



Ljubljana-Marathon (27.10.2019)

Für die Finanzierung meiner Teilnahme am Marathon in Ljubljana konnte ich erstmals zwei Sponsoren gewinnen: Flixbus und das Marathon-Portal „WorldsMarathons.com“. Allerdings muss ich zugeben, dass die Gründe dafür nichts mit meinen läuferischen Qualitäten zu tun hatten.

Als ich einige Monate vor dem Marathon recherchierte, wie man von Erlangen am günstigsten nach Ljubljana gelangt, war ich zunächst etwas frustriert. Die Fahrtzeiten betrugen zwischen 11 und 15 Stunden, die Preise waren recht hoch. Zudem hätte ich mindestens einmal umsteigen müssen.

Eine alternative Recherche bei der Bahn war ebenfalls ernüchternd. Die Bahn versprach zwar, mich etwas schneller ans Ziel zu bringen als Flixbus, erwartete jedoch zwei bis drei Umstiege von mir. Die Erfahrung von Bahnreisenden zeigt, dass man solchen Reiseplänen nicht trauen darf. Außerdem war die Bahn etwa doppelt so teuer.

Dann kam ich auf die rettende Idee, mit der Bahn nur nach Nürnberg zu fahren und von dort mit dem Flixbus weiterzureisen. Siehe da: Jetzt kam eine wirklich günstige Verbindung zustande, die mich mit dem Bus ohne Umsteigen von Nürnberg nach Ljubljana brachte.

Ich freute mich natürlich über diese Entdeckung. Gleichzeitig trieb mich mein zwanghaftes Besserwissertum dazu, mich per E-Mail an Flixbus zu wenden und anzufragen, warum man nicht die Nahverkehrsverbindungen der Bahn als Zubringer für Flixbus in die Berechnung der möglichen Verbindungen aufnimmt. Zum einen würde man damit Gelegenheitsbusfahrern wie mir bei der Planung helfen und zum anderen Vielfahrern einen zusätzlichen Service bieten. Bei Flixbus fand man die Idee wohl so gut, dass man darüber nachdenken wollte. Als Belohnung bekam ich ein Frei-Ticket, das ich sogleich verwendet habe, um meinen Trip nach Ljubljana endgültig zu buchen. So viel zu Sponsor Nummer 1.



Das Portal „WorldsMarathons.com“ habe ich Anfang 2019 im Internet gefunden und mich gleich über die sehr schön aufbereitete Sammlung von Marathon-Links und die zugehörigen Beschreibungen gefreut. Ich habe umgehend angefangen, den Marathons eigene Bewertungen und Kommentare hinzuzufügen. Damit bin ich automatisch in eine Verlosung unter den Verfassern der Beiträge aufgenommen worden. Es wurden kleine Budgets vergeben, mit denen man sich über das Portal bequem bei diversen Marathons registrieren kann. Ich habe einen der Preise bekommen und damit die Teilnahme in Ljubljana gebucht. So kam es zu Sponsor Nummer 2. Nur die Unterkunft musste ich noch selbst bezahlen. Aber irgendwann wird Booking.com sicher auch noch auf mich aufmerksam.

Flixbus brachte mich dann auch pünktlich und sicher schon freitags nach Ljubljana. So hatte ich am Samstag noch genügend Zeit, um mir die wunderschöne Altstadt und die Burg anzusehen. Der Marathon-Start war am Sonntag für 10:30 Uhr anberaumt – am Morgen nach der Umstellung auf Winterzeit. Das kam mir sehr entgegen. Ich konnte richtig lange schlafen, und ab 10 Uhr war es auch warm genug, um mit kurzer Hose und kurzem Oberteil zu laufen. So habe ich das gern.



Gedränge im Startbereich



Blauer Himmel – bestes Lauf- und Foto-Wetter

Auf den ersten zwei Kilometern war die Strecke allerdings etwas eng. Insbesondere wegen der – wie so oft – im Startbereich viel zu weit vorne aufgestellten Halb-Marathonis, die gerne unter zwei Stunden finishen würden, aber dazu nicht im Entferntesten in der Lage sind, kam man kaum voran. Auch später war es leider noch so, dass die Strecke für 1500 Marathon-Läufer und 5600 Halbdistanzler nicht den erforderlichen Platz bot.



Nun ja – anfangs fehlte mir außerdem auch noch die richtige Einstellung zum Tempo. Erst dann, als plötzlich hinter mir die 4-Stunden-Zugläuferin erschien, habe ich mich aufgerafft und einen Zahn zugelegt. Ich wollte nicht zusätzlich auch noch mit dem Pulk der 4h-Läufer um Raum für meine Schritte kämpfen müssen. Es gelang mir, mich von dieser Truppe etwas abzusetzen.



Erste Linkskurve – kurz vor der fünften Kilometermarke

Ich passierte nach 54:39 Minuten die 10km-Marke und nach 1:50:26 die 20km. Zwischenzeitlich orientierte ich mich an einer größeren Gruppe der schwarz gekleideten „Adidas Runners Belgrade“, die offenbar konsequent einen Halbmarathon in 1:59 Stunden anpeilte.



Internationale Stimmung bei Kilometer 14



Waldstück bei Kilometer 15

Kurz vor der 20km-Marke kam auch die Streckentrennung, von wo an ich ungehindert laufen konnte. Dennoch wurde ich nun etwas langsamer. Es war ja immerhin schon der fünfte Marathon in diesem Jahr, und das hinterlässt Spuren. Den ersten Halbmarathon absolvierte ich trotzdem in 1:56:50 Stunden und war damit deutlich schneller als fünf Wochen zuvor in Warschau. Und ich fühlte mich noch ganz gut.



Zu Beginn der zweiten Streckenhälfte



Die Unterstützung durch Zuschauer, Bands und DJs war auf der ersten Hälfte viel besser war als bei vergleichbaren Veranstaltungen, ließ auf der zweiten Hälfte allerdings etwas nach. Dennoch gab es auch hier immer wieder Stimmungsnester bzw. einzelne Fans, die sich viel Mühe gaben, die Läufer anzufeuern.

Auch die Streckenführung war nicht ohne Reiz. Mal ging es durch ein Waldgebiet, mal über kleine Straßen durch dörfliche Wohnviertel. Wenn wir wirklich einmal über menschenleere, breite Hauptverkehrsstraßen laufen mussten, dann hatten wir als Ausgleich einen wunderschönen Blick auf die nahen Berge. Da kann man nicht meckern. Allerdings bezahlten wir die Schönheit der Strecke mit zahlreichen "Bodenwellen". Insgesamt kamen meiner GPS-Uhr nach über 300 Höhenmeter auf und ab zusammen. Das kostet Körner.



Musikalische Aufmunterung nach der 30km-Marke

Die 30km-Marke lag relativ weit oben auf einer der Wellen. Ich erreichte sie nach 2:47:23 Stunden und wurde kurz darauf zu meiner Überraschung von der 4-Stunden-Zugläuferin überholt. War die nicht ein paar Minuten zu schnell? Nun ja, ihr Pulk war inzwischen auch auf einen einzelnen Follower zusammengeschrumpft. Irgendetwas lief hier wohl schief.



Ich versuchte, die weitereilende Zugläuferin nicht ganz aus den Augen zu verlieren, weil ich mir inzwischen Chancen auf eine Zeit unter 4 Stunden ausrechnete. Es würde allerdings knapp werden. Bei Kilometer 32 nahm ich mein bewährtes Koffeingel (dieses Mal eine frische Packung). Es schien zwar ein wenig zu helfen, aber objektiv gesehen wurde ich nicht schneller.



Aussicht auf die Berge bei Kilometer 36

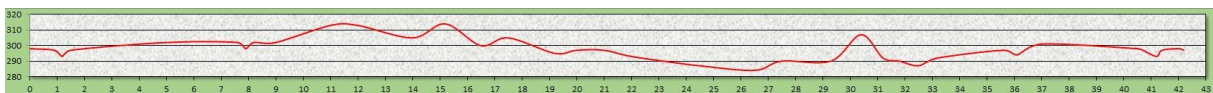
Bei Kilometer 40 hatte ich 3:47:01 Stunden hinter mir und fühlte ich mich ziemlich k.o. Kilometer 41 fiel mir ziemlich schwer, aber ich kam immer noch ohne Gehpausen aus. Als ich die 41-Kilometer-Marke passierte, riss ich mich schließlich noch einmal zusammen und gab alles, was mein Körper jetzt noch zuließ. Ich kämpfte nun um jede Sekunde. Und das wurde letzten Endes belohnt. In 3:59:48 Stunden beendete ich den Lauf tatsächlich unter 4 Stunden und damit seit langer Zeit endlich wieder einmal unter den ersten 50% meiner Altersgruppe (Platz 41 von 90 im M55 / Platz 679 von 1180 Männern / Platz 793 von 1498 Finishern insgesamt). Das war ein perfekter Saisonabschluss – und außerdem mein 73. (Ultra-)Marathon in Land Nr. 24!



Uli im „Landeanflug“ kurz vor dem Ziel

Sehr leid tat mir ein Läufer, der 100 Meter vor dem Ziel offensichtlich entkräftet zusammengebrochen war und auf der Erde lag. Die Sanitäter kümmerten sich gerade um ihn, als ich vorbeilief. Wenn es einen so knapp vor dem Ende noch erwischt, dann ist das besonders bitter.

Weniger Probleme hatten wohl Kelkile Gezahegen Woldaregay aus Äthiopien (ja, der heißt wirklich so!) und Bornes Cepkirui Kitur aus Kenia (auch nicht viel besser), die in 2:07:29 bzw. 2:21:26 Stunden Männer- und Frauenwertung gewannen und dabei sehr beachtliche Zeiten ablieferten. Meinen Glückwunsch!



Höhenprofil des Marathons

Zum Schluss bleiben noch zwei Dinge lobend zu erwähnen, die heute vielleicht selbstverständlich sein sollten, es aber bei Weitem nicht sind. Zum einen wurden die benutzten Straßen komplett für den Lauf gesperrt und nicht nur einzelne Fahrspuren,

Uli Walters Laufberichte



und zum anderen wurden sowohl Ergebnisse als auch Fotos umgehend in das Internet geladen. So schnell sieht man das selten. Diesen Lauf kann ich deshalb wirklich empfehlen.



Uli gut gelaunt im Zielbereich

Uli Walter