Uli Walters Laufberichte

Runatolia-Marathon in Antalya (03.03.2019)

Sobald mir klar wurde, dass mein Geburtstag 2019 auf einen Sonntag fallen würde, und zwar auch noch am Faschingswochenende, da war auch gleich klar, dass ich mir einen Marathon suchen würde, an dem ich an diesem Tage teilnehmen könnte. Innerhalb Europas gab es jedoch nicht viel Auswahl. Ich entschied mich schnell, in Antalya anzutreten.

Man kann in Antalya Anfang März keine Sommertemperaturen erwarten, aber das Klima ist doch sehr viel angenehmer als in Mittelfranken. Und man kann im März sehr entspannt durch die Altstadt, die großen Einkaufszentren und die hübsch gestalteten Promenaden entlang der Steilküsten wandeln, ohne von Touristenströmen zermalmt zu werden.

Der Marathon wird seit 2018 von einem Team organisiert, das auch den Ironman in Antalya auf die Beine stellt. Es mangelt zwar noch ein bisschen an Internationalität (z.B. gibt es die Wettkampfbroschüre nur in türkischer Sprache), aber die Organisation an sich ist sehr professionell. Und das Preis-Leistungsverhältnis ist geradezu sensationell. Wo bekommt man sonst für 14€ eine Marathon-Teilnahme inklusive Medaille, T-Shirt, Rucksack und eine "All You Can Eat"-Pasta-Party?

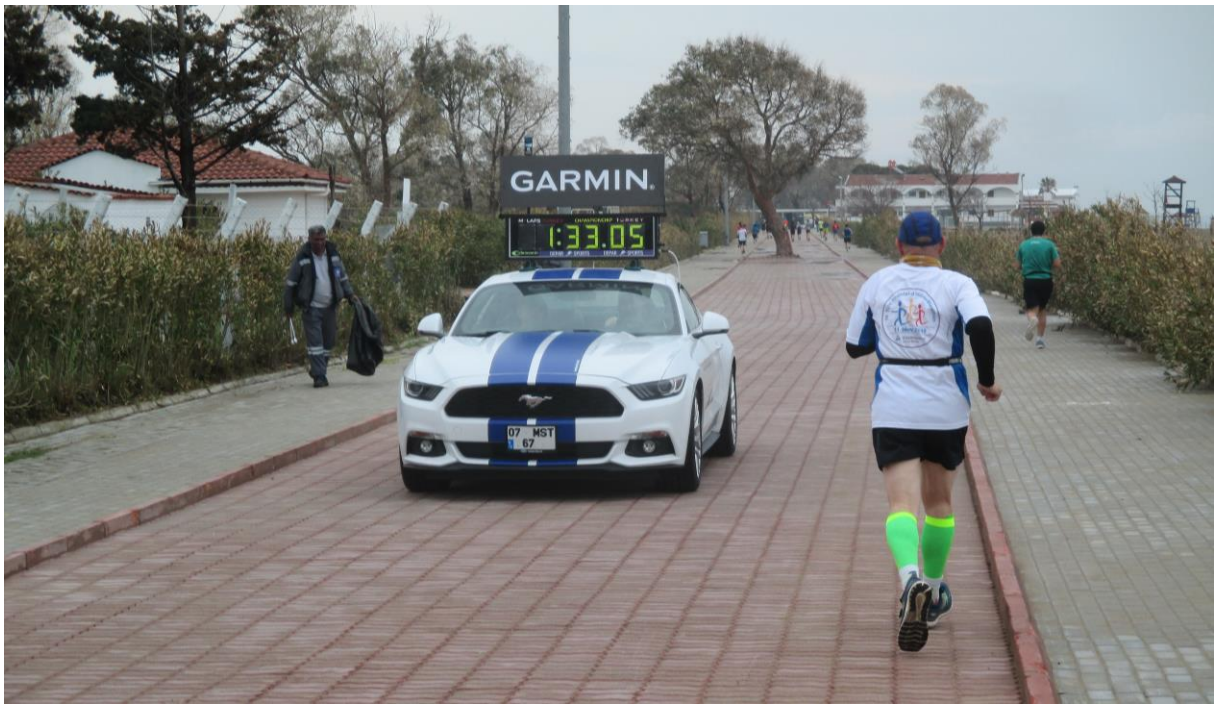
Startbereich

Man muss leider sagen, dass die Laufstrecke selbst nicht den höchsten Ansprüchen genügt. Sie eröffnet zwar immer wieder Ausblicke auf das Meer und die sich im Hintergrund erhebenden Berge, aber ein großer Teil verläuft zwischen hohen Wohnhäusern, die architektonisch nicht allzu viel zu bieten haben. Auf dem Rückweg der Pendelstrecke müssen die Läufer zudem mehrere fiese Rampen überwinden, die viel Kraft und damit Zeit kosten. Insgesamt hat meine Suunto über 150 Höhenmeter gemessen.

Startbereich

Positiv hervorzuheben ist, dass die Strecke weitestgehend frei von Autoverkehr ist, und auch für den kleinen Teil der Marathonis (weniger als 400 Läufer von insgeamt ca. 10.000 Teilnehmern an den 10-km- und Halb-/Marathon-Läufen) der Parcours gründlich abgesperrt und überwacht wird. Außerdem ist lobenswert, dass die Marathonis 15 Minuten vor den Halb-Marathonis starten dürfen und sich die beiden Gruppen dadurch nicht behindern können. Davon könnten Luxemburg und Porto noch etwas lernen.

Am Lauftag blieb der angekündigte Regen dann glücklicherweise aus, aber es war morgens noch sehr kühl, so dass ich in langer Bekleidung startete. Nach kurzer Zeit nahm ich mit Wilfried, einem anderen Läufer aus Deutschland, Kontakt auf. Wilfried erzählte mir, dass er 2018 22 Marathons bestritten und die Woche zuvor an der Harzquerung teilgenommen hat. Toll - da kam ich mir mit meinen sechs Marathons in 2018 gleich wie ein blutiger Anfänger vor.



Pace-Car bei km 18 – schon auf dem Rückweg

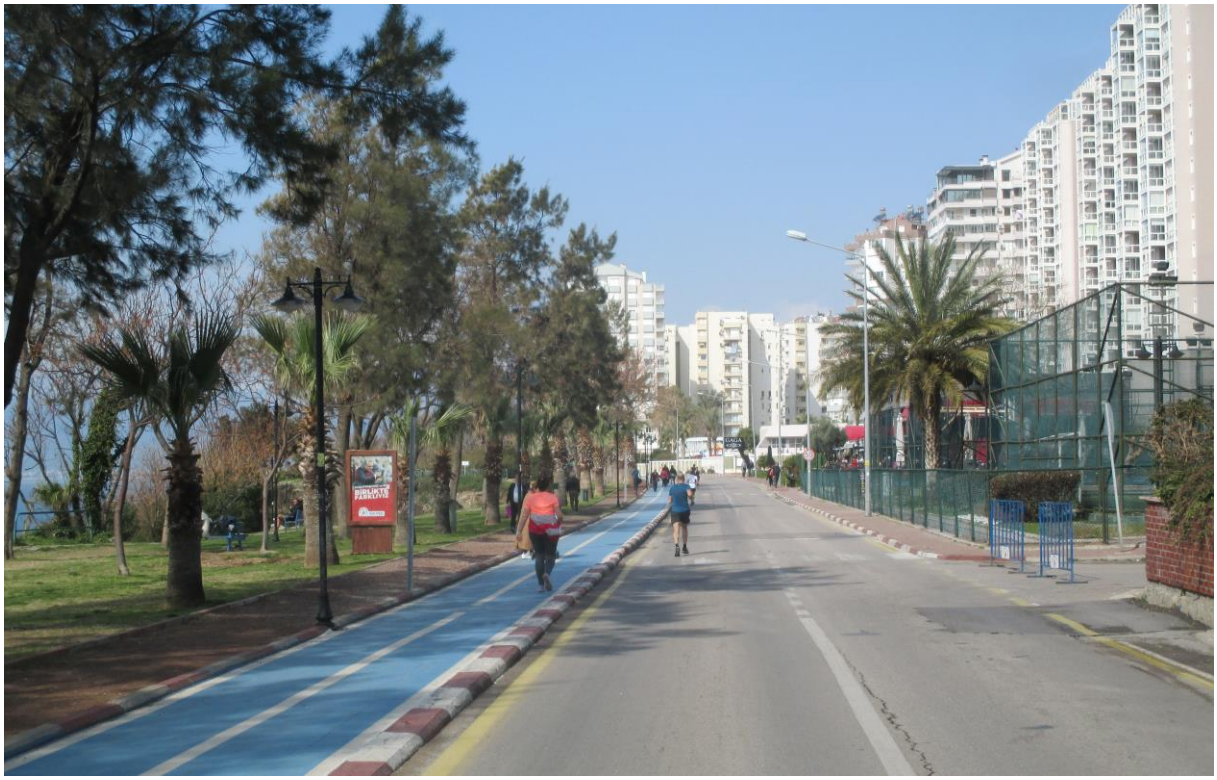
Kurz nach dem Wendepunkt bei km 23

Wilfried und ich blieben bis Kilometer 25 zusammen. Ich musste dann das Tempo etwas verringern, und nach einer kurzen Fotopause konnte ich nicht mehr zu Wilfried aufschließen.

Küstenpassage bei km 26

Die bereits erwähnten Anstiege machten mir jetzt zu schaffen. Konnte ich den ersten Halbmarathon noch in 1:54:20 h bewältigen, so wurde ich jetzt deutlich langsamer.

Anstieg bei km 27



Rückweg zur Altstadt

Hadriansbogen

Aber ich biss die Zähne zusammen und ging trotz nachlassender Kraft in den Überholmodus - das motiviert immer besonders gut. Nach einem Abschluss-Sprint kam ich nach 3:56:21 h ins Ziel, als 10. von 17 Teilnehmern der M55. Von 364 Finishern insgesamt belegte ich Platz 184, und unter den 305 Männern wurde ich 171. Obwohl es mein schnellster Marathon seit Oktober 2012 war, und das auf einer schwierigen Strecke, kam ich mit meiner Zeit nicht unter die ersten 50%. Das lässt sich eigentlich nur mit dem starken Teilnehmerfeld erklären. Hut ab vor den türkischen Läufern!

Verdienter Lohn

Für mich war es Marathon Nr. 69 in Land Nr. 20. Es war auf jeden Fall ein lohnender Ausflug, auch wenn die Strecke nicht jeder lieben wird.

Uli Walter