



## Weiltal-Marathon (20.04.2008)

Der Start des Landschaftsmarathons liegt auf 490 Metern Höhe in Arnoldshain, das Ziel dagegen auf 128 Metern in Weilburg. Die negative Höhendifferenz von 362 Metern verleitete mich in meiner schier grenzenlosen Naivität zunächst zu der Hoffnung, hier könne eine gute Zeit möglich sein. Ich übernachtete also in Weilburg, um am nächsten Morgen mit dem Shuttle-Bus zum Start zu fahren. Bereits im Bus wurden meine Erwartungen stark gedämpft. Mein Sitznachbar, ein dreifacher Finisher beim Frankfurter Ironman, hatte letztes Jahr im Weiltal 3:38 Stunden benötigt und für die Flachstrecke in Frankfurt ein paar Monate später 3:10 Stunden. Der Weiltalmarathon schien wegen zahlreicher Hügel doch schwerer zu sein als das Profil im Internet vermuten ließ.

Die zweite Eintrübung meiner Stimmung erfolgte durch die Temperatur am Start. Es herrschten gerade mal fünf Grad, und die Sonne war auch nicht zu sehen. Hatte der Radiosprecher am Samstag nicht noch von 18 Grad und Grillwetter gesprochen? Glücklicherweise hatte ich wenigstens eine leichte Jacke dabei. Die Temperatur sollte sich bis zum Ende des Rennens nämlich lediglich auf zwölf Grad erhöhen.

Als es um 9:30 Uhr losging, kam ich zunächst nicht so recht in meinen Rhythmus. Der Puls stimmte, doch die kalte Luft machte mich etwas kurzatmig. Die ersten zehn Kilometer beendete ich noch in weniger als fünfzig Minuten, aber das ständige Auf und Ab würde ich kaum in dem Tempo durchhalten können. Nach einer Pinkelpause bei km 15 fühlte ich mich zwar deutlich entspannter (die bewirken ja manchmal Wunder), aber spätestens beim Halbmarathon wurde mir klar, dass heute keine gute Zeit möglich sein würde. Ich verlor deshalb und wegen des trüben Wetters (ich bekenne freiwillig, dass ich ein Schönwetterläufer bin) einen Großteil meiner Motivation und beschloss, mit Halbgas nach Hause zu traben und meine Kraft für reizvollere Wettkämpfe aufzusparen. Das ernüchternde Endergebnis lautete schließlich 3:56:08 Stunden.

# Uli Walters Laufberichte



Die miese Zielverpflegung war auch nicht geeignet, meine Laune zu verbessern: zu kaltes Wasser, zu kalte Apfelschorle und Bananen – also das gleiche wie unterwegs. Was hätte ich für ein alkoholfreies Bier oder ein Stück Kuchen gegeben ...

Uli Walter