



## **Brixen-Marathon (29.06.2013)**

Der Lauf in Brixen stand zunächst unter keinem guten Stern. Zum einen hatte heftiger Schneefall auf der Plose, dem eigentlichen Ziel des Marathons, dazu geführt, dass die Veranstalter die Route ändern mussten. Anstatt des abschließenden Stücks von Kreuztal zur Plosehütte gab es nun am Anfang eine zusätzliche Runde durch das Tal. Dadurch waren „nur“ noch ca. 1950 Höhenmeter zu überwinden.

Zum anderen hatte ich drei Wochen zuvor den MLP-Marathon in Mannheim wegen einer Verletzung nicht beenden können. Eine konzertierte Aktion von ISG, Hüftstrecker und Piriformis-Muskel hatten mich aus dem Rennen geworfen. Ich habe diesen drei Miststücken dann angedroht, sie operativ entfernen zu lassen, wenn das noch einmal passiert. Zusätzlich habe ich mit einer Einheit Physiotherapie und diversen Dehnübungen versucht, meinen heruntergewirtschafteten Körper wieder fit zu bekommen. Das Training fiel zwischenzeitlich natürlich weitestgehend aus.



Domplatz in Brixen



Schließlich meinte noch Helmut, der Schinder aus dem Brose-Fitness-Center, zu mir, ich solle mich fragen, ob ich unter diesen Umständen wirklich laufen wolle, und „meinen Kopf einschalten“. Diesem Rat brav folgend bat ich meinen Verstand um eine Antwort. Letzterer forderte darauf eine Flasche Rotwein, und nach deren Konsum kam seine Empfehlung, sich wie immer einer gepflegten und sachlichen Ausdrucksweise bedienend: „Stell Dich nicht so an! Es geht hier letztlich nur um eine Bergwanderung. Schieb Deinen alten, faltigen Arsch ganz vorsichtig hinauf, dann wird es schon gehen.“ Dieser Klugscheißer sollte wieder einmal Recht behalten.



Vor dem Start

Am Wettkampftag war es zwar sehr kalt (gefühlte wurden es den ganzen Tag kaum mehr als 10 Grad Celsius), aber dafür auch sonnig. Von Regen war keine Spur zu sehen. Unter diesen Bedingungen gingen fast 500 Einzel- und Staffelläufer das Rennen an. Ich lief sehr verhalten los, um die befürchteten Schmerzen im Oberschenkel möglichst lange vermeiden zu können. Umso mehr Gelegenheit hatte ich, jeden Meter der wundervollen Strecke zu genießen. Man sollte sich öfters gönnen, ohne Zeitdruck zu laufen.



## Albes

Schon die ersten 13 Kilometer im Tal boten viel für das Auge. Richtig schön wurde es aber erst, nachdem wir einige Höhenmeter hinauf gelaufen (bzw. gewandert) waren. Jetzt gab es grandiose Ausblicke auf das im Tal liegende Brixen und die sich im Hintergrund erhebenden, schneebedeckten Berge.

Ein paar Kilometer weiter tauchten dann auch noch die Geislerspitzen im Hintergrund auf. Man mochte gar nicht mehr auf den Weg schauen.

# Uli Walters Laufberichte



Blick auf Brixen



Blick auf die Geislergruppe

# Uli Walters Laufberichte



Ab Kilometer 30 holte mich leider die Realität so langsam ein. Ich spürte meine rechte Hüfte jetzt deutlich. Ab Kilometer 35 konnte ich nur noch hinken, indem ich mit dem gesunden linken Bein einen großen Schritt nach vorne machte und das rechte Bein irgendwie hinterher zog, ohne es zu belasten. Quasimodo lässt grüßen. Tempo und Laufvergnügen litten spürbar. Aber damit hatte ich ja gerechnet.



Die letzten Kilometer

# Uli Walters Laufberichte



Ich kämpfte mich humpelnd bis zum Ziel durch. Was sollte ich auch machen? Eine U-Bahn-Station gab es dort oben ja nicht. Letzten Endes kam ich nach 5:55:01h in Kreuztal an – mit der so ziemlich schlechtesten Plazierung, die ich je in einem Marathon „erreicht“ habe: 66. von 74 in M50, 301. von 350 Männern und 347. von 415 Finishern.

Alles in allem kann ich trotzdem sagen, dass ich schon seit langem keinen Lauf mehr so genossen habe wie diesen. Es muss nicht immer der Jungfrau-Marathon sein!

Einen Wermutstropfen stellte lediglich der Abtransport der Läufer dar. Nachdem alle ohne Verzug mit der Kabinenseilbahn zur Talstation gebracht wurden, mussten sie feststellen, dass der Bus von dort nur stündlich weiterfuhr. Bis zu einer Stunde an der Haltestelle stehen zu müssen, um dann in einem gnadenlos überfüllten Bus zu fahren, ist nach einem Marathon wirklich ärgerlich. Da der Veranstalter sonst alles tut, um in Brixen ein gelungenes Event abzuhalten, besteht jedoch die berechtigte Hoffnung, dass er diesen Punkt in den nächsten Jahren verbessern wird. Und ich gönne diesem Lauf noch viele Wiederholungen!

Uli Walter