



## Logicom-Marathon in Paphos (04.03.2018)

Zunächst stand der Lauf in Paphos unter keinem guten Stern. Ich, der ja bisher nicht viel mit Verletzungen zu tun hatte, habe 10 Tage vor dem Marathon auf den letzten Metern meiner Trainingseinheit plötzlich ein Ziehen im linken Oberschenkel gespürt. Eine Zerrung? Na toll! Das restliche Training habe ich dann auf einen vorsichtigen Testlauf zusammengestrichen. Und dann, am Abend vor dem Marathon, gab es plötzlich ein krampfartiges Stechen im rechten Fuß. Das hässliche Wort "Fersensporn" stand im Raum. So ein Mist! Glücklicherweise war der Fuß am nächsten Tag zufrieden mit der guten Geldämpfung meiner noch recht neuen ASICS GT2000-5, und die Zerrung gab ebenfalls Ruhe.



wichtig: gut frühstücken!

Auch die anderen Parameter des Marathons standen auf grün. Die Temperatur war am Morgen vielleicht etwas zu niedrig und gegen Rennende etwas zu hoch, aber im

# Uli Walters Laufberichte



Mittel ganz okay. Auf jeden Fall konnte ich in kurzen Hosen und kurzen Ärmeln antreten.

So machte ich mich gegen 6 Uhr morgens vom Hotel zum Busbahnhof in Paphos auf, um mich von dort zum Start des Laufs bringen zu lassen - nach Petra tou Romiou, wo der Sage nach einst Aphrodite dem Meer entstieg.

Und hier zeigte sich gleich der erste Aspekt der perfekten Organisation in Paphos: Es standen genug Busse für alle Teilnehmer bereit, und sobald sich ein Bus gefüllt hatte (jeder bekam einen Sitzplatz), fuhr er auch schon los.



Start in Petra tou Romiou

Pünktlich um 7:30 Uhr fiel der Startschuss, und dann ging es zunächst 5 km lang über die schöne Küstenstraße. Ich begann sehr vorsichtig und hielt mich zunächst im hintersten Teil des Feldes auf.



Küstenstraße

Dann schlängelte sich die Straße in das Landesinnere und führte sehr hügelig in Richtung Flughafen, den wir über eine 5 Kilometer lange Pendelstrecke "besuchten". Hier war die Route recht flach. Das kam mir entgegen, und mein innerer Taktgeber schaltete intuitiv einen Gang hoch. Ich fing jetzt an, andere Läufer zu überholen.

Obwohl es anschließend wieder hügelig wurde, machte ich einfach in dem Tempo weiter. Die Straße, an der wir liefen, war jetzt allerdings sehr befahren, so dass wir oft Abgase einatmen mussten. Bei Kilometer 27 bogen wir dann endlich in Richtung Paphos links ab, wo eine längere, fast ebene Pendelstrecke für uns verkehrsfrei abgesperrt war. Erst nach Kilometer 37 ging es weiter in Richtung Innenstadt. Ich überholte immer noch, begleitet von dem jungen Russen "Ivan Ivanov", der geschätzte 10 Kilometer in meinem "Windschatten" lief.



Pendelstrecke zum Flughafen

Ab Kilometer 39 merkte ich dann leider, dass so langsam die Kräfte nachließen. Ich hätte wohl doch ein Gel schlucken sollen – aber dann hätte ich Ivan ja vorbeilassen müssen. Ich musste mich auf den letzten Kilometern dann doch etwas quälen und fluchte ziemlich über den kleinen Hügel, den die Veranstalter kurz vor dem Ziel noch eingebaut hatten. Aber da stand dann schon meine Frau Ulli, und das ließ mich natürlich alle Beschwerlichkeiten vergessen.



letzter Anstieg vor dem Ziel

# Uli Walters Laufberichte



Die letzten Kilometer wären sicher etwas leichter gefallen, wenn das Publikum ein wenig mehr Unterstützung geboten hätte. Leider zeigten die in den Cafés an der Küstenpromenade sitzenden Touristen sehr wenig Enthusiasmus.

Nun, dafür kann der Veranstalter aber nichts. Das Organisations-Team hat in Paphos wirklich vorbildliche Arbeit geleistet. Davon kann so mancher andere Veranstalter noch etwas lernen.



Zieleinlauf in Paphos

So wurde für alle Läufergruppen etwas geboten. Neben dem Marathon gab es noch einen Halbmarathon, einen 10 km-Lauf und einen Fun-Run über 5 km. Der Marathon war unter diesen Veranstaltungen übrigens die mit der geringsten Teilnehmerzahl. Die Finisher aller Läufe erhielten nicht nur eine schöne Medaille, sondern auch das vielleicht attraktivste Finisher-Shirt, das ich je gesehen habe. Sowohl Farbwahl (frisches Gelb auf solidem Blau) als auch Graphik finde ich persönlich sehr gut. Es finden sich keine allzu aufdringlichen Werbeschriftzüge, und – ganz wichtig – auch auf der Rückseite ist ein Hinweis auf den 20. Logicom-Marathon in Paphos angedruckt. Genau so soll es sein!

# Uli Walters Laufberichte



Finisher-Shirt

Darüber hinaus ist lobenswert, dass Zeiten und Plazierung schon kurz nach Zielschluss im Internet zu finden waren, neben den kostenlos zur Verfügung stehen Zielfotos.

Es bleibt hinzuzufügen, dass der diesjährige Gewinner Adam Holland heißt. Er war zwar nicht in den angekündigten 2:30 h im Ziel und konnte daher auch nicht den Streckenrekord schlagen, aber er siegte souverän in 2:46:14 h. Immerhin, das war sein 195. Sieg im 344. (Ultra-) Marathon.

Mit meinem eigenen Ergebnis war ich auch sehr zufrieden. Die Zeit von 4:25:42 h bedeutete den 198. Platz unter 352 Finishern (165. von 257 Männern und 14. von 26 in M55). Angesichts der Strecke und der lässigen Vorbereitung ohne "Long Jogs" kann ich mich nicht beklagen.

Am Tag nach dem Lauf sprach ich dann zufällig noch mit einem anderen Läufer, dem 72jährigen Stig Samuelsson aus Stockholm, der mit einer Zeit von 5:13:04 h 5. der M70 geworden war (von 9). Er hatte erst mit 54 Jahren das Marathonlaufen begonnen und seitdem 187 Marathons in 48 Ländern absolviert. Was für eine

# Uli Walters Laufberichte



Inspiration! Da kam ich mir mit meinen nur 63 (Ultra-)Marathons in lediglich 17 Ländern plötzlich ganz klein vor. Aber es geht ja noch weiter ...



Uli im Ziel

Uli Walter