



Warschau-Marathon (29.09.2019)

Bereits im Vorfeld des Warschau-Marathons lief nicht alles optimal. Eigentlich wollte ich nach unserem Urlaub im Kleinen Walsertal gleich mit dem Training beginnen, doch dann tauchten ein paar "Kaulquappen" in meinem linken Auge auf, begleitet von einem Grauschleier. Die Diagnose hieß "Loch in der Netzhaut, kombiniert mit Glaskörperablösung". Das sei ganz normal für einen alten Sack wie mich, der mit minus 10 Dioptrien kurzsichtig ist. Das Auge wurde auch gleich gelasert, aber ich musste mindestens zwei Wochen mit dem Lauftraining aussetzen. Na toll, dann blieben noch sechs Wochen, zwei davon im Holland-Urlaub mit mehrtägigem Radtour-Anteil. Das war nicht ideal.

Wie dem auch sei – es war sowieso alles gebucht, und so flogen Ulli (meine Frau) und ich Ende September nach Polen. Warschau entpuppte sich als positive Überraschung. Neben imposanter Architektur gab es gutes Essen (Piroggen!) und phänomenale Markthallen. Warschau ist wirklich eine Reise wert. Man sollte lediglich die Altstadt mit den internationalen Touristengruppen weiträumig umgehen. Ohne meinen Marathon-Tic wären Ulli und ich wohl nie nach Warschau gereist, und das wäre schade gewesen.

Am 29.09.2019 stand ich dann um 9 Uhr am Start des Marathons. Gut organisiert ist er ja, daran gibt es nichts zu mäkeln. Die Website gibt es auch auf Englisch (nicht selbstverständlich in Polen), die Laufstrecke ist breit und konsequent für den Autoverkehr gesperrt, die Nummer des Kleideraufbewahrungs-Lkw ist auf die Startnummer gedruckt, es gibt reichlich Toilettenhäuschen, die Startnummer zählt als Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel, es gibt einige Musikgruppen am Streckenrand und die Ergebnisliste steht bereits abends im Internet. Daran kann sich so mancher Veranstalter ein Beispiel nehmen.

Leider ändert das alles nichts daran, dass die Strecke größtenteils über anonyme Hauptstraßen führt und die Bevölkerung Warschaus kaum Notiz von der Veranstaltung nimmt. Klar, im Park und in der Stadt gibt es durchaus Zuschauer, die applaudieren. Vereinzelt findet man sie auch auf anderen Streckenabschnitten.

Uli Walters Laufberichte



Insgesamt ist es jedoch für eine Veranstaltung mit über 4.500 Einzelläufern und zahlreichen Marathon-Staffeln sehr wenig. Den Zuschauern wird es allerdings auch nicht leicht gemacht – schließlich kommt durch die Streckensperrungen ein Großteil des Busverkehrs zum Erliegen, und mit der Metro lassen sich nur wenige Stellen des Marathons gut erreichen.



Kilometermarke 5

Neben einem Mangel an Beifall macht den Läufern auch das Streckenprofil zu schaffen. Fast 400 Höhenmeter hinauf und hinab kamen nach meiner GPS-Uhr über den Gesamtverlauf zusammen. Das ist für einen Stadtmarathon sehr beachtlich.

Uli Walters Laufberichte



Fußballstadion bei Kilometer 12



Einsame Band bei Kilometer 13

Uli Walters Laufberichte



Blick auf die Skyline bei Kilometer 14 und 40



Lauf durch die Innenstadt bei Kilometer 20

Uli Walters Laufberichte



Um zu meinem persönlichen Lauferlebnis zurückzukommen: Ich hatte erst am Start durch eine deutsche Läuferin von dem anspruchsvollen Höhenprofil erfahren. Als Reaktion hatte ich mich gleich von meinem Wunschziel "unter vier Stunden" verabschiedet. Die Stadtbesichtigung in den vergangenen zwei Tagen hatte zudem Spuren in meiner Muskulatur hinterlassen. Dennoch startete ich zunächst mutig und absolvierte die ersten zehn Kilometer in 56 Minuten und den ersten Halbmarathon 1:59 Stunden.

Danach ging es mit mir jedoch bergab. Abgesehen von meiner Beinmuskulatur fühlte sich mein Magen nicht so gut an. Die Schoko-Torte vom gestrigen Nachmittag im Café Wedel ließ grüßen. Es wäre jedoch eine Sünde gewesen, auf den besten Schokoladenkuchen, den Ulli und ich je gegessen haben, zu verzichten. Das gilt übrigens auch für den Kakao, den Café Wedel serviert. Leider rächte sich diese Einstellung während des Laufs.



Lauf zwischen Wohnsilos bei Kilometer 28

Uli Walters Laufberichte



Ich ließ nach Überqueren der Halbmarathon-Linie zunächst die Zugläufer für vier Stunden passieren und später auch die für 4:05 und 4:10 Stunden. Es gab tatsächlich zwei bis drei Zugläufer für fast jede 5-Minuten-Abstufung – auch eine positive Besonderheit des Laufs.

Ich hatte in Warschau unglücklicherweise ein Experiment hinsichtlich meiner Laufkleidung gewagt. Merino-Wolle wird ja hoch gelobt, und als Stoff für Unterbekleidung ist sie in meinen Augen hervorragend geeignet. Auch bei längeren Trainingsläufen hatte es sich bewährt, ein langärmeliges Merino-Unterteil unter dem eigentlichen Laufhemd zu tragen. Nun, bei einem Marathon funktioniert das leider nicht. Irgendwie sorgten das Laufnummernband und der Gürtel der Kameratasche dafür, dass sich darunter alles mit Schweiß vollsog und Flüssigkeit in die Laufhose übertrug. Es gab zwar Momente während des Laufs, in denen ich mich über die wärmende Wirkung des Merino-Hemdes gefreut habe, aber meistens hat mich der schweißnasse Lendenbereich genervt. Bitte nicht nachmachen!



Lauf über die Schnellstraße bei Kilometer 35

Ab Kilometer 35 genehmigte ich mir immer wieder Gehpausen, weil ich keine Lust verspürte, mich allzu sehr zu quälen. Eine gute Zeit war sowieso nicht mehr möglich.

Uli Walters Laufberichte



Uli im Endspurt

Uli Walters Laufberichte



Das bei Kilometer 32 konsumierte Koffein-Gel zeigte leider keine Wirkung. Sollte das damit zu tun haben, dass die Mindesthaltbarkeit schon im Juni abgelaufen war? Merken: Für den nächsten Lauf frisches Gel besorgen. Dennoch konnte ich mich ab Kilometer 40 wieder motivieren, zu laufen und sogar zu überholen. Schließlich fand ich tatsächlich noch die Motivation, über den letzten Kilometer einen richtigen Endspurt durchzuziehen. Ich machte hier schätzungsweise noch 50 Plätze gut.



Uli im Ziel

Uli Walters Laufberichte



Letzten Endes landete ich auf Platz 242 von 415 Finishern der M50. Eine eigene M55 gib es leider in Warschau nicht. Das bedeutete Platz 2445 von 3804 Männern und Rang 2740 von 4539 im Ziel angekommenen Teilnehmern und Teilnehmerinnen insgesamt. Das Wichtigste für mich jedoch ist, Ultra-Marathon Nr. 72 in Land Nr. 23 erfolgreich beendet zu haben. Fortsetzung folgt (falls meine Pläne in Erfüllung gehen).

Für die Statistik: Die Wertung der Herren gewann Dadi Yami Gemedo aus Äthiopien in 2:11:39 Stunden, und bei den Frauen siegte Rebecca Yepchirchir Korir in 2:29:04 Stunden. Sie kam kurz nach dem zweiten Polen in das Ziel. Zum Vergleich: Am selben Tag verpasste Kenenisa Bekele in Berlin mit 2:01:41 Stunden den Weltrekord um zwei Sekunden.

Der Warschau-Marathon schien übrigens bei so manchem Teilnehmer die Kräfte komplett aufzuzehren. Meine Frau beobachtete eine Läuferin, die sich bei Kilometer 42 auf den Boden setzte und so signalisierte, dass sie nicht weiterlaufen wolle bzw. könne. Verschieden andere Teilnehmer versuchten, sie umzustimmen und ihr zu helfen. Schließlich hoben sie zwei kräftige Läufer an und schleiften sie – wohl ein wenig gegen ihren Willen – durch das Ziel. Das hätte ich ja gerne selbst gesehen.

Uli Walter