

# marathon4you.de

Ausgabe 1/2010 • Jahrgang 4



**Große Vorschau  
auf die Marathons  
bis Herbst 2010**



# COMMERZBANK FRANKFURT MARATHON

**Sonntag, 31. Oktober 2010**

**[www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com)**

Commerzbank Frankfurt Marathon | Sonnemannstr. 5 | 60314 Frankfurt am Main  
Telefon +49 (0)69 3700468-0 | [mail@frankfurt-marathon.com](mailto:mail@frankfurt-marathon.com)



# Inhalt

<b>Lauftraining</b>	
Keine Lust auf Trainingspläne?	4
<b>Marathon des Jahres</b>	
Marathon des Jahres 2009	6
<b>Juni 2010</b>	
Défi Val de Travers	
Dornröschen und die Grüne Fee	7
Marathon du Vignoble d'Alsace	
Laufen und Genießen auf Elsässisch	10
Willinger Panoramalauf	
Letzter bin ich noch nie geworden	12
<b>Juli 2010</b>	
Swiss Alpin Marathon	
Der ungeliebte Lauf	15
<b>August 2010</b>	
Glacier 3000 Gstaad	
Stairway to Heaven	19
<b>September</b>	
Pfälzerwald Marathon Pirmasens	
„Staffel oder Halber?“	22
<b>Oktober 2010</b>	
München Marathon	
Mehr als nur 42 Kilometer	25
TUI Marathon Palma de Mallorca	
Marathon im Höhenflug	31
Dresden Marathon	
Citymarathon vom Feinsten	35
Athen Classic Marathon	
„Nenikikamen – Wir haben gesiegt“	39
<b>November</b>	
Firenze Marathon	
Florenz liegt Euch zu Füßen	43
<b>Lauftermine</b>	<b>ab Seite 47</b>
<b>Impressum</b>	<b>50</b>



**Titelbild: Ralf Graner**  
[www.ralfgraner.de](http://www.ralfgraner.de)  
**TUI Marathon**  
**Palma de Mallorca**  
**Termin 17.10. 2010**  
**Bericht Seite 31**

# Gut gestartet ?

Nicht alle sind nach diesem Winter gut aus den Startlöchern gekommen. Schnee und Kälte sind eben nicht jedermanns Sache. Ich hab's genossen und viele unserer laufenden Reporter auch. Gerade wegen des Schnees waren Kevelaer, Rodgau oder der neue Teammarathon in Leipzig ausgesprochene Highlights, was die Laufberichte und viele schöne Winterfotos belegen.



Klaus Duwe

Trotzdem freut man sich natürlich, wenn man nicht mehr dick verummumt seine Runden dreht, wenn die Tage länger und die Sonnenstunden mehr werden. Und wenn es wieder mehr zu laufen, zu knipsen und zu berichten gibt. 267 Marathon-Laufberichte sind es im letzten Jahr geworden, nicht weniger sollen es diesmal sein.

Wenn ich schon von Zahlen spreche: 1,8 Mio. Besucher und über 10 Mio.(!) Seitenaufrufe, das ist die Jahresbilanz 2009 von [marathon4you.de](http://marathon4you.de). Gut gelaufen, kann ich da nur sagen. Damit das so bleibt, wird die Seite auch künftig immer weiter entwickelt. Gerade wurde die Terminliste mit Google-Maps verknüpft und zwei neue Rubriken eingeführt.

## Neu: Der Marktplatz

Du suchst zu einer bestimmten Veranstaltung einen Startplatz, eine Mitfahr- oder Übernachtungsmöglichkeit? Oder anders herum: Du hast Gleiches anzubieten? Kein Problem. Auf dem Marktplatz von [marathon4you.de](http://marathon4you.de) kann man jetzt kostenlos entsprechende Anzeigen aufgeben. Ihr könnt eure Anzeige auch einem Marathon zuordnen. Dann erscheint sie gleichzeitig auf der Marathonseite und wird noch mehr beachtet.

## Neu: Die Frage der Woche

In regelmäßigen Abständen fragen wir Euch zu bestimmten Themen. Bei der ersten Frage ging es darum, ob Ihr statt des Marathons lieber auf die Halbdistanz ausweicht, wenn der Veranstalter dies anbietet. Knapp 65 Prozent unserer Leserinnen und Leser gaben an, auf jeden Fall den Marathon zu laufen, aber 24 Prozent wären auch mit dem „Halben“ zufrieden. 11 Prozent würden das gerne unterwegs entscheiden.

Hättet Ihr das gedacht?

Oder nächste Frage: Es ging um Laufschuhe, das wichtigste Utensil für uns Läufer. Das Angebot ist mittlerweile ja kaum noch überschaubar: 80 Modelle habe ich alleine bei einem Hersteller gezählt, ohne die verschiedenen Farb-

varianten. Wer blickt da noch durch? Was glaubt Ihr, wie viele Paar Schuhe hat eine Läuferin, ein Läufer im Einsatz? Über die Hälfte (51 Prozent) haben zwei bis drei Paar, 44 Prozent sogar vier Paar und mehr. Knapp 5 Prozent haben nur ein Paar Laufschuhe.

Die Umfragen sind auf Anhieb sehr beliebt. Über 1400 Läuferinnen und Läufer haben sich zuletzt daran beteiligt. Nach jeder Frage werden unter den Teilnehmern 5 mal 2 Paar Laufsocken von Wrightsock verlost. Freut Euch auf weitere, interessante Fragen mit überraschenden Ergebnissen. Startet gut in die neue Saison und schaut mal rein, bei [marathon4you.de](http://marathon4you.de) – Ihr findet jeden Tag Neues.

Wir sehen uns,

*Klaus Duwe*  
 Euer Klaus

## Die Piktogramme von [marathon4you.de](http://marathon4you.de)

- Marathon
- Halbmarathon
- 10 km-Lauf
- Unterschiedliche Streckenlängen
- Marathonstaffel
- Citymarathon
- Landschaftslauf
- Anspruchsvoller Landschaftslauf
- Bergmarathon
- Ultralauf
- Laufen
- Walking
- Nordic Walking
- Skaten
- Handbike/Rolli
- Stundenlauf

# Keine Lust auf Trainingspläne?

## Die perfekte Laufwoche für Intuitivläufer und Planläufer

Es gibt viele Läufer, die laufen intuitiv. Einfach so, wie es ihnen gerade Spaß macht. Sie lassen sich von der jeweiligen Tagesform treiben und traben völlig losgelöst von festen Runden und exakt vermessenen Strecken durch ihre Heimat. Viele erreichen mit dieser Taktik auch beachtlichen Erfolg, laufen Halbmarathon, Marathon oder sogar Ultraläufe und verwirren mit dieser entspannten Haltung so manch einen Trainingsweltmeister. Für viele Intuitivläufer nimmt der Spaßfaktor am Laufen umso mehr zu, je weniger sie sich an Trainingsvorgaben halten und einfach nur laufen, so wie es ihnen gerade in den Kopf kommt.



Bild: Andreas Butz ©Laufcampus

Andreas Butz ist Lauftrainer und betreibt in Euskirchen eine Praxis für Leistungsdiagnostik, Sport- und Ernährungsberatung. Zu seinen Kunden zählen Hobbyläufer und Leistungssportler aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland.

Selbst lief er bisher 72 Marathon- und Ultraläufe und finishte einige Triathlons.

Bisher erschienen von ihm die vier Laufbücher: „Runner's High – Die Lust zu laufen“, „Das kommt vom Laufen – Schritt für Schritt zum Wunschgewicht“, „Richtig trainieren für den Halbmarathon – Mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode“ und „Vitale Läuferküche, Ernährungsratgeber für Ausdauersportler“

Darüber hinaus schreibt er regelmäßig für [marathon4you.de](http://marathon4you.de).

Auf der anderen Seite sind die zielgerichteten, auf einen Saisonhöhepunkt fokussierten Läufer. Ihr Spaß nimmt zu, je mehr sie sich im Training und Wettkampf verbessern. Sie wollen immer sicher gehen, dass sie keine „leeren“ Kilometer laufen, dass jedes Training tatsächlich einen Reiz hat und dass sie jeder Lauf auf dem Weg zum Ziel ein kleines Stück näher bringt. Sie trainieren gewissenhaft mit Trainingsplan und führen Trainingstagebuch

Aber auch für Planläufer kommt irgendwann die Zeit, da wollen sie entspannen, den Kopf frei machen, mentale Regeneration erfahren und einfach nur die Freude am Laufen genießen.

### Die perfekte Laufwoche

Für Intuitivläufer und Planläufer gibt es einen gemeinsamen Ansatz, ich nenne ihn „Die perfekte Laufwoche“. Und diese Laufwoche wird umso besser, je abwechslungsreicher sie gestaltet wird und umso mehr sie die persönliche Fitness voranbringt. Abwechslung bedeutet Langeweile erfolgreich vermeiden und die Fitness zu steigern bedeutet die Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit zu mehren. Beides lieben Intuitivläufer und Planläufer gleichermaßen.

Wenn Laufen zu Training wird, dann steckt ein System dahinter. Bei mir heißt dieses System „Laufcampus-Methode“. Nach dieser entwickle ich individuelle und maßgeschneiderte Trainingspläne für meine Laufkundschaft. Aber auch wer keine Lust auf meine Trainingspläne hat, kann mit nur drei Schlüsseleinheiten dafür sorgen, dass seine Laufwoche Trainingsfreude UND Trainingserfolg bringt.

Diese drei Schlüsseleinheiten, die in jede perfekte Trainingswoche sollten, sind das 1. Tempowechselspiel, 2. der zügige Dauerlauf und 3. der lange langsame Dauerlauf.

### Der Dienstaglauf

Die Tempowechselspiel, der Intuitivläufer macht sie nach Lust und Laune als Fahrtspiel auf freiem Gelände, der Planläufer eher als tempoorientiertes Intervalltraining auf der Bahn, eignet sich hervorragend am Wochenanfang. 50 Minuten reichen schon aus. Nach 15-minütigen Einlaufen erfolgen kurze schnelle Einheiten mit anschließenden Pausen, bevor eine Viertelstunde Auslaufen das Training abschließt. Dieses Training setzt Muskeln, Herzkreislauf und der Vorstellungskraft neue Reize, auf die der Körper durch Anpassung reagiert.

### Der Freitaglauf

Auch der zügige Dauerlauf (ZDL) wird durch 10-minütiges Ein- und Auslaufen eingerahmt und hat als Kern eine schnelle Passage von 20 bis 40 Minuten, je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht. Das zügige Tempo wird so gewählt, dass die Luft zur Not noch zum Reden reichen würde, man aber keine Lust mehr hat offene Fragen zu beantworten. Der Intuitivläufer läuft nach Gefühl, der Planläufer nach Herzfrequenz, und zwar 81 bis 85 Prozent der Hfmax (individuellen maximalen Herzfrequenz). Das Renntempo ist unterhalb des Marathonrenntempos, Wissenschaftler vermuten hier die aerob-anaerobe Schwelle.

### Der Sonntaglauf

„Laufen ohne Schnaufen“ ist das Motto der Intuitivläufer für diese wichtige Trainingseinheit. Wenn die Kraft noch zum Quasseln reicht, die Lebensgeschichte vor Mitläufern gerne ausgebreitet wird und jeder lange Lauf eigentlich hätte noch länger dauern können, dann ist die Intensität genau richtig. Der Planläufer läuft den langen Lauf natürlich mit Pulsuhr, wahlweise als Supersauerstofflauf (SSL) zwischen 66 und 70 Prozent der Hfmax



Freude und Erfolg auch ohne Trainingsplan

oder als Langsamen Dauerlauf (LDL) mit 71 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Lang heißt in diesem Fall 90 Minuten und mehr und hängt von den sportlichen Zielen ab. Zu lang geht nicht, wer drei Stunden laufen kann sollte dies ruhig machen, insbesondere wenn er Spaß daran hat oder in der unmittelbaren Marathonvorbereitung ist.

**Und die übrigen Tage?**

Drei wöchentliche, gut aufeinander abgestimmte Läufe reichen, um die gute Form zu halten oder sogar messbare Fortschritte zu erzielen. Viele Hobbyläufer wollen jedoch häufiger Sport treiben und dies ist bei ambitionierten Zielen auch sinnvoll. Neben, bzw. zwischen den Schlüsseleinheiten können Intuitivläufer nach Belieben ruhige Läufe bis zu einer Stunde einstreuen oder ihre freie Zeit in Fitnesskursen verbringen. Dagegen ach-

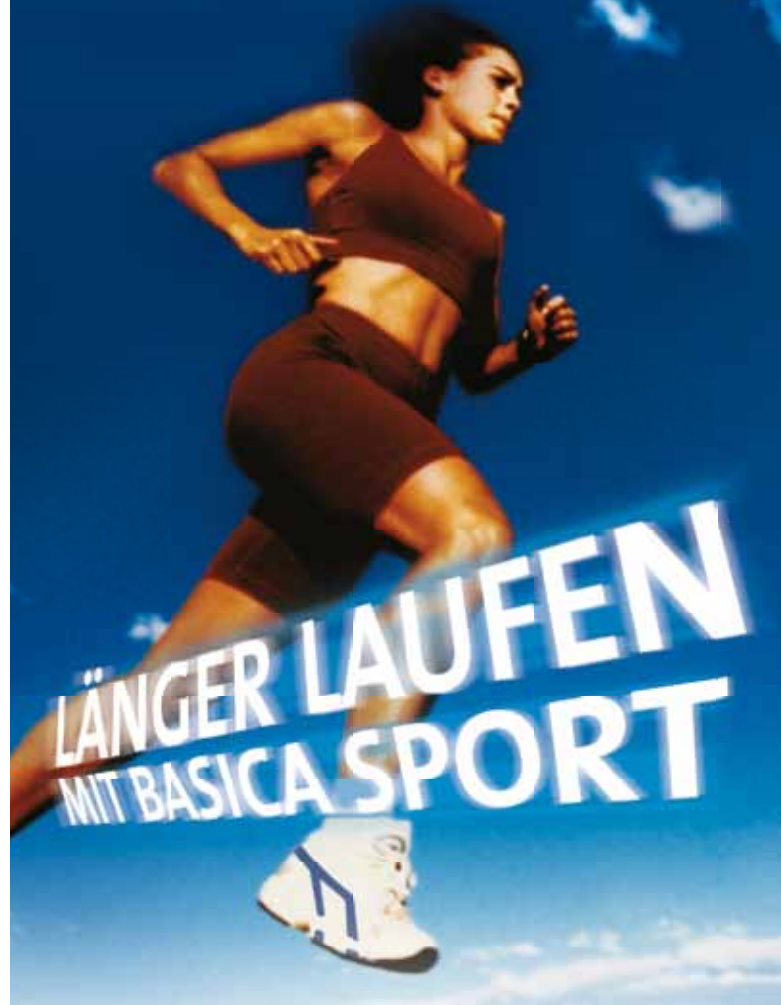
ten Planläufer darauf, dass die zusätzlichen Einheiten laenderweise als LDL oder MDL (mittleres Dauerlauftempo zwischen 76 und 80 Prozent der Hfmax) gestaltet sind und optimalerweise Krafttraining für die Rumpfmuskulatur das Lauftraining optimal ergänzt. Yoga als Entspannungstechnik für Kopf und Bänder tut übrigens beiden Läuferarten gleichermaßen gut.

Intuitivläufer oder Planläufer ist keine Frage des Erfolges, mehr des Typus. Beide Charaktere haben umso mehr Spaß, je fitter sie sich fühlen. Die vorangegangenen Tipps sollen dafür eine Anregung sein und können das ganze Jahr so umgesetzt werden.

Viel Freude und Erfolg am Laufen wünscht

Andreas Butz  
www.laufcampus.com

Übersäuerung ausgleichen



Sportliche Aktivitäten und Schwitzen fördern die Übersäuerung des Körpers. Ermüdungserscheinungen und nachlassende Leistungsfähigkeit sind meist die Folge. Basica® Sport ersetzt schnell die verlorene Flüssigkeit und unterstützt mit basischen Mineralverbindungen den Ausgleich einer Belastungsübersäuerung.

- Erhält die Leistungsfähigkeit
- Beschleunigt die Regeneration
- Unterstützt den schnellen Flüssigkeitsausgleich



www.basica-sport.de



Nur in Apotheken

# Marathon des Jahres 2009

Berlin, Hamburg und Frankfurt an der Spitze – Dietmar Mücke ist der Hero 2009



Deutschlands größter Marathon steht bei den Läuferinnen und Läufern weiterhin hoch im Kurs. Bei der Abstimmung von 12.533 Usern des Internetportals [marathon4you.de](http://marathon4you.de) belegt der Hauptstadtmarathon Platz 1 vor Hamburg und Frankfurt. Sieger der Länderwertung Schweiz ist der Jungfrau -Marathon, in Österreich belegt der Linz Marathon die Spitzenposition. Die erstmals durchgeführte Wahl des Marathon- Hero gewinnt der Spendensammler- und Spaßläufer Dietmar Mücke, besser bekannt als barfuß laufender Pumuckl.



Dreimal Gold für den Rennsteiglauf

„Ist doch klar, dass Berlin gewinnt“, mag mancher meinen. Analysiert man aber das Abstimmungsverhalten der User, so stellt man fest, dass Berlin eindeutig vom Modus profitiert. Jeder User kann nämlich drei Veranstaltungen wählen und Punkte (3, 2 und 1) vergeben. Dabei wird Berlin weniger häufig an Platz 1 gewählt, als die Verfolger Hamburg und Frankfurt, dafür aber sehr oft an zweiter und dritter Stelle.

Dass der Jungfrau-Marathon wieder die Länderwertung Schweiz gewinnt, überrascht nicht. Mehr schon der vierte Rang in der Gesamtwertung. Überhaupt schneiden die Schweizer Marathons geradezu sensationell ab. Neben dem Jungfrau-Marathon platzieren sich nämlich auch Zürich (5.), Luzern (7.) und der Swiss Alpine Marathon (12.) im ersten Dutzend. Mit dem Zermatt Marathon (19.) und den

Bieler Lauftagen (20.) sind insgesamt sechs Veranstaltungen aus der Schweiz unter den ersten 20. Damit ist auch klar, die Kategorie Bergmarathon geht komplett an die Schweiz.

In Österreich hat Linz diesmal die Nase vorn. Vorjahressieger Bregenz/Lindau (Marathon im Dreiländereck Bodensee) wird Zweiter, Wien folgt auf Platz 3. Deutlich im Aufwind der Kaisermarathon (Tour de Tirol) auf Platz 5, der offensichtlich von der wachsenden Beliebtheit der anspruchsvollen Bergmarathons profitiert. Goldregen auch in diesem Jahr für den Rennsteiglauf. Der Kultlauf gewinnt gleich zwei Kategorien (Landschaftslauf und Ultramarathon) und natürlich auch die Wertung Neue Bundesländer. Auch in 2009 findet sich unter den Newcomern kein Senkrechtstarter. Als erster Debütant taucht auf Platz 54 der Skatstadtmarathon in Altenburg auf.

## Hero

Zum ersten Mal wurde der Marathon-Hero gewählt. Nicht Spitzensportler standen dabei zur Wahl, sondern Läufer, die sonst nicht im Blickpunkt der Öffentlichkeit stehen, es aber verdienen: Karlheinz Kobus zum Beispiel, der als Dialysepatient den 100er in Biel erfolgreich absolvierte, Dietmar „Pumuckl“ Mücke, der Gute-Laune-Läufer und Spendensammler, und Ottmar Berg, der ehrenamtlich in diesem Jahr zum 10. Mal den Hunsrück-Marathon organisiert. Der Pumuckl hat gewonnen und fliegt zum TUI Marathon nach Mallorca. Karlheinz Kobus und Ottmar Berg sind zum Marathonwochenende nach Zürich bzw. Luxemburg eingeladen. Alle Ergebnisse könnt Ihr einsehen unter [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de).

Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden über 100 wertvolle Preise verlost. Erster Preis ist eine Reise zum Run-talya Öger Marathon Antalya. ◀



CRAFT



19. Juni 2010: Défi Val de Travers

# Dornröschen und die Grüne Fee



Laufbericht 2009  
von Daniel Steiner

**Le Défi ist das französische Pendant zum neudeutschen Wort Challenge. Welche Art der Herausforderung der Défi International Val-de-Travers ist, kann der erfahrene Läufer mit angemessen viel Kilometern auf seinem Zähler daran erkennen, dass für das erfolgreiche Beendigen zwei Qualifikationspunkte für den UTMB gutgeschrieben werden.**

**D**a der Start am Samstagmorgen schon um 7.15 Uhr erfolgt, ist es angenehm, dass die Startnummern am Vorabend bis 22.00 Uhr ausgegeben werden. Da mir nach einem Lauf der Sinn jeweils nach salzigem Junkfood steht, löse ich den Gutschein für die Pastaparty jetzt schon ein und habe damit nicht nur meinen Kohlehydratspeicher gefüllt, sondern auch lecker gegessen.

Eine Stunde vor dem Start bin ich im Sportzentrum, wo sich noch einige Nachmelder einfinden. Es herrscht eine ruhige Stimmung, keine Spur von Rambazamba. Hier geht es um die Sache, nicht um die Show.

In der Garderobe werde ich angesprochen: „Du bist auch überall dabei!“. „Schön wärs“, denke ich und grüße Adrian Schlatter, den OK-Präsident des nächstjährigen Marathons in Basel, der hier wieder Marathon-Selbsterfahrungen sammelt, in diesem Jahr auf der Ultra-Distanz.

Zwanzig Minuten vor dem Start ist die Leichtathletikanlage noch fast verwaist. Wären da nicht der Startbogen und ein paar Werbebanner, käme man nicht auf die Idee, dass hier schon bald der Startschuss zu einer Perle der Langdistanz-Landschaftsläufe fallen wird. Wie aus dem Nichts tauchen plötzlich Läufer und Offizielle auf. Jérôme Challier und Petru

Muntenasu, welche im vergangenen Jahr in dieser Reihenfolge ins Ziel kamen, sind da und viele andere, denen oder deren Ausrüstung man den Ultraläufer ansieht.

## Defi Val de Travers

19. Juni 2010



Verkehrsbüro Val de Travers  
Clos-Pury 15  
2108 Couvet, Schweiz  
[www.defi-vdt.ch](http://www.defi-vdt.ch)

### Von der Fee zur Hexe

Kurz vor dem Start erscheint auch die Grüne Fee. Im Val de Travers liegt ihre Wiege, denn hier wurde schon im 18. Jahrhundert Absinth als Heilelixier hergestellt. Aus den Apotheken heraus fand diese grüne Spirituose den Weg in die Wirtschaftshäuser. Es kam, wie es kommen musste. Verschiedene Vorkommnisse machten aus der Fee eine Hexe und die Lobbyisten des Weinbaus und Gutmenschen leisteten ganze Arbeit. Nach einer Volksabstimmung wurde 1910 das Absinthverbot in der Schweizer Verfassung verankert, wo es fast hundert Jahre verharrte, bis genügend wissenschaftliche Beweise vorlagen, dass die angebliche Gefährlichkeit nicht vom Thujon, einem Bestandteil des ätherischen Öls des Wermuts, sondern vom verwendeten minderwertigen Alkohol herrührte. Zusammen mit dem OK-Präsidenten schickt die solchermaßen rehabilitierte Dame die Ultras und die Marathonisten auf die Strecke. Beide Felder sind gleich groß und anhand der Startnummer ist nicht ersichtlich, wer welche Strecke laufen will. Vielleicht ist es vorne im Feld anders, aber da wo ich mich eingereiht habe, sind alle mit einem ähnlich verhaltenen Tempo unterwegs. Die ersten zehn Kilometer sind – so habe ich es erwartet – flach.

Der Weg führt uns an der Asphaltmine „La Presta“ vorbei, wo die Bergleute bis 1986 im Einsatz waren und heute ein Museum die Geschichte lebendig erhält. Das Val de Travers enthält das einzige im Abbau stehende Asphaltlager auf Schweizer Boden, das zugleich eines der reichsten Vorkommnisse von ganz Europa darstellt.

Die kulinarische Spezialität aus jener Zeit, in Asphalt gekochter Schinken, steht heute nicht auf dem Speiseplan, dafür kommt schon nach drei Kilometern der erste Verpflegungsposten, dessen Anblick verrät, was uns verpflegungstechnisch erwarten wird. Bereits hier gibt es ein reichhaltiges Angebot, und später ist das jeweils optisch ansprechende Buffet noch reichhaltiger.

Die Morgenstimmung ist herrlich. Die Feuchtigkeit des gestrigen Regentages schwebt als Nebelschwaden über dem Tal, und der Läufer vor mir deutet in die Richtung, wo ein Reh sich über das Feld vor dem Rudel Zweibeiner davonmacht.

### Zum Creux du Van

Die Kilometerzahl auf der Tafel ist zweistellig und nicht viel anders sieht es ver-

mutlich mit der Prozentzahl der Steigung aus, die nach erneuter Verpflegung beginnt. Bis Les Oeillons sind es fast dreihundert Höhenmeter, die wir so überwinden, bevor es zur Krete des Creux du Van und dort entlang zum Soliat geht.

Nach einiger Zeit lichtet sich der Wald und gibt den Blick frei hinunter ins Tal. Ich kann es kaum glauben, wie weit unten Noiraigue schon liegt, bin dann aber auch nicht überrascht, als ich links vorne den Creux du Van sehe, den großartigen, halbkreisförmigen Felsenzirkus, einen der schönsten Berge des Juragebirges. Den zweithöchsten Punkt der Strecke hinter

uns lassend, geht es auf dem Wanderweg weiter über die Bergweiden. Das dritte Mal überqueren wir die Kantonsgrenze bereits wieder auf einer Fahrstraße, die uns zwischen Wiesen, Weiden und lockeren Baumbeständen langsam Höhe verlieren lässt.

Plötzlich ist es vorbei mit der Herrlichkeit des Rollens. Eine Abzweigung leitet auf einen Trampelpfad, der vom Regen noch mehr als gesättigt ist. Unterbrochen von einem Flachstück müssen auf den folgenden zweieinhalb Kilometern dreihundert Höhenmeter vernichtet werden. Gute Dosierung ist gefragt, um effizient,



↑↑ Morgenstimmung auf den ersten Kilometern

↑ Aufstieg zum Creux du Van

ohne Sturz und ohne die Muskulatur zu fest zu fordern wieder auf den Talgrund zu gelangen.

Dort angekommen, bietet ein weiterer Verpflegungsposten die Gelegenheit, für den nächsten Aufstieg zu tanken. Auch hier gibt es nichts zu maulen – außer man habe erwartet, dass vor den Toren Môtiers das Maison Mauler einen ihrer Schaumweine kredenzt, den sie in den Kellergewölben des alten Benediktinerklosters nach der „Méthode traditionnelle“ herstellt.

### „Umwerfender“ Holzsteg

Kurz danach trennen sich die Strecken. Die Ultras gehen links und folgen dem Wasser, hinein in die idyllische Schlucht von Poëtta Raisse. Ich folge der Streckenmarkierung über einen kleinen Holzsteg. Der letzte Tritt ist umwerfend. Genau so wenig elegant wie lautlos haut es mich aus der Kurve, jedenfalls wird ein Läufer weiter vorne auf mich aufmerksam, bleibt stehen und erkundigt sich, ob ich Hilfe brauche. Bei einer Kurzstrecken-Bolzerei wäre ich vermutlich nur ein unliebsames Hindernis, über welches man springen muss, an bei diesem Ultra hilft man sich gegenseitig.

Nach weiteren dreihundert Höhenmetern durch den Wald kommen wir auf die Bergweiden von La Motte, wo wieder für unser körperliches Wohl gesorgt wird. Auf einer Informationstafel ist ersichtlich, wie weit es bis zum höchsten Punkt, dem Chasseron, noch ist. Beim letzten Aufstieg ziehe ich ein bisschen davon und lasse mir dafür beim Verpflegungspunkt neben dem Gasthaus Zeit. Bei Crackers und Iso genieße ich vor dem Abstieg die herrliche Aussicht auf den Neuenburger See und Yverdon. Dort unten wird im September ein weiterer schöner Landschaftsmarathon durchgeführt, der Fyne Nature Marathon.

### Abstieg am Seil

Nach dem Kilometerschild 40 gilt es schon bald, sämtliche Bremshilfen auszufahren, abstehende Ohren inklusive. Auf kürzester Strecke müssen 600 Höhenmeter abgestiegen werden. Trotz stellenweise angebrachten Hilfsseilen komme ich nicht ohne Griff ins Gras durch. Wer jetzt den Blick über die Landschaft schweifen lassen will, muss eine Pause einschalten, denn der Weg verzeiht keine noch so kleine Unaufmerksamkeit. Wem nach diesem Abstieg die Knie schlottern, der kann vor



Aussicht auf den Neuenburger See

dem nächsten Aufstieg beim Verpflegungsposten einen Halt einlegen.

In der nächsten Ortschaft, La Côte aux Féés, gibt es schon wieder Flüssig- und Festnahrung, nebenan ist eine kleine Festwirtschaft und die einzige größere Ansammlung von Menschen, die uns anerkennenden Beifall spendet. Die verschiedenen alkoholischen Säfte und Wässerchen zwischen den Festbänken reizen mich nicht, der Grillduft hingegen lässt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Nach einigen weiteren Höhenmetern sind wir dort oben angekommen, wo uns der Weg über weitläufige, mit schönen Baumgruppen bestandene Weiden führt. Die überall vorbildlich angebrachten Markierungen lassen nie auch nur einen Anflug von Zweifel aufkommen, wo es weitergeht. Der Untergrund ist zwar angenehm weich, aber alles andere als eben.

Irgendwann geht es in einem Waldstück wieder merklich abwärts, bis ich nach ein paar hohen Treppenstufen auf den Parkplatz des Hotels Chapeau de Napoléon komme. Der Hügel bekam Anfang des 19. Jahrhunderts seinen Namen, weil er von Osten her betrachtet die gleiche Form wie die kaiserliche Kopfbedeckung zeigt.

### Konzentration bis zum Schluss

Um den Felsenzirkus von Saint Sulpice herum, am Kilometerschild 60 vorbei,

geht es dem Ziel entgegen. In der Nähe der Quelle der Areuse unterqueren wir die Straße in einem schmalen, niedrigen Tunnel, in welchem ich das Tempo verlangsamen muss, da die plötzliche Dunkelheit meine Sinneswahrnehmung und mein Gleichgewichtsgefühl ziemlich stört. Oder ist es vielleicht die Müdigkeit? Die Landschaft nehme ich nur noch als wechselnde grüne Kulisse wahr, Details kann ich mir nicht einprägen. Meine Konzentration gilt meinen Füßen und einem möglichst sicheren Schritt.

Den brauche ich auf den letzten vier Kilometern ganz besonders. Auf kurzer Strecke müssen die letzten dreihundert Höhenmeter abgebaut werden. Dadurch scheinen die einzelnen ausgeschilderten Kilometer wieder länger zu werden. Eingangs Couvet steht das letzte Schild. Ich werde auf direktem Weg aufs Sportgelände geleitet, wo es nur noch ein paar Meter bis zur Ziellinie sind. Geschafft!

Ein bisschen hadere ich. Warum finden sich nur hundert Teilnehmer ein, um diesen gut organisierten Lauf durch eine eindrucksvolle Landschaft zu erleben? Die paar Dornen, die einem dabei im Weg sind, stehen in keinem Verhältnis zu dem Gewinn. Vielleicht ist es aber auch besser, wenn Dornröschen nicht wachgeküsst wird. Solange geschlafen wird, gibt es auch Träume. Und dieser Traum muss bleiben! ◀

20. Juni 2010: Marathon du Vignoble d'Alsace

# Laufen und Genießen auf Elsässisch

Bericht 2009 von Klaus Duwe



*Gehört dazu: Weinprobe unterwegs*

„Welcher Wein ist nun besser, der badische oder der elsässer“, frage ich einen Landsmann, der gerade an einer der vielen Verpflegungsstationen genussvoll am Glas nippt. „Heute der elsässer“, antwortet er schlagfertig und diplomatisch und stellt damit auch die Wirtsleut' zufrieden. Überhaupt, wir vertragen uns gut mit unseren linksrheinischen Nachbarn. Schließlich haben wir viel gemeinsam. Ohne den Einfluss der elsässischen Küche wäre die badische nicht das, was sie ist: Deutschlands beste. Und die Weinbauern in beiden Regionen setzen Maßstäbe in Qualität.

Trotzdem haben uns die Elsässer eines voraus, denn bei ihnen kommen Fleiß, Geschäftstüchtigkeit, Zuverlässigkeit und französische Genuss- und Lebensfreude zusammen. Im Laufkalender entdeckt man zunächst eine weitere Gemeinsamkeit: In den Landeshauptstädten Stuttgart und Straßburg gibt es keinen Marathon. Sonst

gelten aber gravierende Unterschiede. In Frankreich wie im Elsass findet der Laufsport dort statt, wo er herkommt: im Wald. Citymarathons gibt es nur in einigen Metropolen. Trail-Running ist in und langsam schwappt die Welle auch zu uns. Wie im Leben, wo der Elsässer versucht, das eine zu tun (arbeiten), ohne das

andere (gut leben) zu lassen, ist es auch im Sport. Nach dem Vorbild des Lauf- und Schlemmerfestes in Medoc gibt es in der Nähe von Straßburg, in Molsheim, den Marathon du Vignoble d'Alsace. Dass er (noch) nicht so bekannt ist, wie das „Original“ hat nur einen Grund: Er liegt zu nahe und wird deshalb übersehen.

Ich unterhalte mich nach dem Lauf mit Joe über dieses Thema. Wir sind uns einig, dass wir eigentlich über die Veranstaltung nicht berichten sollten. Die Gefahr, dass doch noch mehr Läuferinnen und Läufer den Wein-Marathon in Molsheim entdecken, ist schon groß. Und ob es dann bei der üppigen Speise- und Getränkekarte bleibt?

### Unübertroffen: die Verpflegung

Es geht schon am Vortag los. Die Marathonis sind zur Spätzle-Party eingeladen. Ja, richtig gelesen: Spätzle. Es gibt Elsässer, die behaupten, die schwäbische Nationalspeise sei ihre Erfindung. Auch das Sauerkraut (Suerkrut) übrigens. Aber lassen wir das. Das Menü besteht aus drei Gängen, Getränke gibt es auch dazu.

Auf dem Marathon gibt es 11 Verpflegungsstellen mit regionalen Spezialitäten und den dazu passenden Weinen. „Ernsthaftläufer“ und Abstinenzler müssen ebenfalls weder verhungern noch verdursten. Im Ziel bekommt jeder Marathoni einen „Marathon-Teller“ mit einem „best-of“, Nachtisch und Getränk inklusive. Wer unterwegs auf die kulinarischen Genüsse verzichtet, stattdessen Gas gibt und das Rennen gewinnt, wird mit Wein aufgewogen.

Wenn jetzt einer meint, das sei nichts für ihn, weil er als „Ernsthaftläufer“ zwar auf Wein und Pastete unterwegs verzichtet, es aber zum Sieg trotzdem nicht reicht, liegt schief. Für ihn gibt es eine landschaftlich äußerst attraktive und abwechslungsreiche Strecke, die Weinberge, Obstgärten, Wiesen und Felder ebenso wenig ausspart wie kleine Weindörfer mit den typischen, blumengeschmückten, herrlichen alten Fachwerkhäusern. Und er begegnet unterwegs Menschen, die sich freuen, dass er da ist, ihn begeistert anfeuern und bewundern. O.k., etwas Energie muss investiert werden. Die Strecke ist nicht eben und das Geläuf stellenweise ziemlich rustikal.

Falls es beim Marathon du Vignoble d'Alsace überhaupt ein Problem gibt, dann ist es das Wetter. Traditionell scheint nämlich am Marathontag die Sonne. Und dabei wird es hier wärmer als anderswo. Weil man das nicht ändern kann, hat man sich erstmals für einen Start um 7.30 Uhr entschieden. Ein 6-Stunden-Ultra-Genuss-Läufer ist also um 13.30 im Ziel. Das sollte er ohne gesundheitliche Schäden schaffen.

Kommen wir zum Preis. 28 Euro bezahlt, wer sich früh entscheidet. 42 Euro Spätentschlossene und 50 Euro Nachmelder. Zur aufgezählten Verpflegung am Vortag, unterwegs und im Ziel kommen noch eine Medaille, Urkunde, ein Trinkrucksack (2009) und ein T-Shirt. Wer rechnen kann, kommt schnell zu dem Ergebnis, dass das ja gar nicht geht. Hier schon, dem Sponsor Cora sei es gedankt. Cora ist eine große Supermarktkette, deren Spezialitäten-Theken legendär sind.



↑↑ *Typisch: Blumenschmuck an vielen Häusern*  
 ↑ *Spaß garantiert, bis ins Ziel*

Auf den Parkplätzen der elsässischen Filialen stehen deshalb an manchen Tagen mehr Autos aus Deutschland als aus Frankreich.

Noch eines: 300 m vom Zielgelände entfernt ist der Campingplatz. Für 4 Euro kann man dort für eine Nacht sein Zelt aufschlagen. Einen Haken hat m4y-Läufer Joe dann doch entdeckt – die Dusche war defekt. Auf einem Hinweiszettel war zu lesen: „Bitte bei die Damen gehen.“ ◀

**Marathon du Vignoble d'Alsace**

20. Juni 2010

Office de Tourisme  
 19 Place de l'Hotel de Ville  
 F-67120 Molsheim/Elsass  
 Frankreich  
[www.marathon-alsace.com](http://www.marathon-alsace.com)

27. Juni 2010: Willinger Panoramalauf

# Letzter bin ich noch nie geworden

*Laufbericht 2009 von Klaus Duwe*



**Wer hat noch nicht schon einmal von dem sagenhaften Skispringen gehört, bei dem 100.000 Fans die Sportler wie Popstars feiern? In Willingen im Sauerland ist das Weltcup-Springen von der Mühlenkopfschanze das größte Sportereignis, aber nicht das einzige. Das Bike-Festival im Juni lockt immerhin auch 35.000 Zuschauer und über 12.000 Teilnehmer an. Da sind die 1.200 Anmeldungen für die verschiedenen Disziplinen beim Panoramalauf eher bescheiden. Solche Betrachtungen lassen die Verantwortlichen jedoch nicht zu. Als Profis kennen sie die Mechanismen, setzen auf Qualität und Kontinuität, wohl wissend, dass gerade in umkämpften Märkten sich solches am Ende immer durchsetzt.**

**D**as dünn besiedelte, waldreiche Sauerland liegt größtenteils auf nordrhein-westfälischem Gebiet. Nur ein kleiner Zipfel im Nordwesten, das Gebiet um Willingen nämlich, gehört zu Hessen. Schon seit der Entwicklung des Fremdenverkehrs im Sauerland Ende des 19. Jahrhunderts hat man in Willingen ein Gespür dafür, wie man sich bei den verschiedenen Zielgruppen interessant macht. Dabei belässt man es nicht bei der Einrich-

tung von Wander- und Radwegen, Loipen, Abfahrtsstrecken und Sprungschanzen, sondern baut gleichzeitig Sportanlagen internationalen Zuschnitts. Der Panoramalauf mit der Marathonstrecke ist da nur das jüngste Mosaiksteinchen.

### **Hohe Kneipendichte**

Geht man unbedarft durch das 6.500 Einwohner-Städtchen, fällt zunächst die auch für einen Ferienort hohe Kneipendichte

auf. Wird es etwas später am Nachmittag, bestimmen dann die dazugehörigen Gäste die Szenerie. Meist treten sie in Gruppen auf. Ihre Shirts weisen sie als Angehörige eines Stammtisches, Damenkränzchens, Kegelclubs, einer Feuerwehr, eines Gesang- oder Musikvereins aus. Ihr Anliegen ist gleich: Feiern. Willingen ist eine Hochburg des Party-Tourismus. Mit deinem Marathon-Shirt hast du da keine Chance. Holt man sich am Samstag im Haus des Gastes seine Startunterlagen, kann man leicht einen falschen Eindruck von der Veranstaltung bekommen. Es ist nicht viel los. Aber die meisten Teilnehmer kommen aus der Region und reisen erst am Sonntag an.

Dann verdient sich das Festivalgelände seinen Namen. Um die Showbühne sind Verkaufs-, Imbiss- und Getränkestände eingerichtet und gut frequentiert. Parken kann man übrigens gleich neben dem



Erste Kilometer



Jeder Finisher ist ein Sieger

Gelände auf einer großen Wiese. Kleiderdepot braucht man also nicht. Duschen sind im Bad gleich gegenüber.

### „Hier ist die Linie, bitte vortreten“

9.20 Uhr, in 10 Minuten soll der Marathon gestartet werden. Außer den Zeitnehmern und den Kommentatoren ist kein Mensch unter dem Startbogen zu sehen. Nur allmählich finden sich die 110 Marathonis ein. Schüchtern und bescheiden stehen sie rum, keiner will an die Startlinie, bis der Zeitnehmer die Initiative ergreift: „Hier ist die Linie, bitte vortreten.“

Die anderen Lauf- und Walking-Wettbewerbe werden später gestartet und so haben die Marathonis eine ganz ansehnliche Zuschauerkulisse. Als der Startschuss fällt, rennen drei oder vier los, der Rest trabt gemütlich an, genießt den Applaus und richtet sich auf einen genussvollen Sonntagslauf ein.

Aber Achtung, lieber Klaus. Erfahrungsgemäß haben die Teilnehmer bei solchen anspruchsvollen Landschaftsläufen eine

andere Qualität und sind nicht mit dem hinteren Drittel eines Citymarathons zu vergleichen, wo ich trotz der Fotografiererei locker mithalte. Letzter bin ich noch nie geworden.

Die ersten Kilometer führen uns oberhalb des Ortsteils Stryck zur Mühlenkopfschanze. Mit seinem welligen Profil ist der gute, meist asphaltierte Weg für die meisten genau richtig zum Einlaufen. Als wir nach ungefähr 2,5 km die imposante Schanzenanlage erreichen, weidet dort, wo sonst nach 150 m weitem Sprung Martin Schmitt und Co landen, eine Schafherde.

### Auf den Spuren von Jochen Behle

Ein paar Fotos – und schon ist es passiert. Außer Paul dem Biker, der mit der Begleitung des letzten Marathonis beauftragt ist, ist keiner mehr hinter mir. Zwar verliere ich am folgenden Anstieg die Läufergruppe vor mir nicht aus den Augen, aber aufschließen kann ich nur zu Cornelia, die alles gerne läuft, nur nicht bergauf. Dabei kommt sie aus der Eifel, die ja auch nicht gerade durch ihre schnellen Laufstrecken bekannt ist.

Auf den Spuren von Jochen Behle geht es in Richtung Biathlonstadion. Behle, da war doch was. Über Nacht wurde der gebürtige Korbacher 1980 berühmt, als er bei den Olympischen Spielen in Lake Placid im 15-km-Langlauf zunächst führte, dann aber wie immer bei internationalen Wettkämpfen abgehängt wurde. „Wo bleibt Behle?“, fragte ZDF-Reporter Bruno Mora-

vetz verzweifelt. Der Satz ist so bekannt wie „der Ball ist rund“ und hängt dem heutigen Bundestrainer noch immer an.

Beim Biathlonstadion können wir uns stärken, dann geht es bergauf und wir sind oberhalb des Ortsteils Usseln. Bei der Ferienhaussiedlung ist die holländische Flagge gehisst. Das Sauerland ist traditionell ein beliebtes Urlaubsgebiet der Oranjes und mittlerweile bevölkern sie nicht nur die Campingplätze, sondern belegen auch ganze Hotels und Gasthöfe.

### Panoramalauf, wie der Name sagt

Wenig später erreichen wir die Diemelquelle (km 11,5). Kaum zu glauben, aber das unscheinbare Rinnsal schlängelt sich 110 km durch die Landschaft und ist neben Fulda und Werra einer der Quellflüsse der Weser.

Jetzt folgt eine etwa 5 Kilometer lange Runde um und über den Hohen Plön mit herrlichen Aussichtspunkten. Es muss einfach gesagt werden: „Panoramalauf“ ist eine treffende Bezeichnung. Wer fürchtet, außer Bäumen hier nichts zu sehen, den kann ich beruhigen. Nicht nur das ständige Auf und Ab, der Wechsel von Trail- und Wanderpfaden, Wiesen- und Waldwegen, blühende Sträucher und Wiesen sorgen für Kurzweil. Von vielen Punkten hat man herrliche Aussichten auf die umliegenden Berghöhen, kleine Dörfer und Ortschaften.

Wer sich hier langweilt, hat nicht die Augen offen. Und das kann sich

## Willinger Panoramalauf

27. Juni 2010



BSC Aktivital Willingen  
Stryckweg

34508 Willingen

[www.willinger-panoramalauf.de](http://www.willinger-panoramalauf.de)

auf den teilweise rustikalen Wegen rächen. Die Steigungen können schon mal recht ungemütlich sein, sind aber niemals lang. Der größte Teil der Strecke verläuft so zwischen 650 und 750 m mit einigen „Ausschlägen“ nach oben. Gemeinerweise wird der höchste Punkt der Strecke erst ganz am Schluss erreicht.

Das Wetter ist genial. 20 Grad werden maximal erreicht, auf den Höhen sind es weniger und auf einigen schattigen Passagen, wo sich die Feuchtigkeit der Nacht lange hält, ist es sogar angenehm kühl.

### Walker von rechts

Bei km 18 kommen von rechts die 33 km- und Halbmarathonläufer und sorgen kurzzeitig für etwas Belebung. Später treffen wir auch auf ein paar Walker, über die Achim Achilles ja bereits alles gesagt hat. Ich habe dem nichts hinzuzufügen. Cornelia, Paul und ich bilden schon die ganze Zeit ein Team, das unterschiedlicher nicht sein kann. Paul ist mit seinem Bike ja sowieso außer Konkurrenz und während ich die Berge ganz gut hoch komme, lässt Cornelia da etwas nach. Dafür halte ich mich auf flachen und vor allem abschüssigen Wegen etwas zurück und sie gibt mächtig Gas. Bei Verpflegungs- und Aussichtspunkten

treffen wir dann immer wieder zusammen.

Ein Aussichtspunkt erster Güte ist der Clemensberg (838 m, km 26). Steht man am Gipfelkreuz, mit dessen Errichtung ein Soldat nach dem Zweiten Weltkrieg ein Gelübde eingelöst hat, blickt man auf die fast waldlose Hochheide. Nur ein paar zerzauste alte Bäume und Hecken sind zu sehen, sonst sieht man nur Heidekraut und Heidelbeersträucher.

An der Hochheidehütte gibt es erneut Verpflegung (wie immer Wasser, Iso und Bananen) und Applaus von der gut besuchten Terrasse. Mir gefällt dieser Streckenabschnitt besonders gut und ich bereue die lange Anreise hierher keinen Moment. Die nächsten sechs Kilometer verlaufen wellig immer auf einer Höhe von knapp 800 m.

### Auf den Ettelsberg

Bei der Großen Grube (798 m, km 33) wartet eine schwere Prüfung. Es ist eine 4 km lange Schleife um und auf den Ettelsberg zu laufen. Vier, fünf Marathonis kommen uns entgegen. Der Gedanke, sich ihnen anzuschließen, kann da schon aufkommen. Aber Paul passt auf, dass sich keiner von uns „verläuft“. Unser nächstes Zwischenziel liegt oben, der Weg führt uns aber abwärts. Mist. Erst an der Kehre auf



Der Autor mit Cornelia und Biker Paul

dem Skihang geht es nach einem Blick auf Willingen mit deutlicher Steigung weiter.

Bald ist der 59 m hohe Hochheideturm zu sehen. 241 Stufen (oder ein Aufzug) führen zur verglasten Aussichtsplattform. Eine andere Variante ist die Kletterwand, mit 41 m die höchste in Europa. Der Ettelsberg (838 m) ist nichts anderes als ein gewaltiger Ganzjahres-Sportplatz. Im Winter tummeln sich hier tausende Skifahrer, im Sommer Biker, Wanderer und heute auch noch Läufer. Berühmt ist Siggis Hütte. Im Winter belagern tausende Leute den Schnapstempel.

Der höchste Punkt ist erreicht, es geht abwärts. Langsam muss ich mich von der Hoffnung verabschieden, den einen oder anderen schwächelnden Marathonisten einzuholen, um die rote Laterne loszuwerden. Auf Cornelia kann ich da nicht zählen. Sie schaut eben zur Uhr, rechnet sich aus, dass sie unter 5 Stunden bleiben kann und gibt Gas. Nicht dass mich der Gedanke belasten würde – aber bis heute war ich niemals Letzter. Dass ich nicht einen Läufer, eine Läuferin überholen kann, ist neu.

### Trotz Bestleistung Letzter

Der Weg durch den dichten Fichtenwald ist breit und gut zu laufen. Cornelia ist 30 Meter vor mir, der Biker hinter oder neben mir. Ich freue mich, dass es so gut läuft. Mein bester Lauf seit meinem Comeback, und dann Letzter. Da, Cornelia fasst sich an den Oberschenkel. Ein Krampf? Nein, wohl nur eine lästige Mücke, sie läuft weiter. Ich lasse meinen Fotoapparat stecken, außer Bäumen gibt es jetzt sowieso nichts zu sehen. Ich bleibe dran, kann aber keinen Boden gut machen. Ich will sie ja nicht überholen, gönne ihr den Zweitletzten. Ich möchte nur nicht abgeschlagen im Ziel eintrudeln. Km 39, km 40, im Eiltempo erreiche ich die Hinweistafeln. Dann eine Spaßbremse in Form einer kurzen Rampe und ich kann den Abstand verringern. Der Rest ist schnell erzählt. Cornelia läuft ins Ziel, ich dicht dahinter. Beide bleiben wir unter 5 Stunden. Der Sprecher und die Teilnehmer freuen sich gemeinsam, denn jetzt ist Feierabend.

Mein Fazit? Wenn mir noch einmal auf einer so schweren, aber so schönen Strecke ein solcher Lauf gelingt, mache ich gerne wieder den Letzten. ◀

31. Juli 2010: Swiss Alpin Marathon

# Der ungeliebte Lauf

oder: Vorurteile sind nur hinderlich *Laufbericht 2009 von Klaus Duwe*



*Bergün feiert die Alpines*

**Bei den laufenden Reportern von m4y steht der swissalpine traditionell hoch im Kurs. Daniel Steiner und Klaus Klein treten nach ihrem letztjährigen Debüt erneut beim K 78 an und auch für Anton Lautner kommt nichts anderes in Frage, als die Langdistanz. Keiner macht mir den Auftrag streitig, endlich einmal auch über den K 42 zu berichten.**

Der swissalpine ist der K 78. Alle anderen Wettbewerbe stehen in seinem Schatten. Dabei ist der K 42 keineswegs auf die leichte Schulter zu nehmen. Mit +1.890 und -1.710 Höhenmetern zählt er zu den härtesten Bergmarathons überhaupt. Vor allem durch das extreme Abwärtslaufen (Stichwort Scallettappass) unterscheidet er sich wesentlich zum Beispiel vom Jungfrau- oder Zermatt-Marathon.

Ich nehme meine Aufgabe ernst, bin zum Akklimatisieren und Einlaufen wie

immer auf der Schatzalp und lasse mich vom aufmerksamen Personal und vor allem vom ausgezeichneten Koch verwöhnen. Dass Pius App, einer der Besitzer des Berghotels, selbst ein verrückter Alpine und jedes Jahr aktiv dabei ist, spürt man sofort. Speiseplan und Frühstücksbüfett sind auf die vielen Läuferinnen und Läufer unter den Gästen ausgerichtet. Auf einer großen Infotafel gibt es Streckenpläne, Wetterberichte und letzte Meldungen. Das Frühstück gibt es am Renntag schon um 5.00 Uhr, mit

der ersten Bahn kommt man pünktlich zum Start. Es ist also alles gerichtet. Ich muss mir nur das Starterfeld anschauen, um meine Vorbehalte zu widerlegen. Die Teilnehmerzahlen liegen nur geringfügig auseinander, am Ende werden 1.022 Finischer beim K 78 und 987 beim K 42

## Swiss Alpine Marathon

31. Juli 2010



Swissalpine Marathon  
Postfach 536  
CH-7270 Davos  
Schweiz  
[www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)

registriert. Interessant: Jeder 4. Finisher ist eine Frau, fast doppelt so viele wie beim K 78.

### Feststimmung in Bergün

In Bergün tobt der Bär. Die Straßen sind voller Menschen, die Stimmung super. Die Alpines werden gefeiert und die gepflasterte Dorfstraße hochgejubelt, während die K-42-Läufer zu ihrem Startplatz beim Sägewerk am Ortsrand pilgern. Die Regenschauer haben aufgehört und die Sonne scheint.

Um 11.30 Uhr geht es los. Im Gegensatz zu Davos ist hier der Start eher unspektakulär. Was soll's, es geht gleich leicht bergauf und nach einer Schleife von ungefähr 2 Kilometern ist man wieder in Bergün mitten drin im prallen Alpine-Trubel.

Auf dem Weg ins Val Tuors wird es ruhiger, dafür beginnt es wieder zu regnen. Ein Blick zum blau-weiß-grau gefleckten Himmel verrät aber, dass es nur ein Schauer ist. Meine Regenjacke packe ich gar nicht erst aus. Die Steigung ist moderat, anfangs ist der Weg geteert und obwohl ich zunächst nur am Laufen bin, werde ich dauernd von K-78ern überholt. Der, der mir auf die Schulter klopfte, ist der Anton. Sein Fotoapparat hat den Geist aufgegeben, deshalb ist er etwas früher dran, meint er. Na dann wird's ja vielleicht was mit unter 9 Stunden. Viel Glück.

Der Regenschauer ist vorbei und die Sonne scheint. Ich genieße das wunderschöne Tal mit den bunten Wiesen und dem rauschenden Tuorsbach. Die Berggipfel vor uns sind meist in graue Wolken gehüllt. Wir erreichen die Almhütten von Davant und wenig später Chants (1.822 m – km 10), wo schon die dritte Verpflegungsstelle erreicht wird. Jeder Teilnehmer hat einen Verpflegungsplan bekommen und weiß, was er wo bekommt. Alles ist reichlich vorhanden.

### Hinauf zur Keschhütte

460 Höhenmeter liegen hinter, 810 vor uns. Und das auf 5,5 km Kilometer. Über den Tuorsbach geht es in einen schattigen Wald und eigentlich ganz „gemütlich“ in Serpentina bergauf. Dann wird es steiler, steiniger und immer unwegsamer. Bald besteht die Vegetation nur noch aus niedrigen Latschenkiefern, bis dann auf über 2.200 m Höhe auch für diese zähen Pflanzen kein Lebensraum mehr ist. Selbst wenn der schmale Pfad einmal fast eben



*Blick auf Bergün*

ist, läuft jetzt keiner mehr. Genussvoll und stressfrei sind die Alpines unterwegs. Auch in diesem unwegsamen Gelände hat man zwei Verpflegungsstellen eingerichtet. Etliche Wanderer mit schweren Bergschuhen und riesigen Rucksäcken kommen uns entgegen und hin und wieder auch ein Mountainbiker – welcher ein Kontrast. Die Hütte kommt näher, bald hört man die Anfeuerungsrufe und Musik. Viele Einheimische machen sich schon früh am Morgen auf den Weg zur Keschhütte, um den swissalpine hier oben zu erleben.

### Zur verwunschenen Alp

Es ist windig, ich halte mich nicht lange auf. Das erste Stück abwärts ist sehr steil und beschwerlich, dann wird's zwar nicht gemütlich, aber besser. Wer nicht aufpasst, erlebt schnell einen schmerzhaften Sturz oder Schlimmeres. Dann kommt das, was den K 42 für mich zum ungeliebten Lauf macht. Links geht der K 78 auf den Panoramatrail, rechts geht's für den Marathon hinunter zur Alp Funtauna. Da wollte ich niemals hin. Jetzt muss es sein. 440 m weiter unten und 5,4 km entfernt liegt die verwunschene Alp. Und wer glaubt, er erwischt wenigstens den besseren Weg, hat sich getäuscht. Der Pfad steht in seiner Beschaffenheit dem Panoramatrail in nichts nach. Nur ganz unten ist er einigermaßen passabel zu laufen. Sonst ist er je nach Höhe felsig, wurzlig, matschig und rutschig. Zeit macht man da keine gut.

Ich muss an Tufflis Worte denken: „Wer mit trocknen Füßen nach Davos kommt, wird disqualifiziert.“ Der OK-Chef spielte damit auf den Zustand der Wege an. Der viele Schnee von letzter Woche ist zwar meist geschmolzen, dafür sind manche Bäche jetzt schier unüberwindbar und manche Wiese eine Sumpflandschaft. Aber sind die Füße erst mal nass, hat der Läufer wieder Spaß.

Hin und wieder schaue ich nach links oben, suche den Berg nach bunten Punkten ab und entdecke auch immer die Läufer auf dem K 78. Ich weiß, auch sie schauen nach den Kollegen, suchen die Alm und denken: „Zum Glück bin ich hier oben.“ Sollte allerdings der Panoramatrail einmal nicht passierbar sein, haben alle Alpines das Vergnügen Alp Funtauna (2.192 m – km 21,2). Hier findet der Fotograf alles, was er für ein kitschiges Werbebild braucht: saftige Wiesen, alte Hütten, urige Typen, glückliche Kühe, rauschende Bäche und hohe Berge rundum. Der Himmel könnte etwas blauer sein.

### Aufstieg zum Scalettapass

Apropos hohe Berge, da muss ich hin: Scalettapass, 414 Höhenmeter und 2,6 km. Wieder fängt alles ganz harmlos an, der Weg ist gut, die Serpentina weitläufig. Dann wird es steinig, felsig, winterlich. Schneefelder werden gequert. Aber ein Ende ist absehbar. Von links kommt der Panoramatrail, ich bin wieder rich-



Bridge over troubled water

tig, habe mit den K-78ern den gleichen Weg. Gleich ist der Pass erreicht.

Dann wird's ernst. Wenn mein Knie die nächsten 4 km mit 600 HM hinunter nach Dürrboden aushält, dann schaffe ich die restlichen Kilometer durchs Dischmatal allemal. Dieser Streckenabschnitt ist für viele Läufer der schlimmste überhaupt. Obwohl der Weg mit viel Aufwand einigermaßen hergerichtet ist, ist er für die Beine eine Tortur ohne gleichen. Und jede Unachtsamkeit wird bestraft. Eben will ein Läufer etwas zu mir sagen, achtet einen Moment nicht auf den Weg, und schon haut es ihn hin. Scheiße, aber Glück gehabt, Hände aufgeschürft, Beinen nichts passiert. Was wollte er

sagen? „Marathon4you ist eine geile Seite.“

Unten sieht man schon den alten Gasthof und die Verpflegungszelte (2.207 m – km 28,1). Zuschauer, Ausflügler und ein gut gelaunter Sprecher sorgen für Stimmung. Mir geht's gut. Die restlichen 14 km machen mir keine Angst. Ich schaffe es. Mein schwerster Marathon seit meinem Comeback, das steht fest. Nicht einem Moment kommt der Gedanke auf, ich hätte doch den K 78... Definitiv, ich hätte es heute nicht geschafft. Und zweitens, das sage ich mit innerster Überzeugung schon jetzt: Der K 42 ist ein Superbergmarathon. Ich lobe mich für die Erkenntnis, Vorurteile sind nur hinderlich.



Keschhütte

# FALKE ROTHAAARSTEIG MARATHON

im Schmallenberger Sauerland

7. MARATHON  
16. Oktober 2010

Über 1.000 Teilnehmer

- Marathon
- Halbmarathon
- Walking / Nordic-Walking

Einzigartiges Erlebnis  
800 Höhenmeter  
Faszinierende Natur



Anmeldung:

Gästeinformation Schmallenberger Sauerland  
Tel. 02972 97400 · Fax 02972 974026

www.schmallenberger-sauerland.de · info@schmallenberger-sauerland.de

Infos unter: [www.rothhaarsteig-marathon.de](http://www.rothhaarsteig-marathon.de)

Diese Firmen unterstützen den FALKE Rothaarsteig-Marathon.



## 5. Willinger Panoramalauf

„Klasse gelaufen!“

27. Juni 2010

10 - 21 - 33 km - Marathon

Laufen, Nordic Walking, Walking, Wandern

[www.willinger-panoramalauf.de](http://www.willinger-panoramalauf.de)

Einer der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands





Verpflegung auch im unwegsamen Gelände



Happy Finish

**Durchs Dischmatal nach Davos**

Egal, ob K 78 oder K 42, ich kann jedem nur den Rat geben, die letzten 14 Kilometer nicht zu vergessen. Auch heute überhole ich auf diesem Abschnitt unzählige Läufer, die ihre Körner verpulvert haben und statt auf dem vergleichsweise gemütlichen und komfortab-

len Weg genussvoll laufen, mit schmerzverzerrtem Gesicht gehen müssen. Die herrliche Landschaft, die schneebedeckten Berge im Rückblick und das sonnige Tal voraus haben keine Chance mehr. „Das ist mein letzter K 78“, sagt Frank. Klar, für ihn habe ich einen tollen Tipp. Dass es kurz vor Davos noch einmal links hoch in

den Wald geht, weiß ich noch. Das kann mir den Lauf nicht verderben. Ich marschiere die 200 Meter bergauf, dann geht es wieder bequem abwärts. Ich bin nur noch happy. Dass ich diesen schweren Lauf bestanden habe, nehme ich als gutes Zeichen. Ich lasse mich im Sportzentrum feiern und genieße den Augenblick.

2010 hat der swissalpine 25. Jubiläum. Da wäre der K 78 schon das Richtige für mich. Zumal die Veranstalter für die etwas langsameren Läuferinnen und Läufer den Zeitdruck etwas herausnehmen und einen vorgezogenen Start um 6.00 Uhr anbieten. Die 78 km aber bleiben und die 2.260 HM auch. ◀

**WORLD MARATHON MAJORS**  
BOSTON LONDON BERLIN CHICAGO NEW YORK

**real-**   
**37. BERLIN**  
**MARATHON**  
26. September 2010



**scc running**

[www.real-berlin-marathon.com](http://www.real-berlin-marathon.com)

Hanns-Braun-Str./Adlerplatz · 14053 Berlin · Fon (030) 30 12 88 10 · [info@berlin-marathon.com](mailto:info@berlin-marathon.com)

7. August 2010: Glacier 3000 Gstaad

# Stairway to Heaven



Die Siegerin Claudia Landolt kurz vor dem Ziel



Laufbericht 2009  
von Anton Lautner

Die Startgebühren sind günstig. So nimmt man 60 CHF bei Voranmeldung vom Einzelkämpfer und 90 CHF beim Teamlauf (zwei Läufer). Dafür gibt es die übliche Versorgung mit Wasser, Iso, Cola, Bouillon, Gel, Riegel, Oran-

gen und Bananen. Ach ja, ein Finisher-Geschenk wartet dann im Ziel auf jeden, der sich durchgebissen hat. 2009 zum Beispiel Mütze und Handschuhe von Nike mit Veranstalter-Logo. Gesorgt ist auch für den Gepäcktransport zum Ziel auf dem Scex Rouge. Die Rückfahrt wird dann mit der Bergbahn erfolgen. Alles im Startgeld enthalten. Und wer schnell genug unterwegs ist, der kann sich noch einen Geld- oder wertvollen Sachpreis sichern.

## Glacier 3000 Run (26 km)

7. August 2010



OK Glacier 3000 Run / Gstaad 3000 AG

Le Chalet

CH-3780 Gstaad

Schweiz

[www.glacier3000.ch](http://www.glacier3000.ch) Link: Glacier 3000 Run

gen und Bananen. Ach ja, ein Finisher-Geschenk wartet dann im Ziel auf jeden, der sich durchgebissen hat. 2009 zum Beispiel Mütze und Handschuhe von Nike mit Veranstalter-Logo. Gesorgt ist auch für den Gepäcktransport zum Ziel auf dem Scex Rouge. Die Rückfahrt wird dann mit der Bergbahn erfolgen. Alles im Startgeld enthalten. Und wer schnell genug unterwegs ist, der kann sich noch einen Geld- oder wertvollen Sachpreis sichern.

### Kein ideales Bergwetter

Start für den Gletscherlauf ist direkt in der Ortsmitte von Gstaad am Kapälli-platz. Wettermäßig schaut's bedenklich aus. Der Vortag war unheimlich heiß und

schwül. Und für den Wettkampftag sind Regen und Gewitter vorher gesagt. Zwar regnet es nur leicht, aber es ist nicht klar, ob wir ganz hinauf können. Es besteht bei Schlechtwetter und Nebel die Möglichkeit, die Strecke zu entschärfen. Schöner wäre es aber trotzdem, ganz hoch zu kommen. Aber mit Gewalt geht im Gebirge halt gar nichts.

Punkt 10.00 Uhr werden wir auf die Strecke geschossen. Es geht noch ein paar Meter durch den beruhigten Ortskern. Im folgenden Kreisverkehr sehe ich eine Skulptur mit Musikinstrumenten, ein Andenken an den Ehrenbürger Yehudi Menuhin. Dann verlassen wir Gstaad auf geteertem Almweg taleinwärts Richtung Feutersoey.



Martin Cox auf dem Weg zum Sieg



„Da geht's lang“ – der Autor weist den Weg

Später wechselt der Asphaltbelag zum gut belaubten Grasweg, dann geht es auf gesplittetem Weg weiter. Kilometer 6, die Grundbrücke. Die erste Verpflegungsstelle mit Wasser und Iso. Ich greife bereits zum süßen Getränk.

Weiterhin ist unser Laufuntergrund nur leicht steigend. Wir laufen durch grüne Wiesen immer in Sichtweite zur Hauptstraße. Manchmal stellt sich eine stärkere kurze Steigung ein, wo schon die Ersten gehen müssen. Aber meist geht es gleich wieder eben weiter. Einige Streckenteile sind jetzt schmal und nur hintereinander zu belaufen. Außer man weicht in die Wiese aus und holt sich jetzt schon nasse Füße.

### Marathonstimmung in Gsteig und Reusch

Gsteig, Kilometer 11,5 – Verpflegungsstelle, die Stimmung wird immer lauter. Eine Gruppe bearbeitet ihre Trycheln. Im ersten Augenblick glaubt man, dass das Kuhglocken sind. Doch mitnichten. Glocken sind gegossen, damit sauschwer und nicht einfach zu transportieren. Trycheln sind aus gehämmertem Blech, sind daher leichter zu tragen und auch im Klang scheppernder. Als ich ein, zwei Bilder mache, tun mir schier die Ohrwuscheln weh. Klasse, Jungs. Kurz vor der Gsteiger Kirche werden wir rechts eingewiesen. Es folgt dann eine längere Steigung, etwa 100 bis 150 Höhenmeter. Das kann aber meist noch belaufen werden. Und wer jetzt schon geht, der kann noch ein wenig Kraft sparen, die er nachher brauchen wird.

Etwa bei Kilometer 14 endet der leichte Aufschwung. Unterhalb von mir sehe ich

ein paar Tipis, jedoch keine Indianer. Sind wohl auf dem Kriegspfad. Dann nähern wir uns der Wechselzone bei Kilometer 15,5: Reusch. Hier können die Teams frische Kräfte in den Wettkampf bringen. Es ist gut geregelt. Links ist genug Platz für die Mannschaften. Wir laufen rechts, es wird eine Zwischenzeit genommen. Eine großzügige ausgestattete V-Stelle schließt sich an. Viele Zuschauer haben sich hier versammelt, wohl eine der letzten Menschenansammlungen.

### ... und dann wird es ernst

Nur zur Darstellung, oder soll ich sagen, zur Warnung: Bis hier haben wir lediglich etwa 300 bis 400 Höhenmeter hinter uns gebracht, die letzten „Hügel“ warten auf den folgenden zehn Kilometern. Aber da sind die V-Stellen fast im Kilometerabstand aufgebaut, zum Teil mit vollem Programm.

Die ersten 500 Meter lassen sich noch belaufen, dann wird es schon sehr steil, wo das schnelle Gehen effektiver und ökonomischer erscheint. Während ich bis zum Wechsellpunkt eher defensiv gelaufen bin, will ich an den Steigungen mit Schwung und langen Schritten Druck machen.

Relativ schnell kommen wir aus der Waldzone heraus. Die Bergstraße ist ziemlich rustikal und kann wohl nur mit Allrad und gehöriger Bodenfreiheit befahren werden. Wir laufen auf einen Wasserfall zu. Während bis zur Wechselstelle jeder Kilometer ausgeschildert war, hat man hier noch eins draufgelegt. Alle 500 Meter finden wir eine Markierung. So ist der einzelne Kilometer gerade an den steilsten Stellen nicht so arg lang.

Eine Kehre folgt der anderen. So kann immer wieder ein wenig gelaufen werden. Durch das offene Gelände können wir die vorderen Bergläufer und unsere Verfolger zeitweise sehen.

### Steelband auf Oldenegg

Spätestens an der Mittelstation Oldenegg (Kilometer 20,5) auf rund 2.000 Meter Seehöhe endet der Fahrweg. Hier könnte man das Rennen abbrechen. Aber nicht jetzt. Ich bekomme mit, dass es weiter nach oben geht. Zwar ist der Himmel dicht und es tröpfelt immer wieder, aber mit dem Nebel ist es nicht so schlimm. Mit Musik geht alles leichter, von einer Steelband werden wir weitergeleitet.

Unsere Strecke wird schmaler, ein Bergwanderweg, aber nicht ausgesetzt. Wir müssen uns konzentrieren, wo der nächste Schritt gesetzt wird. Auch rutschige Passagen sind dabei, aber die können links oder rechts im Gras umgangen werden.

Ich bleibe immer wieder stehen, um meine „Kärnerarbeit“ zur Zufriedenheit der m4y-Leser fotografisch verrichten zu können und kann dann wieder dem Laufvolk hinterher hecheln. Man merkt schon langsam die Höhe.

Martinsberg, Kilometer 22. Eine V-Stelle fast im Nirwana. Hat man die Getränke herauf geflogen oder aus der nahen Sesselbahn abgeworfen? Das sind Gedanken, die mich einige Augenblicke beschäftigen. Interessanter aber ist eine Läuferin, die sehr gleichmäßig ansteigt. „Ja, das ist mein erster Berglauf“, gibt sie mir zur Auskunft. Sie kommt aus Saanen, hat also ein Heimspiel. Immer wieder wird sie begrüßt und persönlich angefeuert.

## Cabane – und dann der übelste Kilometer

Es wird zunehmend steiniger und dann sehen wir nach einem Aufschwung die Station Cabane auf 2.485 Meter Höhe. Es ist jetzt schon sehr kühl geworden. Wieder eine Verpflegung mit vollem Programm. Meine Partnerin bleibt zurück und verpflegt sich wohl länger. Ich will nicht zuwarten und mache mich davon.

Und dann baut sich der übelste Kilometer vor dem Läuferfeld auf. Sausteil. Wohl an die 30 Grad Steigung. Gut, dass ein Weg durch das Geröll freigescharrt wurde. Aber als leicht würde ich diesen Aufschwung nicht bezeichnen. Es ist fast zum Verzweifeln. Nur im Kriechgang geht es in Serpentina nach oben. Ich bin froh, die Marke 23,5 Kilometer zu sehen. Oben geht es nochmals im Zick-Zack weiter, dann haben wir den schlimmsten Kilometer geschafft.

An der Moräne gibt es Getränke, vorletzte Stelle. Ich greife zu. Der Tsanfleuron-Gletscher ist zum Greifen nah. Und dann bin ich dort. Kalte Luft streicht über den Gletscher. Es ist knapp über dem Gefrierpunkt. Es geht über Steine, dazwischen fließt das Gletscherwasser. An wenigen Stellen sind Seile zur Sicherung angebracht.

Und dann ist meine Begleiterin wieder da. Sie hat sich eine Jacke angezogen. Ich werde neugierig, ist ja meine Aufgabe, und frage nach dem Namen und ob sie Waffeläuferin oder Bergführerin sei. Aber Bea ist weder das eine noch das andere, aber ihr Gatte ist Bergführer. Und der hat ihr wohl den sicheren und gleichmäßigen Gang in den Bergen beigebracht. Wie oft er sie in



Auf dem Gletscher

die Berge „geschleift“ hat, wage ich nicht zu fragen. Ich gehe ja auch gerne ins Gebirge, nur, dass ich das Hobby nicht so eifrig betreiben kann, wie ich möchte.

### Auf dem Gletscher

Nun geht es auf den Gletscher. Ist fast so ausgeschildert wie ein Baustellenbereich auf der Autobahn. Wir müssen nur der Raupenspur folgen. Zusätzlich sind an der Seite Seile gespannt. Einmal erkenne ich eine Gletscherspalte, würde gerne näher hineinschauen, kann aber nicht, da mir sonst die Bea davonläuft. Vielleicht ist es aber auch eine Gletschermühle. Das sind Abflüsse des Schmelzwassers im Gletscher. Sie entstehen meist im flacheren Gletscherteil und können mitunter bis zum Gletschergrund reichen.

Es ist ein geiles Gefühl, auf dem Gletscher zu laufen, da es auf dem gespurten Weg ja sicher ist. Normale Gletscherbege-

hungen sind in der Regel nur mit Bergführern und dann auch nur angeseilt möglich. Wer das noch nie gemacht hat und daran interessiert ist, der sollte sich das mal unter Aufsicht gönnen.

Bea beschreibt mir den weiteren Weg. Zuerst noch leicht ansteigend, dann kommt vor dem Ziel noch ein Aufschwung. Wir verlassen den Gletscher. Wo der Boden offen ist, ist er tief. Doch ein paar Schritte weiter ist er wieder fest. Die Steigung nimmt wieder zu. Ein, zwei Mitläufer bleiben zurück. Mann, ist die Frau stark. Ich habe alle Mühe dranzubleiben. Dann sehe ich Stufen. „Gleich sind wir im Ziel“, sagt sie. „Stairway To Heaven“, denke ich. Die ersten Stufen sind sauhoch. Wir nehmen Stufe um Stufe. Vor uns keiner mehr. Die Verfolger sind nun außer Reichweite. Weitere Stufen auf Gitterrosten folgen. Und dann sind wir im Himmel angekommen. Das Ziel auf knapp 3.000 Meter. Ein super Gefühl. ◀



# 4. MARATHON HALBMARATHON IN LUZERN

31.10.2010

JETZT ANMELDEN AUF [WWW.LUCERNEMARATHON.CH](http://WWW.LUCERNEMARATHON.CH)

OFFICIAL PARTNER



PRESENTING PARTNER



12. September 2010: Pfälzerwald Marathon Pirmasens

# „Staffel oder Halber?“

Laufbericht 2009 von Klaus Duwe



Start auf dem Exerzierplatz

**Mehr als einmal höre ich diese Frage. Ja, bin ich überhaupt richtig, ich will Marathon laufen, einen ganzen Marathon. Die Dame bei der Startnummernausgabe lässt sich das ausdrücklich bestätigen. Das Problem ist bekannt. Werden kürzere Distanzen angeboten, kommt der Marathon zu kurz. Gerade mal 125 haben sich für den Marathon vorangemeldet, durch das schöne Wetter kommen aber noch über 40 Nachmelder dazu. Bei den „Halben“ sind es fast 400 und 67 Staffeln. Insgesamt sind die Veranstalter vom PSV Pirmasens damit zufrieden.**

Schaut man sich die Teilnehmer an, fällt auf, die Jüngeren laufen Halbmarathon oder Staffel, das Marathonalter beginnt bei 40, die meisten sind älter, nur wenige jünger. Marathon, zumindest in der Breite, ist in Deutschland Seniorensport.

Veranstaltungszentrum ist die Halle 6 A der Pirmasens Messe, die nur zwei Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt ist. Die Zufahrt ist ausgeschildert, Parkplätze gibt es genügend, die Infrastruktur ist per-

fekt. Es gibt genügend Platz für Aussteller, Bewirtung, Umkleide und Kleiderdepot und sogar für den Zieleinlauf. Kalt ist es am Morgen, nur 7 Grad. Deshalb schieben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den kurzen Marsch zum Exerzierplatz so lange wie möglich hinaus.

### Bei den „Schlabbeflickern“

Den Exerzierplatz errichtete Ludwig IX., der Landgraf von Hessen-Darmstadt, der

Pirmasens zu seiner Residenz machte und zu einer Garnison ausbaute. Damals, um 1763, gab es sogar eine Exerzierhalle, die nach der in Sankt Petersburg die zweitgrößte in Europa war. Als der Landgraf starb, waren seine Soldaten plötzlich ohne Einkommen. In ihrer Not fertigten sie aus ihren Uniformen und aus Lederresten

## Pfälzerwald-Marathon

12. September 2010



Polizeisportverein Pirmasens

Hartmut Kling

Am Sommerwald 101a

66953 Pirmasens

[www.pfaelzerwald-marathon.de](http://www.pfaelzerwald-marathon.de)



Genusslauf pur

einfache Schlappen und verkauften diese. Bis heute nennt man die Pirmasenser deshalb „Schlabbeflicker“. War das auch der Grundstein für die spätere Schuhmetropole? Jedenfalls entstanden Mitte des 19. Jahrhunderts in Pirmasens die ersten Schuhfabriken und 1914 gab es in 240 Fabriken 14.000 Beschäftigte. Mit den Billigimporten aus dem Ausland begann ab 1960 der Niedergang der Schuhindustrie.

Der Exerzierplatz füllt sich. Jochen Heringhaus hat die Moderation übernommen und informiert wie gewohnt fach- und sachkundig. Fast hätte ich ihn nicht erkannt. Der Mann mit der markanten Kurzhaarfrisur und der typischen, stylischen Brille hat in den letzten 14 Monaten nämlich glatt 30% seines Gewichtes verloren. Wie das? „Kein Alkohol, dafür wieder volles Training“, ist sein Rezept. Was wenige wissen, Jochen ist, wenn es um Marathon geht, nicht nur ein guter Theoretiker, er ist selber auch Läufer. Neun Mal hat er einen Marathon gefinisht, Bestzeit um die 2:40! Seinen 10. will er bis zu seinem 60. Geburtstag gemacht haben. Ich habe mich als Pacer für 4:30 angeboten.

Merkt ihr was? Ich werde übermütig. Erstmals seit 18 Monaten stehe ich an zwei Wochenenden hintereinander an der Startlinie. Der Jungfrau-Marathon ist mir so gut

bekommen, dass ich einfach nicht anders kann. Zu sagen, ich laufe nicht, wenn ich Schmerzen habe, ist schwer. Zu sagen, ich laufe nicht, wenn mir nichts weh tut, ist unmöglich.

Obwohl, der Marathon in Pirmasens ist kein leichtes Unterfangen. Die Hügel des Pfälzerwaldes machen noch nicht einmal vor der Stadt Halt. 63 Treppen mit insgesamt mehr als 2.400 Stufen sollen im Stadtgebiet die Höhenunterschiede überwinden.

### **Fünf gemütliche Kilometer, dann zweimal Beckenhof**

Um 10.30 Uhr fällt der Startschuss. Drei Kilometer geht es zunächst durch die Stadt, an der Messe vorbei und dann über die B 10 in den Wald. Immer abwärts, ideal zum Überdrehen. Nicht mit mir. Nach ein paar Fotos finde ich mich am Ende des Feldes wieder und lasse die Speedys rennen. Es wird sein wie so oft, man sieht sich zweimal.

Nach 5 gemütlichen Kilometern kommt die erste Verpflegungsstelle und im Anschluss der erste Anstieg, der aber niemanden vor Probleme stellt. Auch die nächsten Kilometer führen aufwärts, aber so moderat, dass man es kaum spürt. Beim Beckenhof, einem beliebten Ausflugslokal, herrscht Hochbetrieb. Zu den vielen Gästen, die wegen der Pfälzer Spezialitäten sowieso



„Pälzer Mädcher“ verstehen Spaß

gerne hierher kommen, sind heute zusätzlich die Läufer und ihre Fans unterwegs. Trommler sorgen für die richtige Atmosphäre. Die Staffelläufer wechseln, die „Halben“ laufen links und die Marathonis laufen eine Schleife um den Großen Arius, einen langgezogenen Bergrücken. Wir bleiben immer auf der breiten Forststraße. Einerseits ist das schade, denn als Trailläufer könnte man hier auf schmalen Pfaden herrliche Buntsandsteinfelsen erkunden, die so etwas wie das Wahrzeichen des Pfälzerwaldes sind.

Als ich nach 55 Minuten wieder am Beckenhof (km 17) bin, sind die Trommler und Ausflügler noch da, die Zuschauer aber längst weitergezogen und ich habe ein kleines Privatduell hinter mir. Schon geraume Zeit sehe ich vor mir einen schwergewichtigen jungen Mann, eher Kugelstoßer als Läufer. Nur ganz langsam kann ich seinen Vorsprung verringern, denn trotz seines Gewichtes ist er ganz gut zu Fuß. Jetzt, bei der Steigung davorne, werde ich ihn kriegen. Er kämpft, läuft den ganzen Berg hoch und nur mit Mühe kann ich an ihm vorbeiziehen. Es ist ein Staffelläufer. Er schwitzt wie ein Bär, aber seinem Lächeln entnehme ich, dass es ihm Spaß macht. Gleich kommen wir an die Verpflegungsstelle, ich mache ein paar Bilder, trinke und

esse eine Kleinigkeit. Und was macht der Kerl? Zieht einfach im Laufschrift weiter. Sind das am Ende gar keine Fettpolster auf seinen Rippen, sondern Wasserspeicher?

Fast 10 Minuten brauche ich, bis ich ihn wieder eingeholt habe. Wir verlassen jetzt kurz den Wald, laufen über eine Lichtung in Richtung B 10, die wir über eine Brücke queren. Gleich darauf sind wir am Hombrunner Hof, wo für meinen Staffelläufer Endstation ist. 12 Kilometer ist er gelaufen, und glücklich sieht er aus.

### **Das „Elwetritsch“-Geheimnis**

Bei mir müssen es schon 42 Kilometer sein bis zur Glückseligkeit. Davon habe ich jetzt gleich die Hälfte. Auf einem geteerten Weg laufen wir bequem parallel zur B 10 und ich suche immer wieder den Waldrand nach Pilzen ab. Über 1.000 Sorten findet man im Pfälzerwald, davon 200 essbare. Steinpilze müsste es hier geben. Aber was würde ich jetzt tun, wenn ich welche finden würde? Shirt raus, Knoten rein und einpacken. Von meinen Trainingsläufchen habe ich schon öfters ein schmackhaftes Pilzgericht heimgebracht. Aber heute finde ich wohl eher einen Elwetritsch. Elwe... was? Elwetritsch. Nie gehört? Komisch. Die Viecher gibt es seit ein paar hundert

Jahren. Entstanden sind sie so: Bei einem Unwetter verliefen sich einmal eine Handvoll Hühner, Gänse und Enten im Pfälzerwald. Weil sie nicht mehr zurück zum Hof fanden, gründeten sie mit Kobolden, Elfen und anderen Fabelwesen eine eigene Familie. Jeder weiß, dass es sie gibt, obwohl noch nie jemand welche wirklich gesehen hat. Ganz entfernt erinnern Elwetritsche an Wolpertinger, die ja in Bayern zu Hause sind. Zeitmäßig bin ich überraschend gut unterwegs. 2:15 für die Halbdistanz auf diesem Kurs sind für mich super. Auch die nächsten Kilometer lege ich trotz Auf und Ab in einem ganz normalen Tempo zurück. Auch die Steigung beim Fumbacher Jägerheim (km 23) nehme ich im Laufschrift.

### Ins Tal der Rodalb

Bei km 26 gibt es wieder eine üppige Vollverpflegung, wie schon von Anfang an: Wasser, Iso, Cola, Bananen, Riegel und Äpfel. Sogar Kaffee wird mir angeboten. Wäre nicht schlecht, ist mir jetzt aber zu heiß. Weiter geht's, eine abwechslungsreiche Schleife durch den Badischen Sommerwald steht an. Sie führt uns bis ins Tal der Rodalb und manchmal vermitteln ein paar Felsbrocken einen Eindruck von der bizarren Felsenwelt des Pfälzerwaldes. Bei der Frage nach dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Deutschland hätte ich auf den Bayerischen Wald oder den Schwarzwald getippt. Es ist aber der Pfälzerwald (1.771 qkm).

Irgendwann bei km 35 kommt ein so steiler und so langer Anstieg, dass ich es dem Kameraden da vorne gleich tue und marschiere. Es wird der letzte Anstieg sein, denke ich und täusche mich gewaltig. Auch die letzten Kilometer geht es immer rauf und runter. Und man kennt es: Hat man mal mit dem Marschieren angefangen ...

Die Verpflegungsstellen kommen jetzt alle paar Kilometer. „Wir wollen, dass es dir gut geht“, sagt mir einer. „Danke, dann räum mal die Berge zur Seite.“ Nach 90 Minuten bin ich wieder am Ausgangspunkt der Schleife. „Sind schon viele durch?“, frage ich. „Nöööö, nur ein paar“, antworten die Mädels im Chor. Und eine fügt an: „Und alle jünger als du“. Spaß versteh die „Pälzer Mädcher“ auch.

### Laufen wie der Teufel

Trotz der Mühe, die die Strecke jetzt macht, es ist ein Vergnügen, hier zu laufen. Alles passt: die Landschaft, die Menschen, die Verpflegung – einfach herrlich. Die nächste Teerstraße gehe ich hoch. Oben stehen ein paar Leute, muntern mich auf. „Lauf, komm, lauf, es ist nicht mehr weit.“

Als ich wieder den Laufschrift aufnehme, klatschen sie, bis ich nicht mehr zu sehen bin. Ich bin raus aus dem Wald, komme in ein Wohngebiet. Ich laufe jetzt tatsächlich wie der Teufel. Nicht so schnell, aber so laut. Unter meinem rechten Schuh hat sich ein dicker Stein festgesetzt. Auf dem Asphalt hört sich das so an: „Schlapp, klack, schlapp, klack ...“, wie der Teufel mit seinem Pferdefuß.

Ein paar Teenies haben einen riesigen Lautsprecher auf die Straße bugsiiert und machen nun den Läufern und Nachbarn eine Freude. „Noch 800 Meter“, sagt mir der Streckenposten. Ich warte immer darauf, dass es abwärts geht. Aber es geht rauf. Endlich, rechts taucht die erste Messehalle auf, ein paar Zuschauer feuern mich an. Trommler warten auf mich und signalisieren gleichzeitig den Leuten in der Halle: „Da kommt gleich wieder einer.“

Dann ist der herrliche Lauf zu Ende. Wenn es was zu meckern gibt, dann das: Statt Pfälzer Knödel, Fleischknepp oder Saumagen gibt es ganz „unpfälzischen“ Flammkuchen. Lässt sich da was ändern? ◀

zermattmarathon.ch

## 9. Zermatt Marathon

### Samstag, 10.07.2010

**Der Marathon, das Matterhorn - Herzklopfen pur!**

MIT MARATHON-STAFFEL (2ER TEAM)  
 KATEGORIEN: FRAUEN, MÄNNER, MIXED  
 NEU: MASTER (ZUSAMMEN ÜBER 80)

	<b>Start</b> St. Niklaus (1'085 m)	<b>Kontakt</b> info@zermattmarathon.ch
	<b>Ziel</b> Riffelberg (2'582 m)	Tel. +41 27 946 00 33 Fax +41 27 946 18 36
	<b>Distanz</b> 42.195 km	
	<b>Höhendifferenz</b> 1'944 m	Zermatt Marathon Postfach 52 CH-3924 St. Niklaus

10. Oktober 2010: München Marathon

# Mehr als nur 42 Kilometer

Laufbericht 2009 von Klaus Duwe



Zweimal schien es, als ob die Sportstadt München den Marathon für sich entdecken würde. 1972 bei den Olympischen Spielen und dreißig Jahre später bei der Leichtathletik-EM, als man den Marathonis ein Riesenfest bereitete. Besonders aus letzterem Ereignis schöpften die Veranstalter des wiederbelebten Münchner Marathons Hoffnung, die mit 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Folgejahr auch nicht enttäuscht wurden. Aber – von da an ging's bergab. 6.000 Marathonis von 11.000 Läuferinnen und Läufern (2009) sind aber immer noch eine stolze Zahl. 2010 wird der erstmals angebotene Halbmarathon für eine weitere Belebung sorgen. Zu Lasten des Marathon?

Am Olympiagelände, das zwar 37 Jahre nach den Spielen deutlich sichtbar Patina angesetzt, aber deshalb nichts von seiner Attraktivität und Anziehungskraft eingebüßt hat, liegt es nicht. Kurze Wege hat der Läufer zwar nicht, aber die Distanzen zur Eventarena (Messe und Startnummernausgabe), dem Stadion (Ziel und

Kleiderdepot) und zur Ackermannstraße (Start) sind auch einem verhätschelten Marathonis zumutbar. Die Messe ist der Größe der Veranstaltung angemessen und gehört zu den besten im Land. Im Restaurantbereich gibt es das traditionelle Nudeessen und am Sonntagmorgen, eine gute Idee, ein Marathonfrühstück.

## München Marathon

10. Oktober 2010



München Marathon  
Boschetsrieder Str. 69  
81379 München  
[www.muenchenmarathon.de](http://www.muenchenmarathon.de)

## Kaiserwetter am Marthontag

Auch das Wetter ist am Marthontag immer gut, diesmal regnet es allerdings am Samstag und laut Wetterbericht soll sich daran auch am Sonntag nicht viel ändern – nur kälter soll es dazu noch werden. Tatsächlich scheint dann aber am Morgen die Sonne und die einstelligen







*Im Englischen Garten*

Temperaturen werden nicht als unangenehm empfunden.

Pünktlich um 10.00 Uhr geht es auf die Strecke. Favoriten sind schwer zu benennen. Weil es in München weder Antrittsgelder noch horrenden Siebprämien gibt, sind auch keine Läufer aus Ostafrika am Start. So reichen Zeiten um die 2:30 (bzw. 2:50 bei den Frauen) zum Sieg. Und Läuferinnen und Läufer, die das schaffen, gibt es auch bei uns genug.

Wir sind mitten in Schwabing, dem Münchner Schickeria-Zentrum und Szene-Viertel. Schwabing, ein zugereister Schwabe soll für den Namen verantwortlich sein, ist viel älter als München. Schon 782 wird es urkundlich erwähnt, München wurde erst im 12. Jahrhundert gegründet. 1890 wurde Schwabing nach München eingemeindet.

### **Siegestor und Englischer Garten**

Es geht gleich schon gut los. Viele Zuschauer feuern die Marathonis am Start an. Dann wird es ruhiger, man sucht seinen Rhythmus und auf der Leopoldstraße präsentiert man sich den dann wieder zahlreicheren Zuschauern im besten Laufstil. Highlight ist hier natürlich das Siegestor, das Bayern-König Ludwig I. zu Ehren des bayerischen Heeres 1843-52 errichten ließ. Die Ähnlichkeit mit dem Konstantinbogen in Rom (Marathonis

kennen ihn, er steht beim Kolosseum) ist nicht zufällig. Zünftige Blasmusik wird gespielt und nach der Wende bei km 4 das Tor erneut passiert. Später, wenn nur noch gut 10 Kilometer zu laufen sind, hat man die Freude ein drittes Mal. Dann geht es von der Feldherrnhalle am Beginn der Ludwigstraße auf die Leopoldstraße mit dem Triumphbogen und man erlebt, wie beide Bauwerke korrespondieren.

Wir steuern jetzt aber zunächst den Englischen Garten (km 7) an und absolvieren die nächsten 8 Kilometer in herrlicher Herbstlandschaft. Englische Landschaftsgärten waren im 18. Jahrhundert groß in Mode und so schaffte es 1789 Kurfürst Carl Theodor an, aus dem Militärgarten einen Volksgarten zu machen. Den Zuschlag erhielt Friedrich Ludwig Sckell, der sich mit dem Schwetzingen Schlossgarten einen Namen gemacht hatte.

Entlang des Schwabinger Baches geht es durch die Hirschau, was ursprünglich ein Jagdgebiet war und dann in den Englischen Garten integriert wurde. Als der Park 1792 für die Bevölkerung eröffnet wurde, hatte München übrigens 40.000 Einwohner. Heute sind es 1,3 Mio. und der Englische Garten zählt mit seinen 4,17 qkm weltweit zu den größten Parkanlagen.

Dass wir hier auf guten asphaltierten Wegen laufen, haben wir übrigens dem Olympischen Marathon 1972 zu ver-

danken, der auch durch den Englischen Garten führte. Um gute Zeiten zu ermöglichen, wurde ein Teil der Landschaftswege so präpariert. Der Park ist seit jeher bei den Münchnern sehr beliebt und das spürt man auch heute. Viele Fangruppen verteilen sich auf der Strecke und sowohl zünftige Blas- als auch fetzige Rockmusik wird geboten. Im Sommer ist hier natürlich viel mehr los und keiner regt sich mehr auf, wenn sich ein Mädels nackt in die Sonne legt. In den 1960er Jahren war das der Bild-Zeitung noch die Schlagzeile „Erste Nackte im Englischen Garten“ und ein Bildchen wert. Damit wurde dem Rest von Deutschland verkündet, „der Frühling ist da“.

### **Auf den Spuren der Römer**

Ausgangs des Parks sind wieder viele Zuschauer. Über die Max-Joseph-Brücke (km 16) geht es über die Isar und dann Richtung Oberföhring. Unglaublich, wie man 15 Höhenmeter, auch wenn sie sich auf einen Kilometer verteilen, spürt. Einige Läufer werden direkt zum Marschierer und erst die Trommler am Herkomer Platz machen ihnen wieder Beine. Auch der Stadtteil Oberföhring ist viel älter als München selbst. Bereits in der Römerzeit gab es hier eine Handelsstraße und einen Flussübergang. Um die erste Jahrtausendwende wurde eine Brücke

gebaut und die erhobene Maut machte den Ort reich.

Auf den nächsten Kilometern liegen zwar attraktive Wohngegenden (Stichworte: Arabella-Park, Parkstadt Bogenhausen), aber auch eher langweilige Abschnitte (Stichwort Ostbahnhof) und erinnern mich daran, dass ein Marathon auch eine mentale Übung ist. Mir zum Beispiel kommt auf diesem Streckenabschnitt mein Vorhaben, nächste Woche wieder auf die Strecke zu gehen, ziemlich bescheuert vor. Dabei weiß jeder Marathoni, dass es auf der ganzen Welt keinen Marathon ohne eine solche „Durststrecke“ gibt. Ich bin halt etwas aus der Übung.

Aber schon wird es besser und das gleich in mehrerer Hinsicht. In der Rosenheimer Straße (km 27) haben wir den höchsten Punkt erreicht, es geht abwärts und wenig später folgen dann die optischen und akustischen Höhepunkte.

Los geht es mit dem Müller'schen Volksbad. Was spießig klingt, ist ein prächtiger Jugendstilbau und war bei seiner Fertigstellung 1901 das modernste, größte und teuerste Schwimmbad der Welt. Davor gab es in München kein öffentliches Hallenbad. Stifter war der Ingenieur Karl Müller, der der Stadt zur

Auflage machte, das Bad auch der mittellosen Bevölkerung zur Verfügung zu stellen. So kostet heute ein 30minütiges Brausebad 2,00 Euro, und das Schwimmbad kann man schon ab 2,50 Euro nutzen.

### In Bayern gehen die Uhren anders

Ich empfehle, zuerst ins Volksbad zu gehen und dann ins Deutsche Museum. Das liegt schräg gegenüber und ist immer noch das größte naturwissenschaftlich-technische Museum der Welt. Ist man dort erst mal drin, kommt man kaum mehr raus. 1,5 Mio. Besucher werden jährlich gezählt, 28.000 Objekte gibt es zu besichtigen. Und hat man dort einen guten Einfall, kann man sich den nebenan im Europäischen oder Deutschen Patentamt gleich patentieren lassen. Ob die Idee der zwei Rapper, das Autodach zur Bühne umzufunktionieren, patentfähig ist, weiß ich nicht. Ich hab das schon mal gesehen, beim Freiburg Marathon. Oder sind das die Gleichen?

Wir laufen auf das Isartor, dem östlichen Stadttor der historischen Altstadt, zu. 13.12 Uhr zeigt die Uhr am großen Mittelsturm an. Ich vergleiche mit meiner Uhr, stimmt. Also gehen die Uhren in Bayern doch nicht anders. Manche

Dinge haben zwei Seiten, so auch die Uhr am Isartor. Auf der Westseite zeigt sie nämlich 10.46 an. Das wär's doch, 46 Minuten für 29 Kilometer! Man hat sich einen Scherz erlaubt, das Ziffernblatt ist spiegelbildlich abgebildet und die Zeiger laufen entgegen gesetzt. Damit will man an Karl Valentin erinnern und an Willy Brandt, dem der Satz, „in Bayern gehen die Uhren anders“, zugesprochen wird.

### Höhepunkt Marienplatz

Weiter geht's, der Marienplatz und Vanman Jochen Heringhaus warten. Nur kurz ist das Vergnügen, denn wir laufen zunächst auf den Rindermarkt bis zum Sendlinger Tor und auf der Sendlinger Straße dann noch einmal und jetzt so richtig, umjubelt und mit Applaus überschüttet, auf den liebsten Platz der Münchner. Schon als 1158 Heinrich der Löwe die Stadt gründete, gab es hier den Markt und als Ludwig der Bayer 1315 München die Marktfreiheit verlieh, war das an die Auflage geknüpft, diesen Platz niemals zu bebauen. Man hält sich dran. Als 1867 mit dem Bau des Neuen Rathauses begonnen wurde, mussten dafür die mittelalterlichen Landschaftshäuser weichen.

Unzählige Geschichten und Histörchen ließen sich

erzählen. Nur eine will ich zum Besten geben, die, wie die Weißwurst „erfunden“ wurde. Noch heute gibt es am Marienplatz den Gasthof „Zum ewigen Licht“. Man schreibt das Jahr 1857, es ist Rosenmontag. Der Gastraum ist brechend voll und der Wirt, der Moser Sepp, kommt kaum nach, die bestellten Kalbsbratwürste herzustellen. Als er merkt, dass die Schafsdärme ausgehen, schickt er den Lehrling los, Nachschub zu holen. Der kennt sich nicht so recht aus und lässt sich Schweinsdärme andrehen. Der Sepp hat keine andere Wahl, als die viel zu dicken und zähen Därme zu verarbeiten. Statt sie zu braten -- er fürchtet, sie würden platzen -- brüht er sie, serviert sie in einem Topf mit dem heißem Sud und behauptet, das alles müsse so sein. Die Weißwurst war erfunden. Wie man die Dinger richtig isst, was zuzeln ist und warum es zur Weißwurst nur süßen Senf, Brez'n und Weißbier gibt, erzähl ich Euch ein anderes Mal.

Die Strecke führt uns zum Nationaltheater und zur Residenz, 1508 bis 1918 Wohn- und Regierungssitz der bayerischen Herzöge, Kurfürsten und Könige. Wer's weiß, entdeckt an der Fassade die bronzene Marienstatue

**MANOR RUN TO THE BEAT BASEL**

12. September 2010

## Der Marathon kommt in die Basler Innenstadt!

Marathon | Halbmarathon | Ekiden-Marathon

Die attraktive Herausforderung für dich!

[www.manorruntothebeatbasel.ch](http://www.manorruntothebeatbasel.ch)

Jetzt  
auf unserer  
Homepage  
anmelden!

Title Sponsor

**MANOR**

Official Sponsor

**FALKE**  
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

**WB**  
WIRTSCHAFTS  
BANK

Organisation

**LSVB**  
LEISTUNGS  
SPORT  
VERBAND



Marienplatz

„Patrona Bavariae“. Auffälliger sind die bayerischen Löwen an den Eingängen. Es folgt die Feldherrnhalle, die Theatinerkirche St. Kajetan und dann geht es links in die Theresienstraße.

### Erinnerungen am Königsplatz

Unsere Besichtigungstour geht weiter. Nach der Alten Pinakothek (km 33), die eine der größten Gemäldesammlungen der Welt beherbergt, kommen wir zum Karolinenplatz. Der 29 Meter hohe Obelisk erinnert an die 30.000 gefallenen bayerischen Soldaten bei Napoleons Russlandfeldzug. Der Königsplatz mit

Propyläen und Glyptothek gehört zu meinen Lieblingsplätzen in München, seit ich hier einmal ein Konzert mit Paul McCartney erlebt habe. Auch heute herrscht hier eine Bombenstimmung.

Noch 7 Kilometer. Über die Theresienstraße geht es zurück auf die Leopoldstraße. Ich kenne die Strecke, wir laufen auf gleichem Weg wie heute früh zurück zum Olympiastadion. Das Siegestor kann ich so richtig nicht mehr genießen. Der Veranstalter kennt die Leiden der Marathonis auf den letzten Kilometern und hat zur Unterstützung Trommler und Animateure postiert.

In München sind es keine 42 Kilometer bis zum Freibier. Ohne Gedränge hat der Bedürftige die Möglichkeit, sich bei km 37,5 beidhändig zu bedienen. Viel helfen tut's nicht, die Geher nehmen zu und obwohl ich selber auf dem Zahnfleisch daher komme, mache ich noch etliche Plätze gut.

### Olympische Geschichte

Endlich kommt das noch immer irre anmutende Stadiondach in Sicht. Und wieder fällt mir die Geschichte ein, wie Frank Shorter beim Olympia-Marathon auf dem letzten Kilometer ist. Der Amerikaner, in München geboren, weiß, dass er der Goldmedaille entgegen läuft. Im Stadion ruhen alle Wettkämpfe, man hat den ersten Marathonläufer angekündigt. Da hört er, wie ohrenbetäubender Jubel losbricht. Was ist los? Es ist doch keiner vor ihm, er ist doch der Sieger, und er ist hier, ein paar hundert Meter vor dem Marathontor. Irritiert läuft er weiter.

Derweil lässt sich im Stadion ein Student, der sich eine handgemalte Startnummer umgebunden und durch die

Absperrungen geschmuggelt hat, als Sieger feiern. Der zweifelhafte Scherz fällt erst auf, als Frank Shorter ins Stadion läuft. Die Luft ist raus, die Euphorie weg. Den Aufschrei von zigttausend Zuschauern beim Einlauf ins Stadion konnte er nicht erleben. Auch vier Jahre später nicht. In Montreal 1976 schnappt ihm Waldemar Cierpinski Medaille und Triumph vor der Nase weg.

Solche Enttäuschungen bleiben mir erspart. Ich laufe durch das Marathontor, Blitze zucken, Musik lärmt, dann bin ich im Stadion. Ein paar Fans klatschen, während ich auf der komfortablen Bahn Knie und Bänder schonend die letzten 300 m zurück lege. Außer mir freuen sich die Mädels, dass sie eine weitere Medaille los werden und meine Frau, die langsam kalte Füße kriegt.

Die Rasenfläche ist ein einziger Versorgungsbereich. Ich weiß nicht, was es alles gibt. Ich kann nicht alles ablaufen. Zwei Brez'n (die Münchner sind die besten der Welt) und eine Rivella genügen aber, um anschließend eine junge Frau die Stadiontreppen hinauf zu stützen. ◀



Jubel im Marathon-Tunnel

17. Oktober 2010: TUI Marathon Palma de Mallorca

# Marathon im Höhenflug

Laufbericht 2009 von Klaus Duwe



La Seu, das Wahrzeichen von Palma

7.000 Läuferinnen und Läufer stehen in den Teilnehmerlisten. Darin sind zwar die Kinderläufe enthalten, aber auch am Marathon (ca. 1.700), Halbmarathon (ca. 2.500) und 10-km-Lauf und -Walking (ca. 3.000) nehmen wesentlich mehr teil als im vergangenen Jahr. Und der Anteil der Deutschen ist unverändert hoch. Ich wette, dass hier mehr Landsleute am Start sind, als bei manchem Lauf dieses Wochenende in Deutschland.

## TUI Marathon Palma de Mallorca

17. Oktober 2010



TUI Marathon Palma de Mallorca  
Leinstraße 31  
30159 Hannover  
[www.tui-marathon.com](http://www.tui-marathon.com)

Wer kann es ihnen verdenken? Am Freitagmorgen habe ich vor meiner Abfahrt die Autoscheiben freigekratzt und hier auf Mallorca, keine zwei Flugstunden entfernt, liegen die Menschen am Strand und holen sich einen Sonnenbrand.

Obwohl schon im letzten Jahr über Strecke, Organisation und Verpflegung keiner meckern konnte, wird weiter optimiert, aber nicht experimentiert. Bei allen Maßnahmen haben die Verant-

wortlichen die weitere Verbesserung der Qualität der Veranstaltung im Auge. Wo TUI draufsteht, soll auch TUI drin sein. Darüber wachen der Vorstandsvorsitzende Dr. Michael Frenzel und Marketing-Chef Michael Lambertz höchst persönlich.

**Marathon Market am Parc de la Mar**  
Neben dem Marathon Market mit der Startnummernausgabe am Parc de la Mar gibt es in diesem Jahr auch einen mallorquinischen Straßenmarkt mit inseltypischen Produkten. Den Kids Run gibt es zum dritten Mal und er trägt nun stolz den Namen der Kinderhilfsorganisation UNICEF. Wieder spendet die TUI für jedes teilnehmende Kind fünf Euro, diesmal für das Projekt „Wasser für

Niger“. Die Kinder gehen am Paseo Antonio Maura auf die Strecke. Alle erhalten bei kostenlosem Start eine Medaille, eine Urkunde sowie ein T-Shirt.

Der Start am Sonntag ist um 9.00 Uhr. Es ist noch dunkel, als die ersten Marathonis den Startplatz an der breiten Küstenstraße erreichen, am Himmel zeigen sich dunkle Wolken und die letzten Wetterprognosen schließen Regenschauer nicht aus. Schlimmer als die unerwartet niedrigen Temperaturen ist der Wind. Nicht nur wer sich eine schnelle Zeit vorgenommen hat, blickt etwas sorgenvoll. Auch eine Radtour, zumal mit schwerem Fotogerät, ist bei diesen Bedingungen ebenfalls kein Vergnügen, für mich aber nach meinem Marathon letzte Woche in München besser, als ein bei meiner derzeitigen Verfassung nicht auszuschließendes Scheitern und ein halbleerer Fotospeicher.

### VIP-Läuferin Inga

„Warum möchtest du als VIP-Läufer(in) beim TUI Marathon in der ersten Startreihe stehen?“, fragte die TUI in einem bundesweiten Gewinnspiel. Die originellste Antwort sollte mit einer VIP-Reise mit allem Drum und Dran belohnt werden.

„Ich will in der ersten Startreihe stehen, weil ich die schnellen Läufer auch einmal sehen will. Normalerweise sitzen die immer schon im Flieger, wenn ich ins Ziel komme.“ So begründete Inga, genannt „Rennschnecke“, ihren Wunsch. Die Juroren fanden das überzeugend und jetzt steht sie hier.

„Ich komme mir schon ein bisschen fehlplatziert vor in der ersten Reihe. Allerdings nehmen die schnellen Hirsche meine Anwesenheit mit freundlicher Gelassenheit“, erzählt Inga, genießt ihren VIP-Status und die auf sie gerichtete Aufmerksamkeit aber sichtlich. Dabei lässt sie Ulf nicht aus den Augen. Der „Laufzeit“-Redakteur will sie begleiten. „Aber nur bis zur Hälfte, dann steige ich aus. Ich hoffe, Inga hält bis dahin ihren Zeitplan von 2:40 Stunden ein, sonst bin ich schon vorher platt“, meint er etwas sorgenvoll. Die übliche Tiefstapelei vor dem Start? Man kann sich täuschen, sieht aber eher nicht danach aus ...

### Konfettiregen zum Start

Im Konfettiregen und mit viel Applaus geht es pünktlich auf die Strecke. Nach einem kurzen Stück ostwärts wird gewendet. Der Blick auf die Kathedrale und das Meer auf der anderen Seite ist



↑↑ *Gute Stimmung in der Stadt ...*  
 ↑ *... und unterwegs*

einfach fantastisch. Nur ganz kurz läuft man in die Mole und hat auf dem Rückweg erneut einen herrlichen Blick auf den Prachtbau. „La Seu“, das Licht, nennen die Mallorquiner ihr Wahrzeichen.

Der Kurs führt jetzt die Küstenstraße (Paseo Maritimo) entlang bis zum Stadtturm und dem Einkaufszentrum Porto Pi. Ein ganzer Wald weißer Schiffsmasten ragt in den grauen Himmel, wir sind am Jachthafen. Keiner kann die Schiffe zählen. Von der kleinen Nusschale über Luxusjachten bis zu den großen Kreuz-

fahrtschiffen ist alles vertreten. Auf der Gegenseite sind noble Herbergen aufgereiht. Trommler machen eventuell noch müde Beine munter. Vor uns auf einem 112 m hohen grünen Hügel liegt das Castell de Bellver, ein kreisrunder Festungsbau.

Kurz vor km 6 wird gewendet und bei km 10 geht es mit Blick auf die Kathedrale und den Königspalast in den Passeig del Born mit seinen edlen Modengeschäften. Statt heller wird es dunkler und es fängt an zu regnen. Zum ersten Mal beim

Marathon regnet es auf Mallorca. Das Wetter hält wohl viele Einheimische davon ab, das Laufspektakel live mitzuerleben. Die zahlreichen Tanz- und Musikgruppen beeindruckt das allerdings wenig. Ihre gute Laune ist ansteckend, die Stimmung an und auf der Strecke ist super.

### Die Altstadt von Palma

Die Läuferinnen und Läufer sind jetzt in der Altstadt von Palma, deren besondere Merkmale die engen Gassen, unzählige Kirchen und die stilistische Mischung aus spanisch-katalanischen und arabischen Einflüssen sind. Höhepunkte sind die Rambla mit den vielen Blumenläden, die Geschäftsstraße Avinguda de Jaume III., Passeig de Mallorca, Plaza Major (km 16,5) und das Rathaus, um nur einige zu nennen. Auf die Kathedrale und den gegenüberliegenden Königspalast (km 17) läuft man direkt zu. Blickt man zum Meer, sieht man, dass sich die Wolken lichten. Der Regen hat aufgehört, der Wind nachgelassen und für die meisten Halbmarathonis scheint beim Zieleinlauf bereits die Sonne.

Nach der Streckenteilung wird es für die Marathonis etwas ruhiger. Das Feld hat sich deutlich gelichtet und auch die Strecke gibt auf den nächsten Kilometern für das Auge nicht sehr viel her.

Moderne Appartement- und Wohnanlagen wechseln sich mit Vierteln ab, die mehr von Einheimischen bevorzugt werden. Manchmal schaut man auf freies Feld, sieht einzelne Bauernhöfe und die für Mallorca typischen Windmühlen.

### Am Ballermann

Wenn die Kneipendichte zunimmt, ist S'Arenal nicht weit. Bei km 30 ist man dort, wo deutsch gesprochen, gegessen, getrunken und gefeiert wird. Kein „venga, venga“ mehr, dafür „auf geht's“, „sieht gut aus“ und „ihr schafft das“. Am Strand sind nur ein paar Spaziergänger zu sehen, die Besucher der Straßenkneipen sind in Jacken gepackt. Dabei scheint die Sonne, 20 Grad zeigt das Thermometer. Zu wenig, wenn man die ganze Nacht gefeiert hat.

Nur manchmal verlässt man kurz die Küstenstraße oder den Radweg, ansonsten genießt man den Blick aufs Meer und die Bucht von Palma. Um die Folklore-, Tanz- und Musikgruppen entlang der Strecke versammeln sich große Zuschauergruppen und sorgen für Kurzweil und Ansporn. Nach der In-Disco „Purobeach“ (km 34) führt der Kurs leicht wellig durch die Dünenlandschaft eines Naturschutzgebietes. In der Bucht kann man schon deut-



Strandläuferin

lich die Kathedrale erkennen. „Der Start und das Ziel sind bei einem Marathon das Schönste, dazwischen kannst du alles vergessen“, sagte mir mal ein Läufer. Na ja, ich weiß nicht, wo der so rumläuft, aber auf Mallorca war er bestimmt noch nicht. Eines hat er allerdings richtig registriert, der Start und vor allem das Ziel sind etwas Besonderes. Deshalb hat man gerade diese Bereiche beim TUI

Marathon jetzt noch einmal optimiert.

### Grandioser Zieleinlauf

Wenn die Marathonis auf die Küstenstraße (Paseo Marítimo) einbiegen, haben sie noch 1,195 km zu laufen. Fans und Zuschauer haben ein Spalier gebildet und lassen den Läuferinnen und Läufern nur eine schmale Gasse. Rechts sehen sie vor strahlend blauem Himmel die Kathedrale, links

SONNTAG, 4. JULI 2010 | FROM THE GLACIER TO THE CITY

Tiroi



www.gletschermarathon.at

- 42,195 km Alpen Panorama | Mandarfen bis Imst
- 21,1 km purer Laufgenuss | Wens bis Imst
- 11,2 km Run & Fun | Wens bis Imst
- 800 m Kinderlauf / 1.600 m Jugendlauf | Imst

PITZTAL-IMST  
gletschermarathon.at  
FROM THE GLACIER TO THE CITY

PITZTAL  
www.pitztal.com

IMST-GURGLTAL  
www.imst.at

SPORT  
2000

SPARKASSE  
IMST AG  
Ihre Sparkasse ist die Kraft.

Gründer  
Kraft

# Graubünden-Marathon

## 26. Juni 2010

www.graubuenden-marathon.ch



## Graubünden-Marathon

42.2 km, +2222 m / -506 m  
Chur – Lenzerheide – Piz Scalottas, Start 9.15 Uhr

## 20 Miles

31.1 km, +1268 m / -402 m  
Chur – Lenzerheide, Start 9.15 Uhr

## Scalottas-Run

11.1 km, +954 m / -104 m  
Lenzerheide – Piz Scalottas, Start 10.00 Uhr

## Graubünden-Halbmarathon

21.1 km, +755 m / -402 m  
Churwalden – Lenzerheide, Start 9.30 Uhr

Gebühren: Marathon CHF 95.–, 20 Miles CHF 72.–,  
Halbmarathon CHF 62.–, Run CHF 48.–

Anmeldung: bis 5. Juni 2010, Nachmeldungen mit Aufpreis möglich

Bauliche Massnahmen am Rothorn machen's möglich:  
Erklimmen Sie am Graubünden-Marathon/Walking den  
Piz Scalottas! Lassen Sie sich dieses einmalige Ereignis  
nicht entgehen.

Weitere Informationen:

Tel. +41 (0)81 385 11 22, www.graubuenden-marathon.ch



*Stimmungsvoller Zieleinlauf*

das Meer. Gänsehaut, aber nur der Anfang. Sie laufen die Straße weiter und biegen dann scharf rechts ab in den Parc de la Mar. Dort ist nichts mehr so, wie es war. In TUI-gelb ist ein Teppich ausgelegt, an den Tischen der Cafés hält es keinen mehr, alles drängt sich rechts und links der Bande. Angesichts des Jubels mag sich mancher fragen: „Hab ich gewonnen?“ Ja, er hat, alle haben gewonnen: Ein wunderbares Erlebnis, bei einem wunderschönen Lauf, auf einer herrlichen Insel zusammen mit glücklichen Menschen. Wo gibt es mehr?

Den Zieleinlauf der VIP-Läuferin verpasse ich und noch schlimmer, ich verpasse das Marathon-Debüt von Ulf. Ihr erinnert euch? Genau, der, der Inga bis zur Streckenhälfte begleiten wollte, ist durchgelaufen. Umgekehrt kommt das ja bei jedem Marathon zig- oder hundertfach vor. Aber so? Wie kommt's?

Inga erzählt: „Die Teilung in Marathon und Halbmarathon stand an. Keiner bog

mehr zum Marathon ab. Die Vorstellung, noch einmal 21 km allein an übernächtigten Touristen und frierenden Spaniern vorbeizulaufen, erschien mir nicht verlockend. Da wollte ich doch lieber im TUI-VIP-Zelt bei gutem Essen und Trinken sitzen.“

„Und wo bleibt dann meine Story“, denkt sich Profischreiber Ulf und überredet Inga zum Weitermachen. Als Gegenleistung bietet er seine Begleitung auch für die zweite Streckenhälfte an. Beide kommen ins Ziel. Für Ulf ist es, nicht geplant, der erste Marathon.

Lust auf Laufen, Sonne und Meer? Der TUI Marathon ist am 17. Oktober 2010. Dazu bietet TUI Cruises erstmals Laufreisen an, die so terminiert sind, dass das Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff“ am Marthontag frühmorgens in Palma de Mallorca nach einer zehntägigen Kreuzfahrt vor Anker geht. Die Fahrgäste checken aus und können bestens vorbereitet am Marathon teilnehmen. ◀

24. Oktober 2010: Dresden Marathon

# Citymarathon vom Feinsten



Läufer überall beim Dresden Marathon

Er zählt nicht zu den ganz Großen, aber auch nicht zu den Kleinen. Auf alle Fälle aber zu den Besonderen in der Riege der deutschen Citymarathons: Der Dresden Marathon. Das liegt zunächst einmal an der Stadt selbst und ihrer bewegten Geschichte. Wie wohl in keiner anderen deutschen Metropole wurde die Innenstadt vom Bombenhagel des letzten Weltkriegs in Schutt und Asche gelegt – und das in einer einzigen Nacht vom 13. auf den 14. Februar 1945. Und dennoch: Wie der legendäre Phönix ist Dresden daraus wieder erstanden. Und auch wenn es letztlich Jahrzehnte gedauert hat: Dresden präsentiert sich heute wieder als Kunst- und Kulturmetropole ersten Ranges mit einer historischen Stadtkulisse, die einzigartig ist.

Laufbericht 2009  
von Klaus Sobirey



**W**eltberühmt sind der Zwinger, die Semperoper und die alles überragende Frauenkirche, um nur die absoluten Highlights zu nennen. Einmalig ist der Panoramablick über die grünen Elbauen auf das barocke Altstadt-

ensemble. Schon ein erster Blick auf den Streckenplan in der Ausschreibung zum Lauf verheißt Einiges: an (fast) allem, was Dresden so berühmt macht, kommt man vorbei, an vielem nicht nur einmal.

## 8.000 Teilnehmer

Der Zuspruch ist groß. Bei 1.400 hat sich die Zahl derer eingependelt, die sich an die klassische Marathondistanz von 42,195 km heran wagen. Zur Großveranstaltung mit 8.000 Teilnehmern mutiert



Ehemalige Zigarettenfabrik Yenidze

das Ganze allerdings durch die zusätzlichen Laufangebote, insbesondere den Halbmarathon, der allein etwa die Hälfte des Starterfeldes ausmacht.

Überrascht bin ich von der Größe und Vielfältigkeit der Marathonmesse, die die helle luftige Halle im ICC füllt. Das großzügige, stilvolle Ambiente trägt sicher auch dazu bei, dass die Atmosphäre ausgesprochen entspannt ist. Wer vom Shoppen erschöpft Stärkung sucht, findet Erlösung bei einem Trupp weißgewandeter und -behaubter Köche, die nur darauf warten, Pasta (der Bon ist für Läufer kostenlos) oder auch Anderes aus der Küche an den Mann bzw. die Frau zu bringen. So viel Klasse bieten die Marathonmessen der „Großen“ in der Branche nicht. Noch ein Pluspunkt der Dresdner Messe: Sie hat nicht nur am Freitag und Samstag, sondern auch am Laufsonntag bis 18 Uhr geöffnet.

### Morgenpost Dresden Marathon

24. Oktober 2010



creative sportmarketing  
Isfriedstr. 7

01217 Dresden

[www.dresden-marathon.de](http://www.dresden-marathon.de)



Palais im Großen Garten

### Regen am Marthontag

Tiefgrauer Himmel, 5 Grad C, immerhin plus – und Dauerregen. Das ist der wenig Motivation fördernde erste Eindruck vom Wetter am Sonntagmorgen. Anlaufstation der Läufer ist auch heute das ICC. Mich zieht es zum Startgelände und ich reihe mich, notdürftig mit einem Plastikumhang über der dünnen Funktionskleidung geschützt, ein in die Karawane, die von hier in die nahe Ostra-Allee, direkt am Zwinger gelegen, zieht.

Viele tanzen sich warm, die Stimmung ist geradezu ausgelassen, von Hektik und Anspannung keine Spur. Ein weiterer Umstand, der die Laune hebt, ist sicher auch, dass, als wäre es bestellt, der Regen aufgehört hat.

### Beeindruckende Dresden-Impressionen

10 Uhr ist es. Der Startschuss ertönt und tausendfaches Getrappel erfüllt die Ostra-Allee. Keine 20 Sekunden dauert es vom Block B aus, bis mir das helle Fiepen der Startmatten signalisiert: Jetzt geht es richtig los. Am Horizont rückt schnell eines der ausgefallensten Baudenkmäler Dresdens ins Blickfeld: Yenidze. Der sich mächtig-prächtig vor uns auftürmende, moscheeartig gestaltete Baukörper mit seiner oben spitz zulaufenden Glaskuppel und seinen vielen kleinen Türmchen wäre selbst am Bosphorus ein Hingucker. Nur:

Der Zweck des Gebäudes war von Anfang an ein ganz profaner. Um das Verbot von Industriebauten mit hohen Schornsteinen in der Nähe der Kunst- und Kulturstätten Dresdens zu umgehen, gestaltete der Zigarettenfabrikant Hugo Zietz seinen 1909 errichteten Fabrikneubau in Form einer Moschee und zweckentfremdete das Minarett als Schornstein.

Am Ende der Ostra-Allee schwenkt die Strecke nach rechts und führt den Läuferpulk auf der Marienbrücke über die Elbe. Und hier bietet sich uns, gerade ein halber Kilometer ist zurück gelegt, gleich zum ersten Mal jenes einmalige Panorama, für das Dresden so berühmt ist. Wie Perlen an einer Schnur reihen sich zu unserer Rechten hoch über dem Elbufer die prächtigen Bauten der Altstadt aneinander.

Am anderen Elbufer angekommen schwenken wir nach rechts ab in die Große Meißener Straße und damit hinein in die sogenannte „Innere Neustadt“. Um bei Nichtkennern Dresdens keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Hinter der „Neustadt“ verbirgt sich keineswegs eine Neubausiedlung im üblichen Sinne, sondern es handelt sich um einen historischen Stadtbezirk, der sein Gesicht bereits im 18. Jahrhundert unter Kurfürst August dem Starken, der wie kein anderer das Stadtbild Dresdens geprägt hat, erhielt. Auf dem Neustädter Markt blinkt uns förmlich der Goldene Reiter entgegen,

mit dem August dem Starken ein repräsentatives Denkmal gesetzt wurde. Ich frage mich nur, wie oft die Statue gereinigt wird, damit sie dieses Leuchten behält.

### Über die Augustusbrücke hinein in die Altstadt

Gleich dahinter macht die Laufstrecke einen weiteren Rechtsschwenk. Und schon erwartet uns ein das nächste absolutes Strecken-Highlight: die Augustusbrücke.

Die Historie dieser geschichtsträchtigen Dresdener Brücke geht bis ins 13. Jahrhundert zurück. In neun Bögen überspannt sie die Elbe und verbindet die Neumit der Altstadt. In der Breite bietet sie genug Platz, ein paar tausend entfesselte Läufer locker aufzunehmen. Der Panoramablick über die Brücke auf die gegenüber liegende Altstadt ist grandios.

Direkt vor uns erhebt sich die Kathedrale St. Trinitatis, im Volksmund allerdings weiterhin nur „Hofkirche“ genannt. August der Starke – wer sonst – hatte sie in Auftrag gegeben und dafür extra italienische Baumeister ins Land geholt.

Über das Kopfsteinpflaster der Brücke erreichen wir den Schlossplatz, wo uns erstmals größere Zuschaueransammlungen erwarten und anfeuern – und die sicher mehr frieren müssen als wir. Das setzt sich fort bis zum nur einen Katzensprung entfernten Theaterplatz, der mit der Semperoper und dem Zwinger gleich zwei der „Top -Spots“ der Stadt auf sich vereinigt.

In einer Schleife führt die Strecke hinab zum sogenannten Terrassenufer, einer Straße, die fast auf Höhe des Wasserspiegels dem Elbverlauf folgt. Hier sind die Anlegedocks der Ausflugsdampfer der Elbflotte.

Über das Terrassenufer erreichen wir wieder die

Augustusbrücke – nur laufen wir jetzt nicht über sie, sondern unter ihr durch. Hinter der Brücke sehen wir oberhalb der viele Meter senkrecht aufsteigenden, festungsartigen Ufermauer die Brühlsche Terrasse, quasi der „Balkon“ der Altstadt, allerdings ein Balkon von zyklisch-gigantischen Ausmaßen: einen halben Kilometer lang und bis zu 200 Meter breit. Sie ist eine der beliebtesten Flaniermeilen der Stadt und der Ausblick über die Elbe ist einfach traumhaft.

### Durch die Dresdener Vorstadt

Gerade einmal vier Kilometer liegen hinter uns. Vier Kilometer, die bereits mehr Eindrücke hinterlassen, als viele andere Marathons es auf 42 km vermögen. Gar nicht mal so unglücklich bin ich daher, als die Umgebung jenseits der Carolabrücke, der die Altstadt nach Osten begrenzenden Elbbrücke, sagen wir es mal so: optisch „reizärmer“ und auch deutlich ruhiger wird.

Unser nächstes Etappenziel ist der Große Garten, die mit 180 Hektar größte, bereits im 17. Jahrhundert begründete Parkanlage Dresdens. Die Fletscherstraße stößt direkt auf deren Nordzugang. Doch wir müssen uns in Geduld üben: Denn der Streckenplan sieht vor, dass wir das rechteckige Parkgelände in östlicher Richtung zunächst einmal zur Hälfte umrunden müssen, ehe man uns Zugang gewährt. Und das zieht sich. Bei km 11 ist es soweit. Am Südeingang werden wir eingelassen und steuern von dort direkt durch dichten Laubwald dem am Horizont schon sichtbaren Palais im Zentrum des Parks entgegen.

Eher stereotyp ist das Einerlei der umgebenden Siedlungsbebauung. Zu allem Überfluss hat es wieder angefangen zu regnen, was die Tristesse ver-



Im Ziel

stärkt. Wie von einem anderen Planeten kommend sticht aus dieser Umgebung die Gläserne Manufaktur heraus. Aus Stahl und vor allem Glas hat VW in die Nordwestecke des Großen Gartens die futuristischen Endmontagehallen für seine Luxusfahrzeugmodelle gepflanzt. Seit 2001 läuft hier insbesondere der „Phaeton“ vom Band.

### Panoramastrecke am Elbufer

Auf der Carolabrücke kommt es zur dritten Elbübergangung. Erstmals müssen wir uns ein Streckenstück mit dem Autoverkehr teilen, aber der für die Läufer abgesperrte Straßenteil lässt genug Platz für einen ungestörten Lauf. Auf der anderen Elbseite thront hoch über dem Elbufer in Traumlage und von ausladenden Weiden umgeben der repräsentative Gebäudekoloss der Staatskanzlei, Sitz des sächsischen Ministerpräsidenten und diverser Ministerien.

Der Lauf über den asphaltierten Fußweg durch die breiten, luftigen Elbwiesen, die die Überlaufzone der Elbe bei Hochwasser bilden, ist ein weiterer Höhepunkt unseres Dresden-Rundkurses. Die Dresdener sind um dieses einmalige Laufrevier zu beneiden.

Jenseits der Brücke ziehen auf der gegenüberliegenden Elbseite dem Lauftempo entsprechend langsam die historischen Monumente der Altstadt wie auf einer überdimensionalen, langgezogenen Panoramapostkarte vorbei.

Ein Monument zieht ganz besonders die Aufmerksamkeit auf sich: Die gewaltige, 12.000 Tonnen schwere und 95 Meter in den Himmel ragende Kuppel der Frauenkirche, die sich im Hintergrund erhebt und hier nun erstmals entlang der Laufstrecke in ihrer beeindruckenden Dimension sichtbar wird. Seit der Wiedereröffnung im Jahre 2005 hat die Stadt wieder ihren alten und neuen Mittelpunkt.

Wenig später queren wir von unten die Augustusbrücke. Hofkirche, Residenzschloss und Semperoper ziehen an mir vorbei, es folgen Sächsischer Landtag, das ICC und etwas abgesetzt am Horizont Yenidze.

### Die zweite Runde

Auf dem Theaterplatz trennen sich die Wege der Halb- und Vollmarathonläufer. Eine Weiche weist den weiteren Laufkurs. Während es für die Halbmarathonis von hier auf direktem Weg zum Ziel vor dem ICC geht, werden die Marathonis in die zweite

# LaufKultTour

Sonja Landwehr e.K.

## Eine Auswahl unserer Laufreisen:

- St. Petersburg Marathon 27.06.2010
- 30. Helsinki Marathon 14.08.2010
- Berlin Marathon 26.09.2010
- Loch Ness Marathon 03.10.2010  
mit Anschlussreise Highlands & Skye
- Nizza-Cannes Marathon 14.11.2010
- Marrakesch Marathon 30.01.2011

LaufKultTour Sonja Landwehr e.K. • Augsburg  
t: +49-821-99 88 009 • www.laufkulttour.de • info@laufkulttour.de



## HARZ-GEBIRGSLAUF 1978 e.V. Wernigerode

Am 9. Oktober 2010

Startzeiten	Strecken	Altersbegrenzungen	Startgeld*
8.15 Uhr	Wanderer (11/25km)	keine Begrenzung	11,- Euro
	Nordic Walker (11 km)	keine Begrenzung	13,- Euro
9.00 Uhr	Brocken-Marathon	ab 18 Jahre	26,- Euro
9.15 Uhr	2-km-Brockenkinder-Lauf	bis 10 Jahre	frei
9.45 Uhr	5-km-Lauf	ab 10 Jahre	6,- Euro
10.00 Uhr	11-km-Lauf	ab 10 Jahre	11,- Euro
10.15 Uhr	Halb-Marathon	ab 16 Jahre	16,- Euro

\*bei Anmeldung bis 31. August 2010

Meldungen über: [www.davengo.com](http://www.davengo.com)

Runde geschickt. Letztere haben aber die Chance, sich spontan umzuentcheiden und beim „Halben“ auszu-steigen. Aber das dürfte wohl für die Wenigsten ein Thema sein und ich freue mich schon darauf, den Laufkurs noch ein zweites Mal erleben zu dürfen.

Die zweite Runde entspricht weitgehend der ersten, aber eben nicht ganz. Vom Theaterplatz aus geht es über das Terrassenufer an der Elbe

entlang wieder flussaufwärts. Dass an der Semperoper jetzt mehr als zwei Drittel der Läufer im Feld fehlen, merkt man sehr deutlich. Ungewohnt viel Platz ist auf der breiten Straße.

Das ändert sich aber nicht weit hinter der Carolabrücke. Hier werden die Marathonis „exklusiv“ auf einen deutlich schmaleren Asphaltweg gelotst, der uns am Fluss entlang durch die Weite der Elbwiesen führt. Ein sehr stim-

mungsvolles Teilstück liegt vor uns. Die friedliche Natur, die Ruhe, die diesige Luft und der Nieselregen – das hat durchaus seinen ganz eigenen Reiz, auch wenn das Elbpanorama bei Sonnenschein natürlich noch etwas mehr Charme hätte.

Auf dem grünen Hochufer der gegenüber liegenden Elbseite tauchen nacheinander, eingebettet in riesige Parkanlagen, die Schlösser Albrechtsberg, Lingner und Eckberg auf. Herrschaftlich gewohnt wird aber auch auf unserer Elbseite. Prächtige Villen mit viel Grün säumen im Stadtteil Blasewitz die Straße und zeigen, wo in Dresden das „Geld“ residiert. Nach einem Schwenk in die Goethestraße geht das Villensightseeing, nur jetzt wieder in Richtung Innenstadt, weiter. Mit der Fletscherstraße erreichen wir erneut vertrautes Terrain und setzen über diese unsere Tour in Richtung Großer Garten fort.

Nach der zweiten Rundtour um und durch den Großen Garten geht es wie gehabt wieder in Richtung Innenstadt, über die Carolabrücke hinab auf die Elbwiesen und sodann zum nunmehr dritten Mal über die Augustusbrücke in die Altstadt. Unverdrossen und mit unverändertem Eifer sind die Trommler-Gruppen zu Gange. Bei der Semper-Oper sind wir dem Ziel schon ganz nahe. Ein Stückchen müssen wir noch der Elbe folgen, dann geht es vorbei am modernen, aber

vergleichsweise unauffälligen Bau des Sächsischen Landtags und schon sehe ich gar nicht mehr fern das ICC.

### Lob vom Autor

Mit Gittern sind die letzten hundert Meter Wegstrecke abgesperrt. Noch einmal dichte Zuschauerreihen erwarten händeklatschend die Ankömmlinge. Von einem Zielmoderator wird jeder der Einlaufenden persönlich begrüßt und in meinem Fall schon mal ein Bericht auf marathon4you angekündigt. Erschöpft, aber in bester Stimmung durchlaufe ich den großen blauen Zielbogen. Hinter der Ziellinie werden Wärmefolien und Medaillen traditionell von einer Gruppe Vietnamesen ausgegeben. Eine knappe Stunde vor mir hat bereits der Sieger die Ziellinie überquert. Es ist Lokal-Matador Paul Schmidt. Ganz bewusst verzichtet der Veranstalter darauf, mit Antrittsgeldern z.B. afrikanische Läufer anzulocken, setzt ganz auf den Breitensport und nimmt dafür in Kauf, in den Zeiten-Statistiken keine Top-Platzierung einzunehmen. Trotzdem: Die Dresdener Marathonstrecke ist sehr flach, hat vergleichsweise wenige Kurven und ist damit in besonderer Weise zum Erzielen einer persönlichen Bestzeit geeignet. Für mich gehört der Dresden-Marathon auf alle Fälle zu den schönsten City-Marathons, die man in Deutschland laufen kann. ◀

[www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)

MIGROS

swissalpine+  
davos

31 July 2010

more than a race.



31. Oktober 2010: Athen Classic Marathon

# „Nenikikamen – Wir haben gesiegt“

Einstimmung auf 2.500 Jahre Marathon in Athen 2010 Laufbericht 2009 von Klaus Duwe



Finisher-Jubel im historischen Olympiastadion

„Wir haben gesiegt!“ Mehr konnte Pheidippides nicht sagen. Fast 40 km war er gelaufen, in voller Rüstung und ohne Pause. Völlig erschöpft sank er mitten auf dem Marktplatz in den Staub. Keiner konnte ihm mehr helfen. Er starb und die Athener jubelten. Sie hatten allen Grund. Denn die Nachricht des bedauernswerten Boten bedeutete nichts anderes, als dass die übermächtigen Perser bei Marathon (490 v. Chr.) geschlagen waren und damit deren Einmarsch in Athen verhindert war.

Den 192 gefallenen Athener Soldaten wurde ein Grabhügel errichtet und jeder einzelne als Held verehrt. Bei Ausgrabungen entdeckte man 1890 den Grabhügel und erinnerte sich an die Legende um Pheidippides. Als dann 1896 die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit in Athen ausgetragen wurden, gab es zum ersten Mal den Lauf von Marathon nach Athen als sportlichen Wettkampf. Jetzt werden viele Marathon-Neulinge, die glauben, der Marathon sei in New York erfunden

worden, furchtbar enttäuscht sein. Auch daran, dass die Marathondistanz genau 42,195 km beträgt, haben die Amis keinen Anteil. Denn das kam so:

1908, Olympische Sommerspiele London. Die Marathonstrecke beträgt üblicherweise 25 Meilen (40,23 km), aber das IOC nimmt es nicht so genau und erlaubt Anpassungen an die örtlichen Gegebenheiten. Der Start soll am Schloss Windsor erfolgen. Von dort ins neue Olympiastadion sind es 26 Meilen. Bis zur Königli-

## Athen Classic Marathon

31.10.10



Reiseanbieter:

Grosse-Coosmann Sportreisen

+49 251 133260

[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

Werner Otto Sportreisen

+49 2232 942744

[www.sportotto.de](http://www.sportotto.de)

chen Loge aber, wo die Sieger ins Ziel laufen sollen, sind es noch einmal 385 Yards, zusammen umgerechnet also 42,195 km. 1921 legt der Internationale Leichtathletik-Verband (IAAF) diese Distanz als offizielle Streckenlänge für den Marathon fest.

Seit ich laufe, steht der Original Run ganz oben auf meiner Wunschliste. Es ist auf der ganzen Welt der absolut einzige Marathon, den ich gelaufen sein MUSS. Und ich gehe ganz bewusst dem großen Jubiläum aus dem Weg, um Euch einzustimmen auf Athen 2010, auf 2.500 Jahre Marathon.

Akropolis, so nannte man im antiken Griechenland die auf der höchsten Erhebung einer Stadt gelegene Festung, die nicht nur Verteidigungszwecken diente, sondern meist auch als heilige Kultstätte genutzt wurde. Die bekannteste Akropolis ist die von Athen, Wahrzeichen der Stadt und vielleicht des ganzen Landes.

### Das Marathon-Feuer und das Museum

In einer feierlichen Zeremonie wird am Samstag am Grab der bei der Schlacht von Marathon gefallenen Athener die Marathon-Flamme entzündet. Die Fackel bringt eine Kinder-Staffel zum Marathon-Startplatz, wo in Anwesenheit des griechischen Staatspräsidenten das Feuer entzündet wird.

Rechtzeitig zur 2.500-Jahr-Feier wird in Marathon das Marathon-Museum eröffnet. Ein Besuch gehört zum Pflichtprogramm – das Museum hat Potenzial zur Kult- und Pilgerstätte für Marathonis aus aller Welt. Es gibt Aufzeichnungen, Fotos, Streckenpläne und detaillierte Aufzeichnung von allen olympischen und vielen anderen bedeutende Marathonläufen in aller Welt, Medaillen und Pokale, Original-Zeitungen und -Startnummern, Laufschuhe und andere Utensilien aus längst vergangener Zeit.

### Regen statt Hitze

Ich habe es schon erwähnt, der Original-Marathon ist für mich ein Muss. Dass in Griechenland im November das Wetter normalerweise so ist wie bei uns im Früh- oder Spätsommer, macht für mich das Unternehmen nur noch reizvoller.

Am Sonntagmorgen um 5.30 Uhr mache ich mich auf den kurzen Fußmarsch vom Hotel zum Panathinaikos-Stadion, von wo die Busse nach Marathon fahren. Es ist noch stockdunkel und ich kann deshalb nicht sehen, dass dunkle Wolken über Athen hängen. Ich wundere mich nur, dass keine Sterne sichtbar sind. Die ersten Regentropfen nehme ich nicht ernst. Die kommen sogar in der Wüste mal runter. Meine Regenjacke habe ich nur wegen der morgendlichen Frische



↑↑ *Verregneter Start*  
 ↑ *Eine von vielen Getränkestationen*

mitgenommen. Als guter Deutscher bin ich, wenn es heißt Abfahrt ab 6.00 Uhr, um 5.50 Uhr zur Stelle. Und das ist in Griechenland halt nicht so. Also sitzen im ersten Bus neben mir noch ein paar Landsleute, Schweizer, Franzosen, Dänen und nur ein paar schlafgestörte Griechen. Um 5.55 Uhr fährt der Bus los und gleichzeitig fängt es an zu regnen – und wie. Aber in drei Stunden, beim Start, scheint die Sonne, davon bin ich überzeugt. Fast eine Stunde davon ist rum, als wir in Marathon ankommen, den Bus verlassen

und auf dem Weg zum nächstgelegenen Unterstand klatschnass werden. Mein Gesicht wird immer länger.

### Der Eid und der Start

Um im Kreis der erwartungsfrohen Läuferchar nicht weiter aufzufallen, mache ich letztlich auch gute Miene zum bösen (Wetter-)Spiel. Erst als der Sprecher mahnt, jetzt endlich die Klammotten abzugeben, denn in 20 Minuten wird pünktlich gestartet, wird es etwas hektisch. Während unter dem Startbo-

gen die Teilnehmer den feierlichen Eid sprechen, hechten die Letzten über die Bande in ihren Block und sind schon vor dem Start außer Atem. Zuschauer sind kaum anwesend. Den Einheimischen ist es wohl zu nass und für die Angehörigen ist es ziemlich umständlich, wieder zurück in Richtung Athen zu kommen. So bejubeln die Marathonis sich einfach selbst, als endlich der Startschuss fällt.

Zehn Minuten dauert es, dann sind die Positionskämpfe beendet und man kann sich darauf konzentrieren, nicht in eine tiefe Pfütze zu treten, um nicht gleich am Anfang durchnässte Füße zu haben. Nach weiteren zehn Minuten hat sich das erledigt. Einziger Trost für die völlig durchnässten Läufer – es ist nicht kalt. Die Schnellen sprechen bestimmt von guten Bedingungen.

**Am Grabhügel**

Nach ungefähr vier Kilometern verlassen wir die Hauptstraße, um eine Schleife um den Grabhügel der bei der Schlacht von Marathon gefallenen 192 Athener Soldaten zu machen. Die Anlage ist sehr gepflegt, aber nur weil man hinter dem Zaun etwas Besonderes vermutet, fällt der Hügel auf. Von hier aus also muss 490 v. Chr. Pheidippides zu seinem Lauf gestartet sein. Lief er wie wir die Küstenstraße entlang oder nahm er den kürzeren, aber viel beschwerlicheren Weg über die Berge?

Bis km 11 ist die Strecke ziemlich flach. Trotzdem fällt mir das Laufen schwer. Ich habe Blei in den Beinen und die Muskeln schmerzen schon jetzt. Pünktlich zur ersten Steigung bei km 11 lässt der Regen nach, im Süden sind Aufhellungen erkennbar. Einen Kilometer zieht sich der Anstieg hin. Ich laufe langsam,

überhole viel und werde mit den ersten Sonnenstrahlen des Tages belohnt.

Die Straße ist in beiden Fahrtrichtungen zweispurig. Obwohl nur die rechte Spur von den Läufern genutzt wird, sind beide Richtungen gesperrt. Nur ganz vereinzelt sieht man einen Bus mit Sondergenehmigung oder Einsatzfahrzeuge der Polizei oder des Roten Kreuzes. Jeder Kilometer ist markiert, alle paar Kilometer kommt eine Wasserstelle, teilweise gibt es auch Iso, später Bananen und Gel und am Schluss auch Cola.

An den zahlreichen Bushaltestellen stehen zwei oder drei Helfer vom Roten Kreuz. Da gibt es nichts zu meckern. Überhaupt kann ich alles, was mir vorher über den Athen Classic Marathon berichtet wurde (es war nicht viel Gutes dabei), vergessen. Stinkende und hupende Autokolonnen – Fehlanzeige! Schlechte Organisation und Verpflegung – Fehlanzeige! Hitze – Fehlanzeige (das kann aber beim nächsten Mal schon wieder anders sein)! Nur die hügelige Strecke bewahrheitet sich – und genau das hatte ich unterschätzt.

**Meerblick**

Zur Abwechslung laufen wir durch einen schönen Pinienhain, links kann man das Meer erkennen. Ansonsten sind entlang der Straße vereinzelt kleine Orte, deren Namen meist nur in Griechisch geschrieben sind und die ich nicht entziffern kann. Der bekannteste Ort ist wohl wegen seines Badestrandes Nea Makri, den die Athener an den Wochenenden gerne aufsuchen. Zwischen den Orten gibt es unzählige Gewerbebetriebe, quer durchs Branchenbuch.

Endlich, es geht auch einmal abwärts. Auf dem Gefälle Richtung Rafina (km 18) kann man

Fordern Sie kostenlos unsere Prospekte an.



**Die schönsten Laufreisen 2010 und 2011**

**Runner's World Camp**

19.02. – 26.02.2011 / 26.02. – 05.03.2011  
05.03. – 12.03.2011 / 12.03. – 21.03.2011 (mit Lissabon Halbmarathon)

Two Oceans	03.04.2010	Reykjavik	21.08.2010	New York City	07.11.2010
Dead Sea	09.04.2010	London 1/2	10.10.2010	Zypern 1/2	21.11.2010
Paris	11.04.2010	Chicago	10.10.2010	Honolulu	12.12.2010
Boston	19.04.2010	Istanbul	17.10.2010	Karibik EL	13. – 23.01.2011
Vancouver	02.05.2010	Mallorca	17.10.2010	Dubai	21.01.2011
Edinburgh	23.05.2010	Peking	24.10.2010	Malta	27.02.2011
Stockholm	05.06.2010	Athen	31.10.2010	Mallorca 1/2	20.03.2011
Rio de Janeiro	18.07.2010			NYC 1/2	20.03.2011

Postfach 2766, 48014 Münster, Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10  
info@gro-co.de, www.gro-co.de

**MARATHON & REISEN**

**28. ATHEN CLASSIC MARATHON**  
**31. OKTOBER 2010**



*Run the Original*

Der Marathon feiert seinen Ursprung - dort wo alles begann. Im Jahr 2010 gibt es ein großes Jubiläumsprogramm. Wir sind offizieller Reisepartner des Athen-Marathon, bei uns erhalten Sie garantierte Startplätze. Seit 10 Jahren sind wir alljährlich mit der größten deutschen Gruppe in Athen vertreten.



... unsere weiteren Termine:

- 21. August 2010**  
Reykjavik Marathon  
mit HM und 10 km, Jeep-Rundreise über der Insel
- 26 September 2010**  
Oslo Marathon  
mit HM im Stadtzentrum, am Hafen und Fjord
- 31. Oktober 2010**  
Athen Marathon  
Jubiläum: 2500 Jahre Schlacht von Marathon
- 28. November 2010**  
Florenz Marathon  
schöner Lauf zum Saisonabschluss in der Toscana
- 16. Januar 2011**  
Bermuda Marathon  
mit 1 Meile, 10 km, HM auf der Trauminsel im Atlantik
- 20. Februar 2011\***  
Peninsula Marathon  
in Kapstadt, mit HM auf der Kaphalbinsel
- 27. Februar 2011\***  
Tokyo Marathon  
mit 10 km, 32.000 Marathonis, früher Meldeschluss!
- 6. März 2011\***  
Antalya Marathon  
mit HM und 10 km, Frühling an der türkischen Riviera
- 27. März 2011\***  
Rom Marathon  
Italiens größter Marathon, 4\*-Hotel bei Start & Ziel
- 23. April 2011**  
Two Oceans Marathon  
56 km und HM, mit Garden Route od. Krügerpark
- 12. Juni 2011\***  
Comrades Marathon  
Der 89km-Kultlauf, mit Anschlussreise Krügerpark  
\* = voraus. Termin

**werner otto SPORTREISEN**  
Wallstraße 12  
50321 Brühl  
Tel: 02232 - 94 27 44  
Fax: 02232 - 94 27 45  
Inh.: Matthias Gerkum  
www.sportotto.de  
info@sportotto.de

es einmal so richtig rollen lassen. Aber der nächste Anstieg wartet schon. Meine Zeit für die Halbdistanz verschweige ich, beim Jungfrau Marathon war ich schneller. Aber der Regen hat aufgehört. Bei km 25 meint ein Däne, er sei jetzt fast 3 Stunden nur bergauf gelaufen. Genauso sehe ich das auch. Man trifft auch niemanden hier hinten im Feld, der das anders

sieht. Alle sind sie das erste Mal hier. Alle? Nicht alle. Dimitris ist jedes Jahr hier. Es ist sein liebster Marathon. Na ja, es ist auch sein einziger, weil es auch nur diesen einen für ihn gibt. Alles andere seien nur „Long-Distance-Races“, meint der stolze Athener.  
Zuschauer sind wenige an der Strecke. Bestimmt sind es mehr, wenn das Wetter bes-



Einlauf ins Olympiastadion mit Blick auf die Akropolis

ser ist. Annetta ist eine junge Frau, vielleicht 30 Jahre. Sie läuft ihren ersten Marathon überhaupt. Bei der Metro Station in Pallini (km 28) wird sie von ihrer ganzen Familie erwartet und gefeiert. Ihre kleine Tochter ist ganz aus dem Häuschen, der Papa hat Mühe, sie auf dem Arm zu halten. Der Opa will der Heldin die Jacke abnehmen, muss dafür aber gut 100 Meter neben ihr her rennen, denn Zeit hat sie keine zu verschenken.

### Konstantinos' Spruch des Tages

Ich habe hier ganz andere Gedanken. Aus dem Rennen aus- und in die Metro einsteigen? Es ist die Linie, die vom Flughafen in die Stadt führt. Ich kenne mich aus. Meine Beine schmerzen und die Motivation ist zum Teufel. Da kommt Konstantinos gerade recht. Er will wissen, was „marathon4you“ auf meinem T-Shirt bedeutet. Die Griechen kommen mit ihrer Sprache außerhalb ihres Landes ja nicht so weit. Deshalb sprechen die meisten etwas Englisch, zumindest so auf meinem Level. Ich erkläre

es ihm. Dann will er wissen, wie viele Marathons ich schon gelaufen bin. Auch das kann ich ihm verständlich machen. Er staunt. Dann hat er aber DEN Hinweis parat: „Soon you are an original Marathon-Runner“. Genau – und wenn ich jetzt in die Metro steige, bin ich das nicht. Konstantinos staunt gleich noch mal. Ich gebe Gas und lasse ihn hinter mir.

Wir sind längst in den Außenbezirken von Athen und noch immer ist von lärmenden Autos nichts zu sehen. Die Straße ist beidseitig gesperrt, obwohl nach wie vor nur die eine Fahrbahn von den Marathonis genutzt wird. Die Strecke ist jetzt flach oder hat leichtes Gefälle. Immer häufiger sieht man kleine Zuschauergruppen, die uns engagiert anfeuern. Dazu kommt, dass ich trotz müder Beine ohne Gehpausen unterwegs bin und jetzt unzählige Läuferinnen und Läufer überholen kann. Der Spaß kommt zurück.

Einige Läuferinnen und Läufer erkenne ich auch wieder. Den jungen Polen zum Beispiel, sein T-Shirt weist ihn aus Stettin kommend aus. Gleich am Anfang beim Grab-



Der Autor im Ziel: „Der musste sein“

hügel hat er mich mit lockeren, weitgreifenden Schritten überholt. Jetzt versucht er mir zu folgen, gibt das aber schnell wieder auf. Der hübschen, dunkelblonden Griechin im türkisfarbenen Laufröckchen bin ich bei unserer ersten Begegnung vor 3 Stunden bestimmt auch nicht aufgefallen. Jetzt schon. Auch ihr soll ich als Pacemaker dienen. Aber nach einem Kilometer lässt sie mich ziehen.

Noch sieben Kilometer, ich bin obenauf. Das ist Laufen, wie ich es mag. Alles stimmt, nur die Zeit nicht. Und das ist mir jetzt egal. Irgendwo bei km 20 hat mich der Pacemaker für 5 Stunden überholt. Auf dem Fahrrad. Ich habe ihn ziehen lassen in der Gewissheit, ihn bald wieder zu sehen. Ein Irrtum. Ich habe mich in meinem Leben aber schon folgenschwerer getäuscht.

### I'm an original Marathon-Runner

Noch zwei Kilometer. Freude kommt auf, pure Freude. Links geht es in einer von Orangenbäumen gesäumten Straße abwärts. Das Stadion ist nicht mehr

weit. Medaillengeschmückte Läufer kommen mir entgegen, zeigen mir den erhobenen Daumen und das Victory-Zeichen, feuern mich an. Rechts oben sehe ich die Akropolis, vor mir das zur Straße hin offene historische Olympiastadion von 1896. Mein Traum wird wahr. Ich laufe in dieses Stadion ein wie einst Spiridon Louis. Stolz und glücklich. Der nüchterne, schmucklose Zweckbau aus weißem Marmor ist das schönste Stadion, das ich kenne. Die Zuschauer klatschen und versüßen meinen Zieleinlauf. Als ich kurz vor dem Zielbogen für ein Foto stehen bleibe, gibt es Sonderapplaus.

Ich denke an Konstantinos und sage vor mich hin: „Now I'm an original Marathon-Runner.“ Zeitgleich bekomme ich die Medaille umgehängt, die Frau drückt mir die Hand und sagt: „Congratulation.“

Sollen sich andere Marathons um die Titel „Größter“, „Schönster“, „Schnellster“, „Stimmungsvollster“ streiten. Der Lauf von Marathon nach Athen ist das Original. Basta. ◀

28. November 2010: Firenze Marathon

# Florenz liegt Euch zu Füßen

Laufbericht 2009 von Klaus Duwe



Schreibt man einen Laufbericht zum Florenz Marathon, ist die Gefahr groß, das Thema zu verfehlen. Alleine mit den Eindrücken, die man auf dem Startplatz auf dem Piazzale Michelangelo sammelt, kann man Seiten füllen. „Florenz liegt Euch zu Füßen“, der Sprecher bringt es auf den Punkt. Der Blick von hier oben auf Florenz ist in der Tat atemberaubend: Alles, was die Stadt an Türmen, Kuppeln und Brücken zu bieten hat, auf einen Blick.

## Firenze Marathon

28. November 2010



Organizzazione A.S.  
Firenze Marathon  
Casella postale 597  
I-50100 Firenze / Italien

## Kleiner Ausflug in die Geschichte

Von allen Brücken ist die 1333 erbaute Ponte Vecchio (Alte Brücke) die auffälligste. Bereits seit 1345 gibt es die kleinen Läden auf der Brücke, die ursprünglich von Metzgern und Gerbern betrieben wurden. Seit 1593 sind laut Dekret nur noch Goldschmiede zugelassen. Der Gestank der Schlachtabfälle und Gerbmittel (u. a. Pferdeurin) wurde den edlen Herrschaften

zu viel. Schließlich war die Brücke die direkte Verbindung zwischen dem Palazzo Vecchio und dem Palazzo Pitti.

Den Palazzo Vecchio erkennt man leicht am markanten, 94 m hohen Turm. Nach seiner Fertigstellung (1314) beherbergte er das Parlament, bis Cosimo I. in die direkt daneben liegenden Uffizien umzog. Cosimo gehörte zu den Medicis, jener Kaufmannsfamilie, die es verstand, mit Geschick und Intrigen zur politischen Großmacht aufzusteigen. Der Aufstieg von Florenz im Mittelalter zur europäischen Kunst-, Kultur- Wissenschafts- und Wirtschaftsmetropole ist eng mit dem Aufstieg der Medicis verbunden. Sie förderten die Künste und die



*Start vor eindrucksvoller Kulisse*

Wissenschaften und so siedelten sich in Florenz viele Künstler und Gelehrte an, unter ihnen Donatello, Botticelli, Michelangelo, Leonardo da Vinci und Galileo Galilei.

Die Grabmäler von Michelangelo und Galilei befinden sich übrigens in der Basilika Santa Croce, die von hier ebenfalls ganz leicht zu erkennen ist. Dort laufen die Marathonis früher oder später ins Ziel. Den Grundstein zur Kirche soll der heilige Franz von Assisi 1295 selbst gelegt haben. Sie gilt als eine der bedeutendsten Franziskanerkirchen Italiens. Geplant hat sie Arnolfo di Cambio, von dem auch der Plan zum weltberühmten Dom Santa Maria del Fiore stammt. Der prachtvolle Bau mit seiner gewaltigen, 114 m hohen Kuppel gilt als Meisterleistung der damaligen Baukunst und dominiert das Stadtbild noch heute. 1296 wurde mit dem Bau begonnen, alleine der Bau der Kuppel dauerte 16 Jahre.

Das Aufzählen der Florentiner Sehenswürdigkeiten sprengt jeden Rahmen und ist immer unvollständig. Als die Altstadt 1982 zum UNESCO-Weltkulturerbe wurde, hieß es in dem Antrag, dass „eine Rechtfertigung lächerlich sei, da man auf die weltgrößte Ansammlung bekannter Kunstwerke verweisen könne.“ Eines der bekanntesten Kunstwerke überhaupt ist Michelangelos David, von dem hier auf dem Platz eine bronzen Kopie steht. Das Original befindet sich in der Kunstakademie. Eine weitere Kopie (aus Marmor) steht vor dem Palazzo Vecchio, seinem ursprünglichen Platz. Michelangelo

hat die 5,48 m hohe Statue in dreijähriger Arbeit (1501-04) aus einem einzigen Marmorblock geschaffen.

Hier ganz in der Nähe, von den Läuferinnen und Läufern aber kaum beachtet, findet man eine der schönsten Kirchen Italiens, der Legende nach genau an der Stelle, wo der heilige Minias starb, nachdem er von Kaiser Decius enthauptet wurde und mit seinem Kopf unter dem Arm diesen Hügel hinauf lief. Nach ihm heißt die Kirche San Miniato al Monte, 1013 wurde mit dem Bau begonnen.

Mittlerweile sind fast alle Marathonis auf dem Platz versammelt. Nur vereinzelt kommen noch welche zu Fuß (es sind nur 15 Minuten von der Kleiderabgabe unten am Arno) oder mit den Shuttle-Bussen an. Der Florenz Marathon gehört zu den wenigen Veranstaltungen weltweit, die ständig steigende Teilnehmerzahlen vorweisen können. 2009 sind 10.104 Läuferinnen und Läufer aus 63 Nationen angemeldet. Nach Rom ist Florenz damit der zweitgrößte Marathon in Italien.

### **Jetzt wird gelaufen**

Genug Schlaumeierei und Statistik. Mit etwas Verspätung wegen der Fernsehübertragung geht es um 9.20 Uhr auf die Strecke. Die Stimmung ist fantastisch, das Wetter auch – etwas Sonne und um die 14 Grad. Die Strecke lädt zu seinem schnellen Beginn ein, sie führt die ersten Kilometer nämlich leicht abwärts. Durch die Bäume hat man immer wieder schöne Blicke auf Florenz, links oben liegt die erwähnte Kirche San Miniato al Monte.



*Läufer beim Dom*



Fußball- und Marathon-Fan

Hätte man Zeit, könnten man einen Blick werfen auf den Giardino di Boboli, der hinter dem Palazzo Pitti (von dem gleich noch die Rede ist) liegt, und mit seinen vielen Brunnen und Skulpturen einer der bekanntesten Gärten aus dem 16. Jahrhundert ist.

Nach ungefähr vier Kilometern empfangen uns viele Zuschauer an der Porta Romana. Das mächtige Stadttor sicherte einst den südlichen Zugang zur Stadt über die Via Cassia von Rom. Erstaunlich schnell hat sich das Feld sortiert und schon an der ersten Getränke-stelle bei km 5 gibt es kaum Gedränge. Wir laufen in westlicher Richtung, machen kehrt und sind kurz am Ufer des Arno, bevor wir durch den alten Stadtkern noch einmal zur Porta Romana (km 10) laufen. Sofort danach sehen wir rechts den Palazzo Pitti, der 1458 ursprünglich für den Kaufmann Luca Pitti erbaut wurde, später aber den Medicis als Wohnsitz diente. Heute sind in dem festungsartigen, ziemlich schmucklosen Palast mehrere Museen mit Werken unter anderem von Tizian, Raffael und Rubens zu sehen.

### Stimmungs- und Tempomacher

Wir laufen jetzt direkt auf die große Zuschauermenge zu, die sich am Ponte Vecchio (km 11) versammelt hat. Vor der berühmten Brücke biegen wir rechts ab und laufen ganz entspannt am Ufer entlang, bevor wir über die Ponte San Niccolo auf die andere Seite des Arno (km 13) wechseln und gen Osten laufen. Widerstandslos habe ich mich bisher von den Pacemakern 4:15 und 4:30 Stunden überholen lassen. Als jetzt die große Gruppe um die 4:45-Pacer bei einem Fotostopp an mir vorbei ziehen, ist aber Schluss. Die will ich auf keinen Fall aus den Augen verlieren. Einerseits will ich nämlich eine für mich einigermaßen anständige Zeit laufen, andererseits verbreiten die Jungs und Mädels eine so gute Stimmung und Laune, sowohl unter den Läufern als auch bei den Zuschauern, dass ich davon unbedingt profitieren will – gerade jetzt, wo die Strecke auf den nächsten Kilometern nicht so viel hergibt. Also nichts wie hinterher. In der Viale Malta, dort wo die Marathon-Expo mit der Startnummernausgabe ist,

wird die Halbdistanz erreicht. Die Messe hier ist nur mit der in Rom vergleichbar. 70 Aussteller präsentieren ihre Produkte und Veranstaltungen, es gibt viel Unterhaltung und Information, dazu Pasta,

Dolce und Espresso. Mit der Startnummer mit integriertem Chip (Leihgebühr 5,00 Euro) gibt es ein hochwertiges Asics-Langarm-Shirt. Viele sind damit heute schon unterwegs.

### interAir – laufend

## die Welt erleben!®



**White-Nights Marathon St. Petersburg**  
am 27. Juni 2010



**Reykjavik Marathon**  
am 21. August 2010



**Bank of America Chicago Marathon**  
am 10. Oktober 2010



**Istanbul Marathon**  
am 17. Oktober 2010



**Washington Marine Corps Marathon**  
am 31. Oktober 2010



**ING New York City Marathon**  
am 07. November 2010



**Florenz Marathon**  
am 28. November 2010

Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom Marathon. Mit interAir Sport- und Incentive Reisen zu den schönsten und interessantesten Läufen der Welt. Kommen Sie mit uns nach Paris, London, Boston, Stockholm, Médoc, Chicago, New York und den vielen anderen Lauf-Events, wie z. B. dem Laufseminar in St. Moritz vom 19.-22.08.2010 mit Herbert Steffny.

Alle Reisen mit garantierter Startnummer inkl. Anmeldung zum Marathonlauf und Versicherungsschein!

Telefon: +49 (0)6403 - 60 99 63-0  
Fax: +49 (0)6403 - 60 99 63-22  
E-Mail: info@interAir.de

**interAir**  
Sport- und Incentive-Reisen



Kilometer 25

### Viele Aussteiger bei der Halbdistanz

Mir ist schon oft in Italien aufgefallen, dass bei der Halbdistanz viele Läufer aussteigen. Auch in Florenz ist man darauf eingerichtet und empfängt die „Halben“ in einem Zelt mit Tee und Wärmefolien. Die Differenz zwischen Melde- (10.104) und Finisherzahl (8.206) ist dann auch ziemlich groß. Die wahren Marathons laufen weiter zum „Stadio Comunale Artemio Franchi“, wo der AC Florenz seine Heimspiele austrägt. Luca Toni spielte dort und erzielte in der Saison 06/07 31 Tore.

Zuschauer sind auf den letzten Kilometern eher selten. Aber selbst wenn irgendwo auch nur ein paar Leute zusammenstehen, meine Pacer Michele, Arturo, Claudio und Jenny fordern mit Trillerpfeifen und Zurufen erfolgreich Beifall ein. Ich bin als „Klaus, il Tedesco“, längst integriert. Immer wenn sie mich bei einem Fotostopp einholen, rufen sie im Chor meinen Namen und freuen sich wie die Könige. Obwohl wir uns kaum verständigen

können, haben wir einen Riesenspaß zusammen.

Nach der Stadionumrundung kommt die einzige nennenswerte Steigung der Strecke – es ist die Brücke über die Eisenbahn bei km 25. Nur zwei Kilometer weiter sind wir bei der Galleria dell' Accademia (Kunstakademie). Ihr erinnert Euch, dort steht Michelangelos Original-David.

### Der Dom erhellt die Szenerie

Wir laufen links in die Via Ricasoli, eine schmale Straße mit drei- bis vierstöckigen Wohn- und Geschäftshäusern rechts und links. Es ist schattig und kühl. Die Straße ist fast menschenleer. Vor uns zeichnet sich ein großes weißes Gebäude ab. Es scheint, als würde es die Straße erhellen. Immer deutlicher sind die Nordfassade und der Campanile des Doms zu erkennen – und dann sind wir auf dem Domplatz (km 28). Es ist unbeschreiblich. Die Pracht des Doms und die Begeisterung der Zuschauer wetten um die Gunst der Läufer.



Piazza Santa Croce, das Ziel

Bis zur Piazza della Pubblica wird gejubelt, dann wird es etwas ruhiger.

Auf der anschließenden 6 km langen Runde durch den Parco delle Cascine (km 30/36) werden wir dann mehrfach mit Live-Musik begleitet. Der Park wurde schon im 15. Jahrhundert angelegt und später von Cosimo I. (schon wieder der) erweitert. Zuvor war hier eine Rinderzucht, daher auch der Name (Cascine = Viehzucht). Die majestätische Baumallee wurde im 17. Jahrhundert angelegt. Heute gibt es hier verschiedene Sport- und Freizeitanlagen und einen Rummelplatz.

Wieder geht es in Richtung des berühmten Ponte Vecchio, diesmal auf der anderen Flussseite. Unter die Zuschauer mischen sich auch viele in glänzende Folien gekleidete Finisher. Die unebene, gepflasterte Straße und einige normalerweise kaum spürbare Bodenwellen gehen mächtig in die Beine. Kampf ist angesagt.

Die Piazza della Signoria mit dem Palazzo Vecchio,

dem Neptunbrunnen, dem David und den Uffizien, dann noch einmal der Domplatz (km 40) und viele Zuschauer lenken ab.

### Piazza Santa Croce, das Ziel

Der Kilometer durch die schmucklose Via Ghibellina will nicht enden. Ich höre die Trillerpfeifen und Parolen der 4:45-Pacer. Sie werden mich doch nicht einholen?

Mir scheint, sie kommen näher. Ja, steh' ich denn? Endlich wieder am Arnoufer. Links stehen die LKWs mit den Kleiderbeuteln. Mancher Finisher feuert die Kollegen an, mancher schaut nur mitleidig. Egal, gleich ist es geschafft. Dann der blaue Teppich, die Piazza Santa Croce. Herrlich. Begeisterte Zuschauer. Ich bin im Ziel.

Gleich kommen Michele, Arturo, Claudio und Jenny, meine Pacer. Sie feiern mich und rufen: „Klaus, il Tedesco!“ Sie hatten mich aus den Augen verloren und geglaubt, ich hätte schlapp gemacht. Hätte ich vielleicht auch – ohne sie. ◀

## VERANSTALTUNGSHINWEISE BEI MARATHON4YOU.DE

Die komplette Terminliste mit allen Marathonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz findet ihr auf der Website [marathon4you.de](http://marathon4you.de). Dazu aktuelle Meldungen, Laufberichte und viele Bilder.

## APRIL

25. April 2010

**Leipzig Marathon**

Stadtsportbund Leipzig e.V. Leipzig  
Marathon  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)

25. April 2010

**Hamburg Marathon**

ACT Agency GmbH Marathon Hamburg  
Himmelstr. 9  
22299 Hamburg  
[www.marathon-hamburg.de](http://www.marathon-hamburg.de)

25. April 2010

**Darß-Marathon**

Darßer Arche  
Romy Plonus  
Bliesenrader Weg 2  
18375 Wieck/Darß  
[www.darss-marathon.de](http://www.darss-marathon.de)

25. April 2010

**RheinEnergie Marathon**

RheinEnergie Marathon  
c/o Sportamt Bonn  
Kurfürstenallee 2-3  
53142 Bonn  
[www.rheinenergie-marathon-bonn.de](http://www.rheinenergie-marathon-bonn.de)

25. April 2010

**Messina Marathon**

Maratona della Città di Messina  
Via dei Mille, 181  
I 98123 Messina  
Italien  
[www.messinamarathon.com](http://www.messinamarathon.com)

## MAI

1. Mai 2010

**Bärenfels 50 km Trail**

Bärenfels-Team Robert Feller  
Eulenhügel 2  
55765 Birkenfeld  
[www.baerenfelslauf.de](http://www.baerenfelslauf.de)

2. Mai 2010

**Globus St. Wendel Marathon**

Kreisstadt St. Wendel  
Schloßstr. 7  
66606 St. Wendel  
[www.sankt-wendel.de/sport/marathon](http://www.sankt-wendel.de/sport/marathon)

2. Mai 2010

**METRO Group Marathon Düsseldorf**

rhein-marathon düsseldorf e.V.  
Faunastrasse 3  
40239 Düsseldorf  
[www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de)

2. Mai 2010

**TUIfly Marathon Hannover**

eichels: Event GmbH Marathonbüro  
Leinstraße 31  
30159 Hannover  
[www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)

8. Mai 2010

**GutsMuths-Rennsteiglauf**

Rennsteiglauf Sportmanagement &  
Touristik GmbH  
Schmückestraße 74  
98711 Schmiedefeld am Rennsteig  
[www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de)

15. Mai 2010

**MLP Marathon Mannheim Rhein Neckar**

m3 - marathon mannheim  
marketing GmbH & Co. KG  
Friedrich-Karl-Straße 14  
68165 Mannheim  
[www.marathonmannheim.de](http://www.marathonmannheim.de)

15. Mai 2010

**Bad Waldseer Lauffieber**

Bad Waldseer Lauffieber e.V.  
Alois-Lang-Str. 16/1  
88339 Bad Waldsee  
[www.badwaldseer-lauffieber.de](http://www.badwaldseer-lauffieber.de)

15. Mai 2010

**ING europe-marathon luxembourg**

ING europe-marathon luxembourg  
BP 2723  
1027 Luxembourg  
[www.ing-europe-marathon.lu](http://www.ing-europe-marathon.lu)

16. Mai 2010

**EON Mitte Kassel Marathon**

Kassel Marathon AS-Event GmbH  
Böllpfad 5  
34292 Ahnatal  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)

Mit Marathonstaffel

10 Jahre

Marathon in Bonn

RheinEnergie Marathon  
Bonn

25. April 2010

[rheinenergie-marathon-bonn.de](http://rheinenergie-marathon-bonn.de)

VORWEG GEHEN

9. RWE HUNSRÜCK MARATHON

SKATING / RUNNING / WALKING / AM 29. & 30.8.2009  
präsentiert von der Kreissparkasse Rhein-Hunsrück

Strecken - Wo einst die Dampflokomotive schnaufte

Marathon  
Team-Marathon  
Halbmarathon  
Fun (6,3 km)  
Bambini und Youngster

Informationen

Fon: 06762 / 5693  
Fax: 06762 / 407591

Ein Event für die ganze Familie!

RYANAIR.COM

FRANKFURT HAHN AIRPORT

Frankfurt Hahn  
Airport

WWW.FRONTLINE.IT

AOK

info@hunsrueck-marathon.de | [www.hunsrueck-marathon.de](http://www.hunsrueck-marathon.de)

SCHERER

Krombacher  
ALBINGHOFERglobus  
ZIMMERSMaddy's  
auflocken

# BOTTWARTAL MARATHON

www.bottwartal-marathon.de



**16./17. Oktober 2010**

**Samstag, ab 15:30 Uhr**

- AOK-Schülerlauf (1,5 km)
- Kreissparkasse Ludwigsburg Zehntelmarathon (4,2 km) für Schüler und Jugend
- Bambinilauf (0,5 km)

**Sonntag, ab 9:30 Uhr**

- TRZ Siegele 10 km Herbstlauf
- Bottwartal-Marathon
- 3/4 Marathon
- INTERSPORT-Halbmarathon Nordschleife
- INTERSPORT-Halbmarathon Südschleife
- Süwag-Teammarathon (zu dritt)
- Dr. Fuchs Kieferorthopädie Staffelmarahton (zu acht)

**Medienpartner:** STUTTGARTER ZEITUNG, Willkommen Daheim! MARBACHER ZEITUNG, Radio Ton

**Sponsoren:** AOK, KALEIDOSKOP, Kreissparkasse Ludwigsburg, BURKHOLZ, Süwag, rast, Teusser, INTERSPORT

**VERLOSUNG**  
Reise zum New York Marathon 2011 mit Ali Schneider Marathonreisen

## 9. Internationales Gondo Event

**Samstag/Sonntag, 7./8. August 2010**  
am Simplonpass  
Wallis/Schweiz



# Doppel-Marathon-Erlebnislauf

- Gondo Event: 2 x 42 km für Hartgesottene
- Gondo Running: 28 km für Rassige
- Nordic-Walking: 28 km für Geniesser
- Kidslauf für die Stars von morgen

www.gondoevent.ch

WWW.EUROPAMARATHON.DE



# EUROPAMARATHON 2010

**06. Juni 2010**

MARATHON | HALBMARATHON | INLINE - MARATHON  
INLINE - HALBMARATHON | HANDBIKER - MARATHON  
10 km LAUF - WALKER | 5 km - JEDERMANNSLAUF

Europamarathon - Geschäftsstelle - Jakobstraße 23, 02826 Görlitz  
Tel.: + 49 (0) 3581 - 66 78 00, Fax: + 49 (0) 3581 - 76 45 88, e-mail: info@europamarathon.de

**16. Mai 2010**  
**Regensburg Marathon**  
Regensburg Marathon  
Donaustauffer Straße 120  
93059 Regensburg  
www.regensburg-marathon.de

**16. Mai 2010**  
**iWelt Marathon Würzburg**  
Stadtmarathon Würzburg e.V.  
An der Stadtmarter 38  
97228 Rottendorf  
www.wuerzburg-marathon.de

**16. Mai 2010**  
**Heilbronner Trollinger Marathon**  
Heilbronn Marketing GmbH  
Marktplatz 1  
74072 Heilbronn  
www.trollinger-marathon.de

**16. Mai 2010**  
**Salzburg AMREF Marathon**  
Running & Event Club Salzburg  
Ginzkeyplatz 10/II/1  
5020 Salzburg  
Österreich  
www.salzburg-marathon.at

**29. Mai 2010**  
**NightMarathon in Jesolo**  
ATLETICA AGORÀ A.S.D.  
Via Dello Squero n° 50  
I-30172 Venezia Mestre (VE)  
Italien  
www.nightmarathon.it

### JUNI

**6. Juni 2010**  
**Europa-Marathon Görlitz**  
Europamarathon Geschäftsstelle  
Jakobstraße 23  
02826 Görlitz  
www.europamarathon.de

**11. Juni 2010**  
**Bieler Lauftage**  
Bieler Lauftage  
Postfach 283  
CH-2501 Biel  
Schweiz  
www.100km.ch

**12. Juni 2010**  
**LGT Alpin-Marathon Liechtenstein**  
LGT Alpin-Marathon  
Postfach 1036  
FL-9497 Triesenberg  
Liechtenstein  
www.lgt-alpin-marathon.li

**13. Juni 2010**  
**Eifelmarathon**  
Rita Brandenburg  
Auf Staudigt 25  
54649 Waxweiler  
www.eifelmarathon.de

**19. Juni 2010**  
**Defi Val de Travers**  
Verkehrsbüro Val de Travers  
Clos-Pury 15  
CH-2108 Couvet  
Schweiz  
www.defi-vdt.ch

**20. Juni 2010**  
**Marathon du Vignoble d'Alsace**  
Office de Tourisme  
19 Place de l'Hotel de Ville  
F-67120 Molsheim  
Frankreich  
www.marathon-alsace.com

**26. Juni 2010**  
**Graubünden Marathon**  
Lenzerheide Tourismus  
voa principala 68  
CH-7078 Lenzerheide  
Schweiz  
www.graubuenden-marathon.ch

**27. Juni 2010**  
**Willinger Panoramalauf**  
BSC Aktivital Willingen  
Stryckweg, 34508 Willingen  
www.willinger-panoramalauf.de

### JULI

**2. Juli 2010**  
**Ulmer Laufnacht**  
SUN Sportmanagement GmbH  
Küfergasse 11, 89073 Ulm  
www.ulmer-laufnacht.de

**3. Juli 2010**  
**Alpin Marathon Oberstaufen**  
Friedhelm Donde  
Hammerschmiede 3  
87534 Oberstaufen  
www.alpin-marathon.de

**3. Juli 2010**  
**Brixen Dolomiten Marathon**  
OK Brixen Dolomiten Marathon  
c/o Tourismusverein Brixen  
Regensburger Allee 9  
I-39042 Brixen  
Italien  
www.brixenmarathon.it

4. Juli 2010

## Gletschermarathon



Tourismusverband Imst-Gurgltal  
Johannesplatz 4  
A-6460 Imst  
Österreich  
www.gletschermarathon.at

10. Juli 2010

## Zermatt-Marathon



Zermatt-Marathon  
Postfach 52  
CH-3924 St. Niklaus  
Schweiz  
www.zermattmarathon.ch

17. Juli 2010

## Bärenfellauf



Bärenfels-Team Robert Feller  
Eulenhügel 2  
55765 Birkenfeld  
www.baerenfelslauf.de

18. Juli 2010

## Hornisgrinde Marathon



TV Bühlertal/Organisation Volkslauf  
Martin Fritsch  
Grünwinkelstr. 26  
77830 Bühlertal  
www.tv-buehlertal.de

25. Juli 2010

## Königsschlösser-Romantikmarathon



Königsschlösser-Romantikmarathon  
Abt-Hafner-Str. 2  
87629 Füssen-Weissensee  
www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de

31. Juli 2010

## hella marathon nacht rostock



Baltic Night Fever Marathon e.V. Rostock  
Klosterhof 2, 18055 Rostock  
www.rostock-marathon.de

31. Juli 2010

## Swiss Alpine Marathon



Swissalpine Marathon  
Postfach 536  
7270 Davos  
Schweiz  
www.swissalpine.ch

## AUGUST

7. August 2010

## Gondo Event in Gondo (Schweiz)



Gondo Event  
Ebnetstraße 21  
CH-3982 Bitsch  
Schweiz  
www.gondoevent.ch

15. August 2010

## Lausitz-Marathon



LRV Hohenbocka  
Leippsche Str. 41  
01945 Hohenbocka  
www.lausitz-marathon.de

22. August 2010

## Allgäu Panorama Marathon



DER LAUFLADEN  
Hirnbeinstr. 4  
87527 Sonthofen  
www.allgaeu-panorama-marathon.de

29. August 2010

## RWE Hunsrück Marathon



Hunsrück-Marathon e.V.  
Raiffeisenstraße 23  
56288 Laubach  
www.hunsruueck-marathon.de

## SEPTEMBER

5. September 2010

## Darmstadt-Marathon



wus-media  
Roßdörfer Str. 21  
64287 Darmstadt  
www.da-marathon.de

5. September 2010

## Mitteldeutscher Marathon



run e. V.  
Talamtstraße 7  
06108 Halle/Saale  
www.mitteldeutscher-marathon.de

11. September 2010

## Jungfrau-Marathon



Jungfrau-Marathon  
Strandbadstrasse 44  
CH-3800 Interlaken  
Schweiz  
www.jungfrau-marathon.ch

12. September 2010

## Weidatal Marathon



TV Weißendorf e.V.  
Ortsstraße 61  
07950 Weißendorf  
www.weidatalmarathon.de

12. September 2010

## Volksbank Münster-Marathon



Münster-Marathon e.V.  
Coerdestr. 45, 48147 Münster  
www.volksbank-muenster-marathon.de

12. September 2010

## Pfälzerwald-Marathon



Polizeisportverein Pirmasens  
Am Sommerwald 101a  
66953 Pirmasens  
www.pfaelzerwald-marathon.de



# 12.09.2010

## Erleben Sie genau am Jubiläumstag 2500 Jahre Mythos Marathon

» Zieleinlauf auf dem historischen Prinzipalmarkt  
» Organisationsbeitrag 40,- EUR (bis 15.05.2010);  
inklusive Finisher-Shirt, Medaille und Film auf DVD



[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)



# 48. RWE-MARATHON

Rund um den Baldeneysee 2010  
mit Allbau-Staffel

Sonntag, 10. Oktober 2010

Start: 10.10 Uhr



Ausschreibung und Meldungen:

### TUSEM Essen

Osnabrücker Straße 16 · 45145 Essen  
Tel. (02 01) 74 95 520 · Fax (02 01) 74 95 521  
E-mail: [organisation@essen-marathon.de](mailto:organisation@essen-marathon.de)

[www.rwe-marathon.de](http://www.rwe-marathon.de)



**12. September 2010**  
**Ebm-Papst Marathon**



PSV Hohenlohekreis  
Schillerstr. 11, 74653 Künzelsau  
www.ebmpapst-marathon.de

**12. September 2010**  
**Run to the Beat Basel Marathon**



Run to the Beat Basel Marathon  
Postfach 2270  
CH-4002 Basel  
Schweiz  
www.basel-marathon.ch

**18. September 2010**  
**Drei-Talsperren-Marathon**



Marathonverein Eibenstock e.V.  
Rathausplatz 1  
08309 Eibenstock  
www.drei-talsperren-marathon.de

**19. September 2010**  
**Einstein-Marathon**



SUN Sportmanagement GmbH  
Küfergasse 11  
89075 Ulm  
www.einstein-marathon.de

**19. September 2010**  
**FIDUCIA Baden-Marathon**



Marathon Karlsruhe e.V.  
Hermann-Veit-Str. 7  
76135 Karlsruhe  
www.badenmarathon.de

**19. September 2010**  
**WACHAUmarathon in KREMS**



run4business KEG  
Babenbergerstrasse 22  
A-2345 Brunn am Gebirge  
Österreich  
www.wachumarathon.com

**26. September 2010**  
**Berlin-Marathon**



SCC-RUNNING  
Glockenturmstr. 23  
14055 Berlin  
www.berlin-marathon.com

**OKTOBER**

**3. Oktober 2010**  
**Marathon der 3 Länder**



MShh-Marketing Support  
Kaiser-Franz-Josef-Strasse 61  
6845 Hohenems  
Österreich  
www.sparkasse-marathon.at

**3. Oktober 2010**  
**Südtirol-Marathon**



Suedtirol Marathon Team  
A. Hoferstr. 51  
I-39044 Neumarkt (Bz)  
Italien  
www.suedtirol-marathon.com

**8. Oktober 2010**  
**Tour de Tirol**



Jol Sport GmbH  
Dorf 88  
A-6323 Bad Häring  
Österreich  
www.tourdetirol.com

**10. Oktober 2010**  
**Schwarzwald-Marathon**



LSG Schwarzwald-Marathon e.V.  
Sommergasse 38  
78199 Bräunlingen  
www.schwarzwald-marathon.de

**10. Oktober 2010**  
**Rund um den Baldeneysee**



TUSEM Essen-Marathon  
Osnabrücker Str. 16  
45145 Essen  
www.essen-marathon.de

**10. Oktober 2010**  
**Gardasee Marathon**



Lake Garda Marathon  
Via Comboni n. 42  
I-25010 Limone sul Garda (Bs)  
Italien  
www.lakegardamarathon.com

**10. Oktober 2010**  
**München Marathon**



München Marathon  
Boschetsrieder Str. 69  
81379 München  
www.muenchenmarathon.de

**16. Oktober 2010**  
**Rothaarsteig-Marathon**



ROTHAARSTEIG-MARATHON GBR  
Poststr. 7  
57392 Schmallenberg  
www.rothaarsteig-marathon.de

**17. Oktober 2010**  
**TUI Marathon Palma de Mallorca**



TUI Marathon Palma de Mallorca  
eichels: Event GmbH  
Leinstraße 31  
30159 Hannover  
www.tui-marathon.com

**17. Oktober 2010**  
**Bottwartal-Marathon**



Bottwartal-Marathon GbR  
Burgstraße 64  
71720 Oberstenfeld  
www.bottwartal-marathon.de

**24. Oktober 2010**  
**Morgenpost Dresden Marathon**



Veranstaltungsort  
creative sportmarketing  
Isfriedstr. 7  
01217 Dresden  
www.dresden-marathon.de

**31. Oktober 2010**  
**Commerzbank Frankfurt Marathon**



Commerzbank Marathon  
motion events GmbH  
Sonnemannstr. 5  
60314 Frankfurt am Main  
www.frankfurt-marathon.com

**31. Oktober 2010**  
**Röntgenlauf**



Röntgenlaufbüro  
Rathaus Lüttringhausen  
Kreuzbergstraße 15  
42899 Remscheid  
www.roentgenlauf.de

**31. Oktober 2010**  
**Lucerne Marathon**



Verein Lucerne Marathon  
Reto Schorno  
Maihofstraße 76  
CH-6002 Luzern  
Schweiz  
www.lucernemarathon.ch

**Impressum**

**Verlag/Redaktion/Vertrieb** Marathon4you  
Klaus Duwe, Postfach 2043, 76490 Baden-Baden  
www.marathon4you.de

**Chefredakteur** Klaus Duwe v.i.S.d.P.  
Tel.: 07221 65485 · Fax: 07221 801621 / Email: klaus@marathon4you.de  
An dieser Ausgabe wirkten mit: Klaus Duwe, Klaus Sobirey, Joe Kelbel  
Anton Lautner, Margot Duwe, Klaus Klein, Daniel Steiner.

**Anzeigen** Margot Duwe  
Tel.: 07221 65485 · Fax: 07221 801621 / Email: office@marathon4you.de

Alle Beiträge, wenn nicht anders vermerkt: Klaus Duwe.  
Alle Bilder, wenn nicht anders vermerkt: Klaus und Margot Duwe.

**Layout** WMD Harald Spies, Pforzheim

**Druck** Bechtle, Esslingen

**Erscheinungsweise** Zweimal jährlich: April und Oktober.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Bilder.  
Die Zeitschrift und alle Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages.

# Letzter Sonntag im Oktober



STADT  
REMSCHIED

# Röntgen-Lauf-Tag

in Remscheid-Lennep  
mit Dt. Ärztemarathonmeisterschaften

Distanzen:

- 5 km Jedermannlauf
- 10 km Jedermannlauf
- 21,1 km Landschaftslauf
- 42,2 km Landschaftslauf
- 63,3 km Landschaftslauf
- Ultramarathonstaffel (3x21,1 km)
- 13 km Walking/Nordic Walking
- 21,2 km Walking/Nordic Walking
- 42,2 km Walking/Nordic Walking

21,1 km

Die Strecken werden auf dem Röntgenweg gelaufen der ein sehr abwechslungsreicher Rundweg um Remscheid ist. Auf seinen 63,3 km bietet er dem Läufer reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land. Er führt durch malerische Täler, vorbei an Wasserhämmern, die als Zeitzeugen von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung kündigen. Vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern führt der Weg unter der längsten Eisenbahnbrücke Deutschlands über das mittelalterliche Schloß Burg zur ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands.

Start ab 8.30 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [www.roentgenlauf.de](http://www.roentgenlauf.de)  
oder Tel.: bei Peter Ickert 02191/162217

42,2 km

63,3 km

Mit freundlicher Unterstützung von



# Marathon – wo, wie, wann?

Hier gibt es Antworten:

- 1.200 Marathon-Laufberichte
- 100.000 Marathon-Fotos
- 250 Termine in D, CH und A
- 1,8 Mio. Besucher pro Jahr



marathons4you.de