



ING Night Marathon in Luxemburg (12.05.2018)

Der Nachtmarathon in Luxemburg (Start um 19 Uhr) stand schon länger auf meiner Wunschliste. Da inzwischen Sonia und Gerardo, Bekannte und ehemalige Kollegen aus Mexiko, dort wohnten, gab es nun einen Grund mehr, hier zu starten. Meine Frau und ich wollten die beiden schon lange einmal wiedersehen. Deshalb meldete ich mich in dem Wissen, dass das Teilnehmerlimit vermutlich schon im Februar erreicht werden würde, frühzeitig für 2018 an. Ich freute mich sehr, dass mein „Laufkumpel“ Joachim gleich mitzog.

Schon bei der Abholung der Startunterlagen bekamen wir einen Eindruck von der perfekten, aber auch sehr stringenten Organisation des Marathons. Anders waren die hohen Teilnehmerzahlen (16000 Teilnehmer an drei Wettkämpfen: Marathon, Halbmarathon, Staffel) auf den beengten Verhältnissen wohl auch kaum in den Griff zu bekommen. Dennoch – Einbahnstraßenschilder für die Messebesucher und Helfer, die die Einhaltung der Gehrichtung überwachten, fanden wir etwas ungewöhnlich.

Da auch Gerardo mitlaufen wollte (allerdings den Halbmarathon), trafen wir uns nach dem Besuch der Marathonmesse zu einer privaten „Pasta-Party“ bei Sonia und Gerardo. Das war eine tolle (und sehr nahrhafte) Einstimmung auf den Marathon.

Uli Walters Laufberichte



Uli und Joachim auf der Marathonmesse

Wegen der begrenzten Platzverhältnisse ist es ratsam, in Luxemburg möglichst früh zum Startbereich zu fahren. Spätestens ab 17 Uhr wird es schwierig, auf den umliegenden Straßen (und Wiesen) noch einen Parkplatz zu finden. Die offiziellen



Großparkplätze können dann zwar noch angesteuert werden, aber die kostenlosen Pendelbusse sind teilweise vollkommen überfüllt und deshalb nicht so empfehlenswert. Joachim und ich hatten deshalb genügend Zeit, auf dem Startgelände vor dem Lauf noch etwas zu entspannen.



Kleiderbeutel Aufbewahrung

Alle drei Laufwettbewerbe starten gemeinsam. Das bedeutet, dass es auf der Strecke bis zur Trennung von Halbmarathon und Marathon bei km 15 unangenehm voll ist. Der Marathon ist wegen seiner vielen kurzen (wenn auch leichten) Anstiege und Gefällstrecken und wegen der winkeligen Streckenführung ohnehin schwer zu laufen, und durch die hohe Teilnehmerzahl wird es nicht leichter. Hinzu kommt, dass sich auffällig viele vollkommen untrainierte Teilnehmer in die vorderen Startblocks einsortiert hatten und von den „Realisten“ mühevoll überholt werden mussten. Ab km 15 orientierten sich die über 5.000 Halbmarathon-Teilnehmer bereits in Richtung Ziel und die „Voll-Marathonis“ konnten deutlich freier laufen, aber es befanden sich immer noch sehr viele Staffelläufer auf der nun teilweise sehr engen Strecke. Ich hatte vermutet, dass sich die Staffeln zeitlich gesehen im vorderen Drittel des Feldes



bewegen würden und nicht da, wo ich mich aufhielt, aber es schienen sehr viele „Gelegenheitsläufer“ unterwegs zu sein.



Stimmung vor dem Start

Wie dem auch sei – nach 2:13:10 h erreichte ich die Halbmarathonmarke und fühlte mich noch recht gut. Der Zugläufer für 4:29 h lag hinter mir, und ich hatte die Hoffnung, eine ähnliche Zeit wie in Paphos erreichen zu können. Ein paar Kilometer später wurde dieser Gedanke jedoch zunichte gemacht. Nicht nur der 4:29h-Läufer passierte mich mit seiner Gruppe, ich musste bald danach sogar die 4:44h-Gruppe ziehen lassen. Nun begann ich schon zu rechnen, was ich tun musste, um wenigstens unter 5 Stunden zu finishen. Der Spaß am Laufen blieb in dieser Phase des Rennens etwas auf der Strecke.



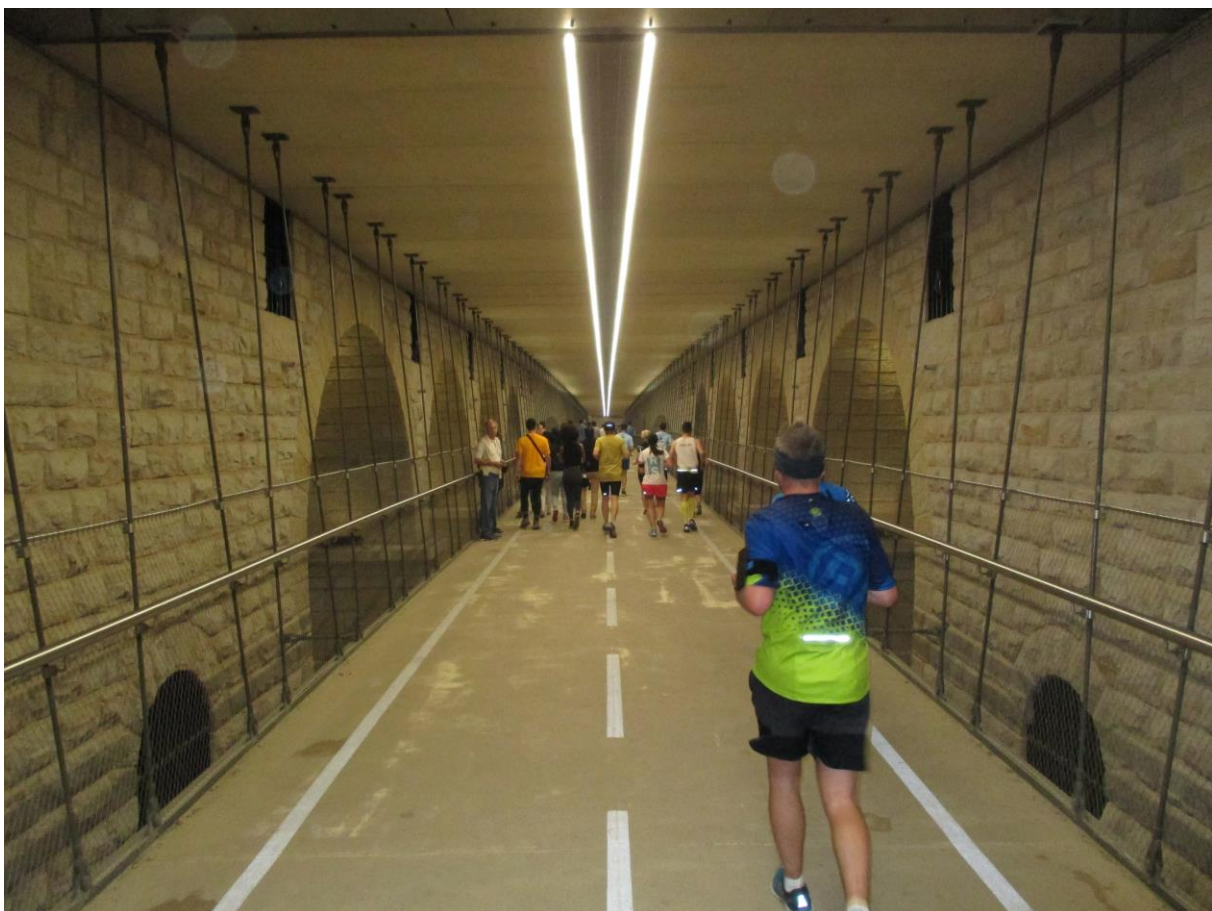
Passage durch die Innenstadt

Deshalb war ich den vielen Zuschauern sehr dankbar, die auch noch uns langsamere Läufer engagiert anfeuerten. Besonders erwähnenswert sind in dieser Beziehung die vielen Bands an der Strecke, die mich mit ihren rhythmischen Klängen immer wieder zu kleinen Temposteigerungen motivierten. Ich kann mich nicht erinnern, schon einmal mehr Musikgruppen bei einem Marathon gesehen zu haben als hier.

Nun wurde es langsam dunkel, und es ging so zum am tiefsten gelegenen Punkt der Strecke hinunter – dem „Grund“. Und kälter wurde es auch. Die Lufttemperatur lag jetzt wohl nur noch bei 15 oder 16 Grad.



Brücke über den „Grund“



Lauf durch die Brücke

Im Grund feierten die Zuschauer regelrecht eine Party. Hier war die Stimmung ganz besonders eindrucksvoll. So richtig genießen konnte ich sie leider trotzdem nicht,



denn in Gedanken war ich schon bei den 12 km „bergan“ zurück zum Start- und Zielgelände. Falls ich es noch nicht erwähnt hatte – in Luxemburg müssen insgesamt 500 Höhenmeter hinab und wieder hinauf gelaufen werden. Die meisten Aufwärtsmeter befinden sich nach der 30km-Marke.



Stimmungsvolle Beleuchtung im „Grund“

Nach dem Grund geht es zurück in die Innenstadt, wo viele Gaststätten an der engen Strecke liegen. Auch hier werden die Läufer bis spät in die Nacht angefeuert, was für mich in diesem Teil des Rennens sehr wichtig war. Das letzte Teilstück führt jedoch durch ein weitgehend menschenleeres Büro- und Einkaufsviertel, wo die Motivation nur schwer aufrecht zu erhalten ist. Glücklicherweise waren auch hier immer wieder vereinzelte Bands und DJs an der Strecke, die die Teilnehmer aufmunterten.

Der Zieleinlauf in der Messehalle war letzten Endes wieder sehr stimmungsvoll. Die Finisher wurden vom Publikum gebührend gefeiert, und die bunte Beleuchtung sorgte für eine sehr emotionale Atmosphäre. Die Versorgung mit Getränken und festen Nahrungsmitteln fiel jedoch – im Vergleich zur ansonsten hervorragenden Organisation – etwas spärlich aus.



Zieleinlauf in der Messehalle

Mit meiner Zeit von 4:50:10 h kam ich als 1019. von 1270 Finishern ins Ziel (63. von 83 in M55 / 880. von 1070 Männern). Das ist kein Ergebnis zum Angeben, aber immerhin war dies ja auch schon der dritte Marathon im Jahr 2018, und ich habe vielleicht mal eine Pause nötig. Joachim finishte in 5:06:43 h nur ein paar Minuten später als ich.

Uli Walters Laufberichte



Die Sieger (Mark Kibiwot Kangogo aus Kenia in 2:12:10 h / Lakelesh Feysa Dera aus Äthiopien in 2:51:33 h – als einzige Frau unter 3 Stunden) waren zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich schon längst wieder in ihrem Hotel. Wie man auf so einer Strecke 2:12 laufen kann, wird für mich wohl immer ein Rätsel bleiben.



„No Guts – No Glory“

Abschließend bleibt noch zu erwähnen, dass es ein originelles T-Shirt gab, bei dem der Veranstalter netterweise auf grelle Farben und aufdringliche Werbeschriftzüge verzichtete.

Das war also (Ultra-)Marathon Nr. 65 in Land Nr. 18 – und es geht weiter!

Uli Walter