



Porto-Marathon (04.11.2018)

Vor einigen Monaten hatte ich die Idee, dass ein Saison-Abschluss im warmen Portugal doch sicher eine tolle Sache ist. Porto ist eine sehenswerte Stadt, und der Marathon ein schöner, flacher Lauf an der Küste des Atlantiks und den Ufern des Douro entlang. Nun, im Prinzip stimmt das ja auch. Aber konkret sah die Sache dann etwas anders aus.

Zunächst hatte sich kurzfristig ergeben, dass Ulli nicht mitreisen konnte. Mit Ihrem Placet bin ich dann alleine nach Porto geflogen. Ich hatte viel trainiert und freute mich sehr auf den Lauf. Ohne meine Frau losziehen zu müssen drückte allerdings mächtig auf die Stimmung.



Pasta-Party mit Live-Musik im Gewölbekeller des Kongresszentrums

Wie dem auch sei – Porto ist immer eine Reise wert, und die Organisation des Marathons gab zuerst viel Anlass zur Freude. Neben dem Finisher-Shirt, das es im Ziel geben sollte, bekam ich vorab bereits ein hochwertiges, dezentes Teilnehmer-

Uli Walters Laufberichte



Shirt. Auch die Pasta-Party war vorbildlich. Am Samstagmittag gab es keine Schlangen, und die Örtlichkeit (die Kellergewölbe des Kongresszentrums) war sehr stimmungsvoll. Außerdem wurde Live-Musik geboten. Ich war begeistert.

Als Transportmittel zum weit außerhalb des Stadtzentrums gelegenen Start wurde die Metro empfohlen. Preiswert und zuverlässig ist sie ja, aber am Sonntagmorgen auch gnadenlos überfüllt. Die Läufer standen eng gedrängt in den Waggons. Das habe ich schon entspannter erlebt.



Uli vor dem Start



Die Abgabe der Kleiderbeutel klappte dann prima, und auch der Startbereich ließ sich nach einigem Suchen auffinden. Als Wetterschutz wurden sogar Plastikfolien verteilt. Die waren aber auch dringend nötig, denn bereits am Start gab es eine "kleine Erfrischung", obwohl das bei 12 Grad Celsius nicht unbedingt nötig gewesen wäre. Genau mein Ding - grrrr ... Motivationstechnisch war das ziemlich mies. Ab jetzt wollte ich eigentlich nur schmerzfrei ankommen.



Startbereich – direkt am Atlantik

Nach dem Start ging es auf der Strecke recht turbulent zu. Nicht nur die zu spät zur Startaufstellung angetretenen Teilnehmer drängten vehement durch die Läufermassen nach vorne, sondern auch die gleichzeitig startenden 15-km-Läufer (die von weiter hinten beginnen mussten) pflügten durch die Marathonis. Erst nach der Streckentrennung bei Kilometer 11 kam etwas mehr Ruhe in den Lauf. Aber auch dann war die Strecke anfangs noch zu eng für die 5000 verbleibenden Läufer. Das nervte beim Überholen bzw. Überholtwerden gewaltig.



Ponte Movel bei Kilometer 7

Zudem ging es jetzt gegen den Wind in Richtung Innenstadt. Jetzt kamen auch immer wieder etwas stärkere Regenschauer dazu. Der Ausblick auf die hohen Wellen des Atlantiks entschädigte etwas, aber bei so einem Wetter kann ich das leider nicht richtig genießen.



Hohe Wellen neben der Strecke

Uli Walters Laufberichte



Immerhin blieb ich mit gleichmäßigem Tempo unterhalb meines ursprünglich angestrebten Schnitts von 6 Minuten pro Kilometer. Ich hatte mich deswegen auch bereits im Startbereich zwischen den 4:00h- und den 4:15h-Zugläufer eingeordnet. Ärgerlicherweise überholte mich die 4:15h-Gruppe dann doch bei Kilometer 20. Ich konnte eine Weile folgen, musste aber schließlich abreißen lassen (und ein Foto schießen). Im weiteren Verlauf versuchte ich, mein Tempo halbwegs konstant zu halten und nicht allzu viele Plätze zu verlieren. Meine Motivation war wegen der Witterungsbedingungen immer noch nicht besonders hoch.



Ponte de Dom Luis I. bei Kilometer 25

Das Tempo hielt ich auch bis Kilometer 30 recht ordentlich durch. Jetzt ging es so langsam wieder zurück zum Start- bzw. Zielort. Ich fühlte mich nun ganz gut und begann zu überholen. Der "German Diesel" ist zwar manchmal etwas schmutzig, aber sehr zuverlässig.

Hatte ich schon den Wind erwähnt? Er schien inzwischen gedreht zu haben, und außerdem wurde er jetzt stärker. Zudem ging es zum Ziel hin ständig ganz leicht bergan. Die regelmäßig zu passierenden, rutschigen Kopfsteinpflaster-Passagen störten zusätzlich den Rhythmus.



Ponte de Donna Maria Pia bei Kilometer 30

Dennoch - als ich bei km 35 mein Koffein-Gel zu mir genommen hatte, ging es noch einmal richtig los. Ich habe bis zum Ziel bestimmt 100 oder 200 Läufer überholen können. Kurz nach km 40 habe ich mir sogar die 4:15h- Gruppe geschnappt. Das hat mir besonders gut gefallen. Gefühlt wurde ich jetzt immer schneller.

Letzten Endes war ich nach 4:10:50 Stunden im Ziel. Damit war dies mein schnellster Marathon seit Jahren. Platz 189 von 307 in der M55 und 3135 von 4678 Finishern insgesamt sind zwar verbesserungswürdig, aber mit der Zeit war ich total zufrieden. Und es war (Ultra-)Marathon Nr. 68 in Land Nr. 19.

Was dann noch kam, war allerdings nicht so toll. Die Herausgabe der Kleidungsbeutel hat sich ewig hingezogen, und die wartenden Teilnehmer standen müde und nass im kalten Wind. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich schon einmal so lange für meinen Kleidersack kämpfen musste. Wenn man es danach mit zehn Minuten Fußmarsch zur Metro geschafft hatte, gab es das gleiche Spiel wie morgens

Uli Walters Laufberichte



– die Läufer drängten sich eng aneinander, was immerhin dazu führte, dass jetzt keiner mehr fror. Offensichtlich ist nicht nur meine Zeit, sondern auch die Organisation des Porto-Marathons verbesserungswürdig.

Jetzt hoffe ich nur, dass der Wettergott beim nächsten „Projekt“, dem Antalya-Marathon im März 2019, etwas gnädiger zu mir ist.

Uli Walter