



## LGT-Marathon in Liechtenstein (10.06.2017)

Okay, letztes Jahr habe ich nach dem Gebirgsmarathon in Immenstadt geschrieben, dass ich keine weiteren Marathons planen würde. Nun, zu dem Zeitpunkt stimmte das auch.

Letzten Endes waren es die wiederaufflammende Lauffreude und die Aussicht, mit Joachim einen weiteren „Ausflug“ unternehmen zu können, die mich zur Teilnahme am diesjährigen LGT-Marathon bewogen. Ich kannte diesen Lauf schon aus 2005, und er hat mir damals sehr gut gefallen.

Wie im Jahre 2005 übernachtete ich vor dem Lauf im Kloster St. Elisabeth in Schaan ([www.Kloster.li](http://www.Kloster.li)), wo Joachim und ich als Läufer mit viel Interesse und großer Herzlichkeit aufgenommen wurden. Die ruhige Lage und die phantastische Aussicht alleine machen einen Aufenthalt dort schon empfehlenswert.



Blick aus dem Zimmer im Kloster

# Uli Walters Laufberichte



Uli am Start in Bendern

# Uli Walters Laufberichte



Am nächsten Morgen ging es um 9 Uhr in Bendern los. Es herrschten bereits angenehme Temperaturen von über 15 Grad, so dass weder Jacke noch lange Hose erforderlich waren. So sollte es auch den ganzen Tag bleiben. Am Start traf ich auch noch Werner aus Schesslitz, mit dem ich bereits den Boston-Marathon bestritten hatte. Wie schon in Boston lief Werner auch in Liechtenstein in einer ganz anderen Liga als ich.

Joachim und ich trennten uns dieses Mal gleich nach dem Start, damit jeder seinen eigenen Rhythmus finden konnte. Zu Beginn kam ich nur sehr schwerfällig vom Fleck. Außerdem traute ich mich nicht so recht, schnell zu laufen, da ich im Training nie mehr als 16 km pro Tag absolviert hatte. Dann beschloss ich jedoch, nicht im Pulk hinter dem direkt vor mir befindlichen 6-Stunden-Zugläufer her zu traben, sondern lieber davor zu bleiben, um mehr Freiraum zu haben. Ab diesem Zeitpunkt habe ich mich natürlich etwas „getrieben“ gefühlt.

Es lief dann jedoch auf der anfänglich flachen Strecke recht gut. Ich kam in eine Art „Flow“ und hatte viel Spaß daran, den Rhein entlang zu laufen. Nach ca. 56 Minuten passierte ich in Vaduz die 10km-Marke.



Am Rhein entlang auf dem Weg nach Vaduz

# Uli Walters Laufberichte



Nun fand das flache Laufen ein abruptes Ende. Es ging steil hinauf zum Schloss und anschließend weiter nach Silum.



## Streckenprofil

Die schöne Aussicht entschädigte jedoch für die Plackerei. Ich kam sehr gut voran, war hinsichtlich des Marschtempos (Laufen ging jetzt nicht mehr) auf diesem Abschnitt aber wohl etwas zu mutig. Das sollte ich noch bereuen.



Schloss Vaduz



Blick in das Rhein-Tal



Aufstieg durch grüne Wiesen



Blick auf Steg bei Kilometer 22

Ab Steg ging es etwas wellig, aber im Allgemeinen flach weiter. Erst ab km 32 wurde die Strecke wieder schwierig. Jetzt hatte ich ganz schön zu kämpfen und büßte für mein hohes Gehtempo im ersten Anstieg.



Musikalische Begleitung



Ich war sehr froh, bei Sassförlke (km 34) den höchsten Punkt des Laufs zu erreichen und tat mich erst einmal gütlich an der reichhaltigen Getränkeauswahl.

Irgendwie hatte ich verdrängt, dass bei Kilometer 37 eine richtig gemeine Stelle kommt. Man läuft dort in Sicht- und Hörweite des Ziels am Hang entlang, hat aber noch 5 km und zwei giftige, kurze Anstiege vor sich. Da ich zu diesem Zeitpunkt den bisherigen Anstieg von über 1500 Höhenmetern schon deutlich in den Beinen deutlich spürte, hätte ich wirklich sehr, sehr gerne den direkten Weg zum Ziel genommen. Aber das macht man ja nicht als disziplinierter Marathon-Läufer.



Blick auf das Ziel in Malbun bei km 41

# Uli Walters Laufberichte



Letzten Endes erreichte ich das Ziel nach 5:50:08 Stunden (und nach 1870 Höhenmetern Anstieg sowie 720 Metern Abstieg) und wurde damit 23. der 36 Finisher in der Altersklasse M55 (237. von 293 Männern / 291. von 365 Finishern insgesamt). Das war weit schneller als erhofft. Ich hatte nicht damit gerechnet, es unter 6 Stunden zu schaffen.

Joachim kam eine gute halbe Stunde nach mir ins Ziel. Gewonnen hat Shaban Mustafa aus Bulgarien in unglaublichen 3:05:12, aber mein größter Respekt gilt Roland Thommen, der im Alter von 82 Jahren (!) die Strecke in 6:34:52 Stunden bewältigt hat und damit so manchen jüngeren Läufer hinter sich ließ.

Zu Aussagen hinsichtlich weiterer Marathons werde ich mich dieses Mal übrigens nicht hinreißen lassen.

Uli Walter