls mit seiner Bestzeit von 1:49 unter zwei Stunden. Herzlichen Glückwunsch!

Helle Kubis lieferte nach einer Verletzungspause mit 2:05 Stunden eine starke Comeback-Zeit ab. Co-Trainerin Jutta Grass trainierte für den nächsten Halbmarathon in Valencia mit einer Kölner Zeit von 2:16 Stunden und Pascal Wenders lief mit 2:37 unter drei Stunden ins Ziel. Klasse gemacht!
Teamkollege Marco Buchholz musste leider vorzeitig aus dem Rennen aussteigen. Kopf hoch, beim nächsten Mal machst du Tomm Konkurrenz und läufst an der Spitze der Schnellsten mit. Wie heißt es so schön? Teamwork makes the Dreamwork. Ihr könnt alle so stolz auf eure Leistungen sein!

Streckenrekorde und Siegerehrung op kölsche Art

Natürlich gab es auch entlang der Strecke super ausgestattete Verpflegungsstationen. Aber vor allem im Ziel wurden die Finisher mit allem in Hülle und Fülle verwöhnt, was das Läuferherz begehrt: frisches, saftiges Obst, knackiges Gemüse, salziges Laugengebäck und isotonische Getränke, um die Speicher direkt wieder aufzufüllen. Und was gehört in der Domstadt einfach dazu? Na klar, Kölsch durfte nicht fehlen. So wurde bei dem ein oder anderen im Nachgang der sportliche Erfolg im Gaffel oder Päffgen gefeiert. Ein wohlverdienter Ausklang eines spaßigen, erfolgreichen Lauf-Tages, während dem natürlich der neueste Lauf-Gossip ausgetauscht wurde:
Barnaba Kipkoech aus Kenia gewann den Marathon in 2:06 Stunden und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf. Beim Halbmarathon siegte der Deutsche Jona Bodirsky in 1:03 Stunde. Und die amtierende Deutsche Meisterin Esther Pfeiffer kam nicht nur als erste Frau beim Halbmarathon ins Ziel, sondern stellte mit ihrer Zeit von 1:07 Stunde ebenfalls einen neuen Streckenrekord auf. Damit gilt sie jetzt als die drittschnellste Deutsche aller Zeiten über diese Distanz.
Tempomacher war dabei ihr Mann, der bei den Männern mit 1:07 Stunde Siebter wurde. Esther und Hendrik Pfeiffer gelangten 2023 aber auch deshalb zu Bekanntheit, weil Esther Pfeiffer, die damals noch Jacobitz hieß, ihren Verlobungsring verloren hatte. Damals war sie mit 2:37 Stunden als schnellste Frau den Marathon gelaufen und stellte im Ziel fest, dass ihr Ring verloren gegangen war. Durch einen anderen Läufer, der den Ring tatsächlich fand, gelang dieser wieder zu ihr zurück.

Und jetzt? Köln Marathon 2026, wir kommen!

Wir möchten uns recht herzlich bei den Veranstaltern, allen Organisatoren und Sponsoren, bei allen beteiligten Helferinnen und Helfern und natürlich dem wetterfestesten, ausdauerndsten, stimmungsvollsten und somit besten Publikum entlang der Strecke sowie von Zuhause aus per App-Tracking bedanken. Ihr wart so klasse!
Special Greetings gehen raus an Oma Sybille. Die wurde nämlich von zwei Mitstreitern bei Kilometer 17 spontan angerufen. Merke: Wenn man kurz vor dem Ziel noch genug Luft hat, um mit Oma den üblichen Sonntagsplausch zu halten, läuft‘s - und zwar richtig gut.

Von so viel Leichtfüßigkeit inspiriert, gab es auch am Montag nach dem Event trotz verdienter Regeneration keine Spur von Müdigkeit – 17 Athleten aus unserer Laufgruppe meldeten sich direkt wieder für den Kölner Halbmarathon im nächsten Jahr an. Der Dom ist und bleibt eben das Ziel!