



## Regensburg-Marathon (16.05.1999) – Gedächtnisprotokoll

Nach meinen drei Teilnahmen in Berlin und dem Lauf in Frankfurt wollte ich 1999 in einem kleineren Marathon versuchen, die Marke von 3:30 Stunden zu unterbieten. Ich hoffte, mich in einem kleineren Teilnehmerfeld besser auf die Einhaltung meines eigenen Idealtempo konzentrieren zu können. Die Wahl fiel auf Regensburg. Regensburg ist nicht nur eine wunderschöne Stadt, sondern es liegt auch nicht allzu weit von meinem damaligen Wohnort entfernt. Ich reiste zusammen mit Ulli (meiner Frau) und meiner Tochter Svenja am Tag zuvor an.



Start in Regensburg

Schon kurz nach dem Start um 9 Uhr war die Strecke in Regensburg tatsächlich breit genug, so dass alle Teilnehmer ungehindert ihr Tempo laufen konnten. Diese Hoffnung hatte sich also bereits erfüllt. Auch das Wetter spielte mit. Die Bedingungen waren also sehr gut.

# Uli Walters Laufberichte



Der Kurs in Regensburg führt die Teilnehmer in zwei identischen Runden zunächst aus Richtung der Walhalla in die Innenstadt hinein, nach Westen wieder hinaus und schließlich – wieder durch die Innenstadt – zum Ausgangspunkt zurück. Auf dem Rückweg wird die Donau zweimal überquert. Zunächst geht es über schmale Stege in Richtung Stadtamhof hinüber und dann über die altehrwürdige Steinernen Brücke in Richtung Dom zurück. Ich war auf der ersten Runde sehr beeindruckt, wie die Läufer die Stege in Auf-und-Ab-Schwingung brachten. Wer sich nicht an den gemeinsamen Rhythmus hielt, dem kam der Steg bei Aufsetzen der Füße so stark entgegen, dass die Knie heftige Schläge erhielten.

Auf der ersten Runde konnte ich ein Tempo von knapp unter 5:00 Minuten pro Kilometer gut durchhalten, was mich zu der angestrebten Endzeit von 3:30 Stunden geführt hätte. Voller Hoffnung ging ich auf Runde Nummer zwei. Jetzt wurde es auf der Strecke ziemlich leer, da die gleichzeitig gestarteten Halbmarathon-Läufer nun nicht mehr dabei waren. In der Innenstadt fanden sich dennoch ein paar Stimmungsnester, die die Läufer begeistert anfeuerten. Ab Kilometer 35 wurde es jedoch schwierig für mich. Insbesondere die Überquerung der Steinernen Brücke bei Kilometer 38 kam mir vor wie Bergwandern.

Es zeichnete sich jetzt ab, dass es mit 3:30 Stunden nichts werden würde. Dennoch war ich auf dem Weg zu einer persönlichen Bestzeit, und ich kämpfte deshalb weiter um jede Sekunde. Das muss man mir wohl angesehen haben. Jedenfalls fragte mich einer der Helfer im Ziel sofort, ob ich ärztliche Hilfe benötigen würde. Ich antwortete, dass ich eigentlich nur ein Bier haben wollte. Das schien ihn zufrieden zu stellen.

Mit einer Zielzeit von 3:31:55 Stunden hatte ich mich um fast 12 Minuten gegenüber Berlin 1998 verbessert. Das hieß Platz 141 der 277 Finisher in M35 bzw. Rang 574 unter 1307 Männern und Rang 588 unter 1429 angekommenen Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Ich hatte zwar mein eigentliches Ziel nicht erreicht, war aber trotzdem sehr zufrieden.

# Uli Walters Laufberichte



Uli kämpft

Uli Walter