



## **Baroko-Maraton in Plasy (02.09.2017)**

Aus einer Laune heraus recherchierte ich Ende Juli 2017 ein wenig im Internet, ob sich nicht für eines der wenigen freien Wochenenden in diesem Jahr ein schönes Lauf-Event anbieten würde. Mein Laufpensum umfasste zu diesem Zeitpunkt zwei 10-Kilometer-Läufe pro Woche, aber ich hatte Lust, auch mal wieder längere Strecken zu absolvieren.

So fand ich den Baroko-Maraton in Plasy bei Pilsen. Es sollte ein Landschaftsmarathon mit 700 Metern Höhendifferenz sein. Ich hätte also Gelegenheit, an den Steigungen ohne schlechtes Gewissen Gehpausen einzulegen. Einen kompletten Marathon ohne Unterbrechung traute ich mir wegen mangelnden Trainings nicht zu. Außerdem war ich in Tschechien noch nie gestartet.

Also meldete ich mich an und erhöhte mein Wochenpensum um eine flache 16-km-Runde. Das hatte zu reichen. So kamen dann in den fünf Wochen zwischen Anmeldung und Lauftermin zwar nur 152 Kilometer zusammen, aber ich fühlte mich gut damit.

Am Freitag vor dem Lauf setzte ich mich Richtung Tschechien in Bewegung. Mir schwante Schlimmes. Es regnete die ganze Fahrt über. Ich hatte keine tschechischen Kronen, und mit der sprachlichen Verständigung haperte es auch ein wenig.

Im Hotel in Zruč angekommen, erfuhr ich, dass dort eine Hochzeit stattfand. Abgesehen von der zu erwartenden Geräuschkulisse musste ich damit leben, dort kein Abendessen zu bekommen. In Zruč gebe es allerdings noch eine Sportbar. Wenig später stellte sich heraus, dass in der Bar eine geschlossene Gesellschaft Geburtstag feiern würde. Na toll!

Ich fuhr dann erst einmal nach Plasy, um die Startunterlagen abzuholen und mir die Örtlichkeiten ein wenig anzusehen. Glücklicherweise gab es dort ein nettes Restaurant. Leider stand auch da ein Hochzeitsauto vor der Tür. Es stellte sich aber



heraus, dass nur ein Raum des Restaurants durch die Feier blockiert war. Ich bekam ein gutes Bier und einen großen Teller mit Spaghetti. Zum großen Befremden der Bedienung bestellte ich noch eine zweite Portion, als ich mit der ersten fertig war. Zu einer guten Marathon-Vorbereitung gehört eben auch gründliches Carbo-Loading.

Anschließend holte ich mir die Unterlagen bei dem sehr netten Team des Marathon-Veranstalters und besorgte mir auf dem Rückweg ins Hotel noch ein paar Fläschchen Pilsner Urquell sowie eine Flasche Becherovka. Ich wollte vor dem Lauf schließlich gut schlafen können – trotz Hochzeit! Die Welt war wieder in Ordnung.

Ich schlief tatsächlich sehr gut und stellte morgens zu meiner Erleichterung fest, dass es endlich aufgehört hatte zu regnen. Es war zwar nur 12 Grad „warm“, aber es sollten noch 16 Grad werden. Das sind ja nicht die schlechtesten Laufbedingungen. Ich fuhr zum Start.



Start- und Zielgelände in Plasy

# Uli Walters Laufberichte



Um 10:20 Uhr ging es los. Ich sortierte mich am Ende des Starterfeldes ein und trabte ganz vorsichtig an. Gleich zu Beginn fiel mir ein anderer Teilnehmer auf, der mich fast die ganze Zeit über begleiten sollte, mal vor mir, mal hinter mir und mal neben mir laufend. Er hieß Martin und absolvierte heute – vier Wochen vor seinem 50sten Geburtstag – seinen ersten Marathon überhaupt, hatte aber fleißiger trainiert als ich.

Nach dem ersten Kilometer führte die Strecke bereits steil in den Wald hinauf. Das ging ja gut los. Ich hatte zwar anfangs die Hoffnung, dass ich eventuell, wenn alles gut lief, unter 5 Stunden finishen könnte, aber jetzt begann ich schon zu zweifeln. Der Parcours stellte sich als schwieriger heraus als ich es erwartet hatte. Ein großer Teil der Strecke bestand aus Single-Trails, und wenn es einmal nicht bergauf oder bergab ging, dann musste man Wurzeln und großen Pfützen ausweichen. Es wurde jedenfalls nicht langweilig.



Single-Trail über grüne Wiesen

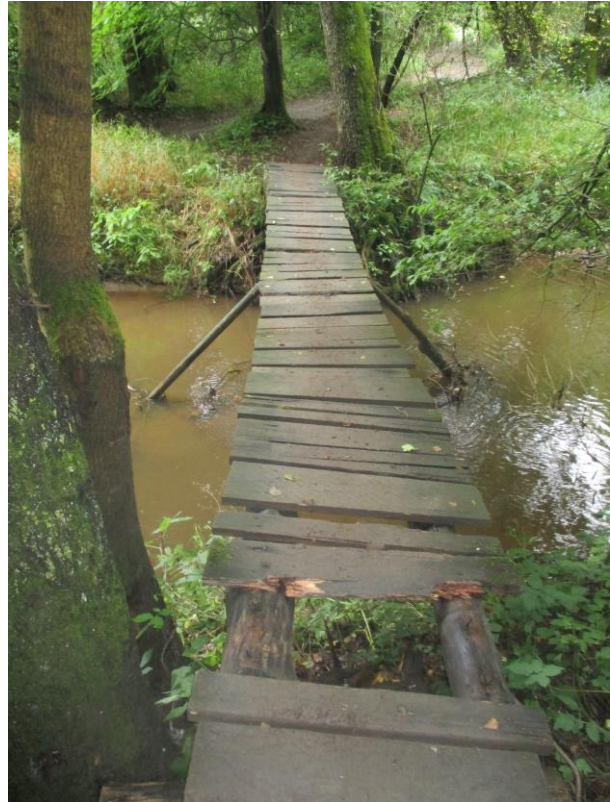


Zwischenzeitlich unterhielt ich mich mit dem einzigen mexikanischen Teilnehmer (ich war übrigens der einzige Deutsche) des Feldes, auf den ich bei Kilometer 18 auflief. Rene arbeitete seit drei Jahren in Deutschland und „sammelte“ Marathon-Startländer – ebenso wie ich. Wir tauschten uns über verschiedene Marathons aus, und er schimpfte ein wenig über das deutsche Essen. Wenn man die mexikanische Küche kennt, kann man das verstehen. Bei Manětín verlor ich ihn wieder, weil ich an der Versorgungsstation nur ganz kurz anhielt, um einen Becher Wasser zu trinken, und dann gleich weitermachte.



Brücke bei Manětín

Zu meiner eigenen Überraschung konnte ich trotz der Widrigkeiten der Streckenführung mein Trabtempo gut durchhalten. Es kam mir sicher zugute, dass ich mich immer wieder mit Martin unterhalten konnte, und auch er bestätigte mir nach dem Rennen, dass er ohne mich sicher Probleme bekommen hätte, sein Tempo zu halten. Wir rechneten immer wieder durch, dass es vielleicht doch noch zu einer Zeit unter fünf Stunden reichen könnte, aber es würde sehr knapp werden.



Abenteuerliche Pfade auf der zweiten Hälfte der Strecke



# Uli Walters Laufberichte



Schließlich erreichte ich das Ziel nach einem über vier Kilometer gehenden „Schluss-Spurt“ mit einer langen und steilen Bergab-Passage, bei dem ich noch mehrere Teilnehmer überholen konnte, in 4:57:36 Stunden und wurde damit 14. der 19 Finisher in der Altersklasse M59 (109. von 131 Männern / 127. von 163 Finishern insgesamt) - und das, ohne mich wirklich quälen zu müssen. Auch geregnet hatte es nicht mehr. Ich war sehr glücklich über diesen (unter Berücksichtigung der minimalistischen Vorbereitung) perfekten Lauf. Eine Minute später kam Martin ins Ziel, ebenfalls sehr zufrieden mit seiner Leistung.

Die Gewinner waren natürlich etwas schneller als Martin und ich. Radek Brunner kam als erster Mann tatsächlich in weniger als drei Stunden ins Ziel (2:55:21 h), und Petra Bulecová, die Siegerin der Frauen, benötigte 3:30:38 h. Aber die beiden haben sicher auch mehr geübt als ich.

Abschließend ist zu sagen, dass es sich bei dem Baroko-Marathon um einen nicht ganz einfachen Trail-Marathon handelt, der perfekt organisiert ist und durch eine sehr schöne Landschaft führt. Es ist eigentlich unverständlich, dass er außerhalb Tschechiens so unbekannt ist. Neben mir gab es nur einen anderen Läufer aus dem deutschsprachigen Raum, Dietmar aus Österreich. Und dann waren da noch zwei Slovaken, ein Brite und der bereits erwähnte Mexikaner. Man kann wohl sagen, dass es sich bei diesem Marathon um einen echten Geheimtipp handelt.

Tja, und wie geht es nun weiter? Nun, Länder sammeln macht Spaß. Und im März 2018 mache ich Urlaub auf Zypern. Zufälligerweise findet da gerade der Paphos-Marathon statt. Das wäre dann Land Nummer 17. Wir werden sehen ...

Uli Walter