Bratislava-Marathon (07.04.2019)

Um nicht in Stress zu geraten war ich für den Bratislava-Marathon frühzeitig angereist. So hatte ich am Samstag vor dem Rennen endlich einmal Zeit für einen Ausflug auf das UFO Obervation Deck, eines der Wahrzeichen von Bratislava.

Blick vom UFO Observation Deck

Und da geschah es wieder: Ein amerikanischer Tourist fragte mich, ob ich am Marathon teilnehmen würde. Wir unterhielten uns etwas, und ich erzählte ihm, dass es mein 70. Marathon werden solle. Es stellte sich heraus, dass er zwar nicht mehr aktiv lief, aber 74 Marathons auf dem Tacho hatte - auf allen sechs Kontinenten und in 48 US-Staaten. Dann haben seine Beine ihm einen Strich durch die Rechnung gemacht. Warum treffe ich eigentlich andauernd Menschen, die noch mehr Marathons gelaufen sind als ich? Das ist irgendwie frustrierend.

Nun aber zu den Laufveranstaltungen in Bratislava: Neben dem eigentlichen Marathon gibt es einen Halbmarathon, einen 10km-Lauf und auch einen Lauf für Kinder. So kommen über 10.000 Teilnehmer zusammen, von denen keine 1.000 den Marathon absolvieren.

Ich würde den Bratislava-Marathon auf jeden Fall als gut organisiert bezeichnen, auch wenn die Pasta-Party etwas lieblos durchgeführt wird. Alleine der Startort, das

moderne Einkaufszentrum Eurovea, erwies sich als großer Vorteil, da die Läufer hier vor dem Start im Warmen warten konnten.

Mentale Vorbereitung ist wichtig!

Der Start an sich wurde in vier eigenen Wellen für die vier Blocks durchgeführt. Zwischen den einzelnen Wellen lagen nach meiner Beobachtung etwa drei Minuten. Das hat die Lage auf der zu Anfang etwas engen Strecke angenehm entspannt. Daran könnte sich so manch anderer Marathon ein Beispiel nehmen. Ich denke da an Porto oder Luxemburg.

Später war die Strecke ohnehin immer breit genug für das Läuferfeld. Nach dem Start hatten die Marathonis jedoch nur fünf Stunden Zeit, um zu finishen. Das empfand so mancher sicher nicht als "entspannt". Der Kurs verläuft im Übrigen über eine 21km-Runde, die von den Halbmarathonis einmal und von den Marathonis zweimal durchlaufen wird.

An optischen Attraktionen bietet die Architektur am Streckenrand nicht allzu viel (eher schon die adrett bekleideten slowakischen Läuferinnen). Zunächst ging es durch ein Baugebiet, wo zur Zeit offenbar ein riesiges Büroviertel entsteht. Sehr spannend. Danach führte die Strecke weit aus der Innenstadt heraus durch am Reisbrett geplante Wohnblocks, wie man sie in sozialistischen Ländern offenbar geliebt hat.

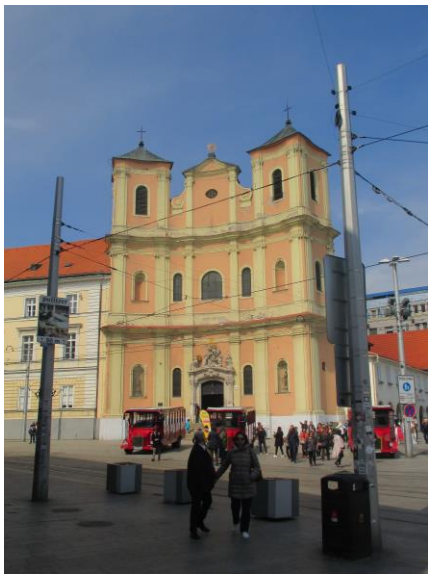
Wohin man auch sieht – Wachstum!

Hier wurden die Läufer immerhin durch einen Disc-Jockey und vor allem eine der beiden Percussion-Bands motiviert, die sich am Straßenrand aufgebaut hatten. Die andere Band stand kurz vor Ende der Runde auf der Donaubrücke. Beide Gruppen haben sich mächtig ins Zeug gelegt - Respekt und vielen Dank dafür!

Akustisch wurde sehr viel geboten …

… und optisch auch!

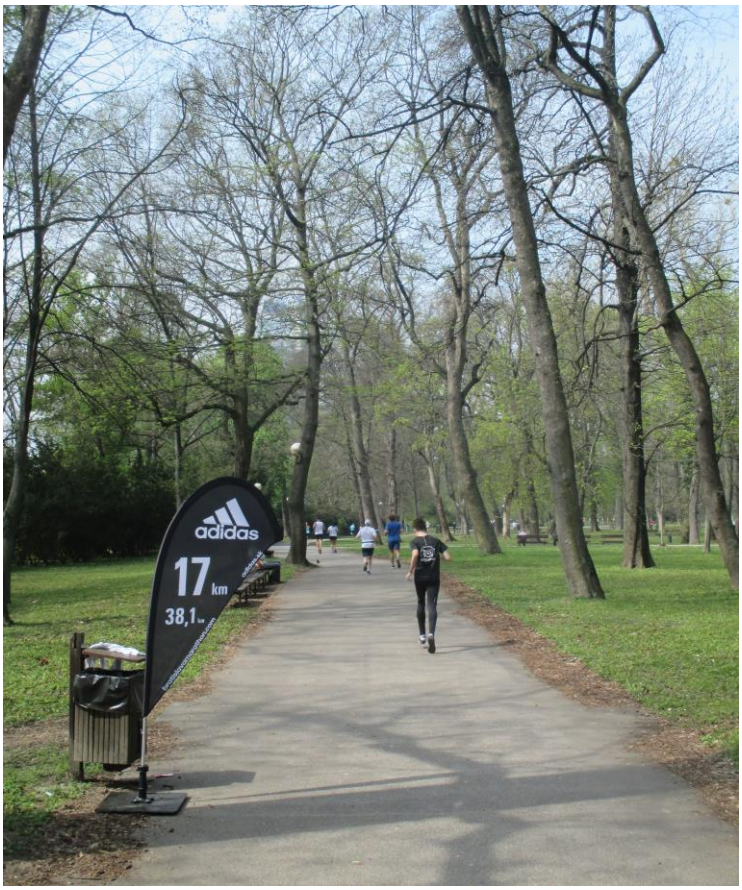
Stimmungsnester gab es ansonsten kaum auf der Strecke, insbesondere nicht auf der zweiten Runde. Nur vereinzelte Zuschauer applaudierten.



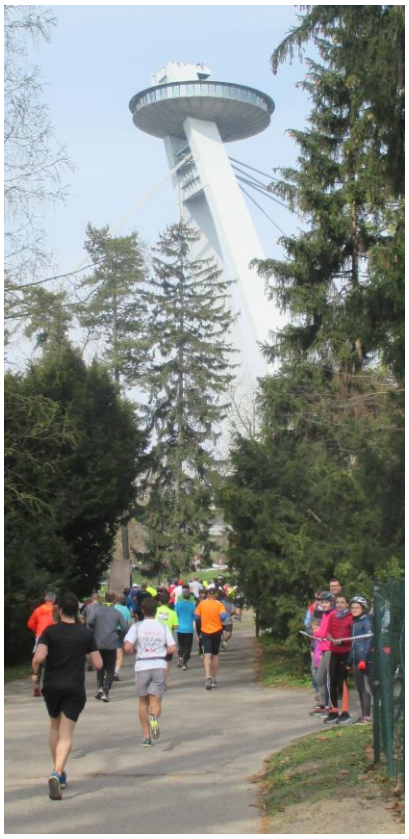
Altstadt

Immerhin ging es nach dem Wohnviertel durch die hübsche Altstadt, danach auf die andere Donauseite und dort auf verschlungenen Pfaden durch den Volkspark. So bekamen die Läufer auch noch schöne Ausblicke auf den UFO-Turm und die Burg.

Uli Walters Laufberichte



Freizeitpark am linken Donauufer



UFO-Turm und Burg

All das konnte ich recht entspannt wahrnehmen (und fotografieren), weil ich noch den Antalya-Marathon vor fünf Wochen in den Knochen spürte und deswegen von vorneherein kein allzu hohes Tempo lief. Für die ersten 10 Kilometer benötigte ich zwar nur 55 Minuten, für die zweiten aber schon 57:30, und dann wurde ich noch etwas langsamer. Bei Kilometer 30 wurde der Bewegungsrhythmus ziemlich zäh. Immerhin musste ich keine Gehpausen einlegen.

Donaubrücke

Dennoch gab ich mir einen letzten Kick, als bei km 41, auf dem Anstieg zur Donaubrücke zurück zum Ziel, plötzlich der 4-Stunden-Zugläufer neben mir auftauchte und samt seiner Truppe zum Überholen ansetzte. Die Gruppe war in einem späteren Block gestartet als ich. Im Gedränge einer größeren Menschenmenge über die Ziellinie zu hechten mag ich gar nicht. Also schoss ich noch ein wenig Adrenalin in die Adern und ließ in einem langgezogenen Endspurt heraus, was noch zu holen war. Das dürfte mir nebenbei wohl acht oder zehn Plätze im Klassement eingebracht haben.

Netto habe ich letzten Endes 4:03:26 Stunden benötigt, was mir Platz 75. in der M50 einbrachte (von 130). Eine eigene M55 gibt es in Bratislava nicht. Hier werden die Teilnehmer in 10-Jahres-Schritten eingeteilt. Unter den 782 männlichen Finishern reichte es zu Platz 527 und unter allen 905 Läufern im Ziel zu Platz 584.

Gewonnen haben übrigens Slawomir Gawlik aus Polen (2:37:17) und Barbora Novakova aus Tschechien (3:00:27). Mangels Preisgeld beteiligten sich keine Spitzenläufer aus Afrika und die Europäer hatten eine Chance.

Uli Walters Laufberichte

Uli Walter