



Sofia-Marathon (11.10.2020)

Ha - trotz der Corona-Pandemie habe ich letzten Endes im Jahr 2020 doch noch einen zweiten Marathon absolviert. Nachdem der Lauf in Malta Anfang März gerade noch stattfinden durfte, fielen nacheinander die Marathons in Palästina, in Belgrad, in Stockholm, im Montafon und in Reykjavik aus. Es war frustrierend. Als sich abzeichnete, dass auch Bukarest wackelig wurde, habe ich mich nach einem Alternativ-Event umgesehen. In Sofia wurde ich fündig. Die Infektionsraten Bulgariens lagen offiziell auf dem Niveau Deutschlands, und der Marathon war klein genug, um das Ansteckungsrisiko beherrschen zu können. Außerdem waren von Memmingen ausgehend preiswerte Flüge zu haben. Ich buchte den Trip.

In den letzten Tagen vor der Reise wurde es allerdings wieder spannend. Urplötzlich stieg die Zahl der Corona-Fälle in Bulgarien rasant an, insbesondere in Sofia. Na toll! Glücklicherweise reichte es nicht ganz, um Sofia noch vor dem Marathon als Risikogebiet auszuweisen. Meine Frau und ich flogen also hin.

Bei der Abholung der Startunterlagen wurde klar, dass das Organisations-Team offenbar keine besondere Gefahr in Corona sah. Ich hatte erwartet, über besondere Regelungen informiert zu werden, wie das bei den ebenfalls stattfindenden Läufen in Budapest und Skopje der Fall war - wie Temperaturmessung vor dem Marathon, Maskenpflicht in der Startzone oder Bildung kleiner Startgruppen, die im 10-Sekunden-Takt losgeschickt werden. Nichts dergleichen wurde verlangt. Ich beschloss, mich im Startbereich an das hintere Ende zu stellen und viel Abstand zu halten.

Am Morgen des Marathontages war es leider nicht so warm wie am Tag zuvor. Die Sonne kam zwar kurzfristig morgens heraus, versteckte sich dann aber wieder zwei Stunden lang hinter einer dichten Wolkenschicht.

Uli Walters Laufberichte



Startbereich – im Vordergrund Mike und Elke



Start um 9:30 Uhr



Vorsicht - Stolperfallen auf den ersten Kilometern!

Wenig später wurde ich von Ivan Ivanov angesprochen, einem Bulgaren, der in Deutschland Ingenieurtechnik studiert hatte und fließend Deutsch sprach. Er arbeitet jetzt bei Daimler-Benz in Sofia und klärte mich begeistert über die Vorzüge seiner Heimatstadt auf. Wir liefen etwa zehn Kilometer zusammen, dann musste er sich zurückfallen lassen.



Kilometer 5

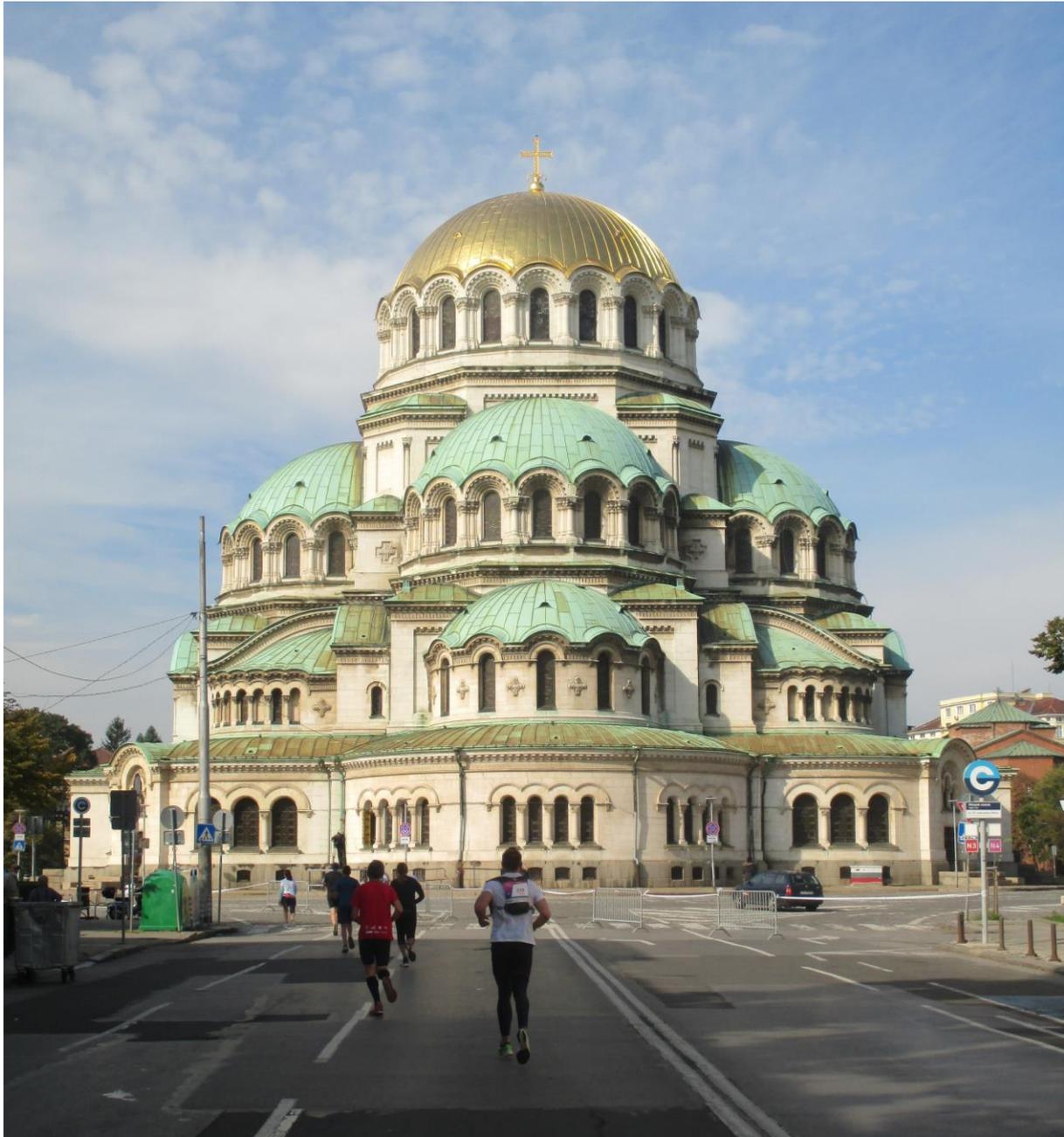
Ich empfand es als sehr angenehm, mich mit einem anderen Läufer unterhalten zu können, denn die Strecke in Sofia hat optisch nicht viel zu bieten. Im Innenstadtbereich ist es zwar architektonisch sehr interessant, aber hier sollte man wegen des schlechten Zustands der Straße, wegen der als Stolperfallen fungierenden Straßenbahnschienen und wegen des vielfach vorzufindenden Kopfsteinpflasters eher auf den Boden schauen als auf die Häuser am Streckenrand. Sobald wir nach fünf Kilometer die Chavdar-Brücke überquert hatten, ging es die meiste Zeit über eine komplett abgesperrte, sechsspurige Ausfallstraße, die zur Autobahn führte, dann eine Weile über die rechte Spur der Autobahn und schließlich auf demselben Weg in die Stadt zurück. Die an der Strecke liegenden Wohnblocks waren nicht unbedingt als optische Leckerbissen zu bezeichnen.

Während sich das Feld der Marathonis immer weiter auseinanderzog, wurde es auf der zweiten Hälfte der ersten Runde von schnellen Halbmarathonläufern passiert. Wegen der Breite der Strecke war dies auch problemlos möglich.

Uli Walters Laufberichte



Fast bis zur Halbmarathonmarke war es leider kalt und dunstig. Ich war froh, dass ich ein lang- und ein kurzärmeliges Hemd übereinander gezogen hatte. Kälte mag ich beim Laufen gar nicht. Warm wurde es mir trotzdem nicht, bis endlich die Sonne hervorkam - gerade rechtzeitig, um ein schönes Foto von der Alexander-Nevski-Kathedrale machen zu können, dem Wahrzeichen Sofias.



Alexander-Nevski-Kathedrale – kurz vor dem Ziel bzw. der Halbmarathon-Marke

Uli Walters Laufberichte



Kurz danach wartete mein persönlicher Fan an der Strecke (meine Frau) und machte ein Foto von mir, auf dem ich noch vergleichsweise dynamisch wirke.



Gefälle-Passage kurz vor Ende der ersten Runde



Justizpalast – bei Kilometer 25



Zuschauerfreie Streckenführung

Uli Walters Laufberichte



Mitten auf der endlos wirkenden Pendelstrecke stand immerhin eine Bühne, wo eine Rockband den Läufern ein wenig Unterhaltung bieten wollte. So ganz marathontauglich war die Gruppe jedoch leider nicht. Ich passierte diese Stelle viermal, und nur einmal habe ich die Jungs spielen gehört.



Eine etwas lustlose Band

Auch an sonstiger Motivation mangelte es auf der Strecke weitgehend. Zuschauer gab es vereinzelt in der Innenstadt, aber an der Schnellstraße so gut wie gar nicht. Das erklärt auch, warum dieser Lauf genehmigt wurde. Normalerweise ist es schließlich die Ansteckungsgefahr für die oft dicht gedrängt stehenden Zuschauer gewesen, die zur Absage der meisten Marathon im Jahre 2020 geführt hatte.

Auf der zweiten Runde wurde es dadurch recht einsam. Ich sprach zwischenzeitlich noch kurz mit einem griechischen Läufer, der schon über einhundert Marathons absolviert hatte, und einem bulgarischen Fußballtrainer, der hier im Alter von 48 Jahren seinen ersten Marathon lief. Ich musste aber beide ziehen lassen, denn ich wurde jetzt langsamer.



Kurz nach dem Wendepunkt – entlang der Schnellstraße

Für die erste Runde hatte ich 2:01 Stunden benötigt, und das war angesichts der 70 Höhenmeter pro Runde für mich in Ordnung. In Runde zwei sank mein Tempo jedoch in Richtung sechs Minuten pro Kilometer und mehr. Ich fühlte, wie aufgrund der niedrigen Temperaturen meine Muskulatur immer steifer wurde. Bis auf drei kurze Stops, um meiner am Streckenrand stehenden Frau ein Küsschen zu geben bzw. um bei Kilometer 31 mein Koffein-Gel zu mir zu nehmen, konnte ich jedoch fast komplett durchlaufen - sogar über die Chavdar-Brücke, die sich bei Kilometer 40 wie ein hoher Berg anfühlte. Nur kurz danach erlaubte ich mir nach einer Verpflegungsstelle eine kurze Gehpause.

Uli Walters Laufberichte

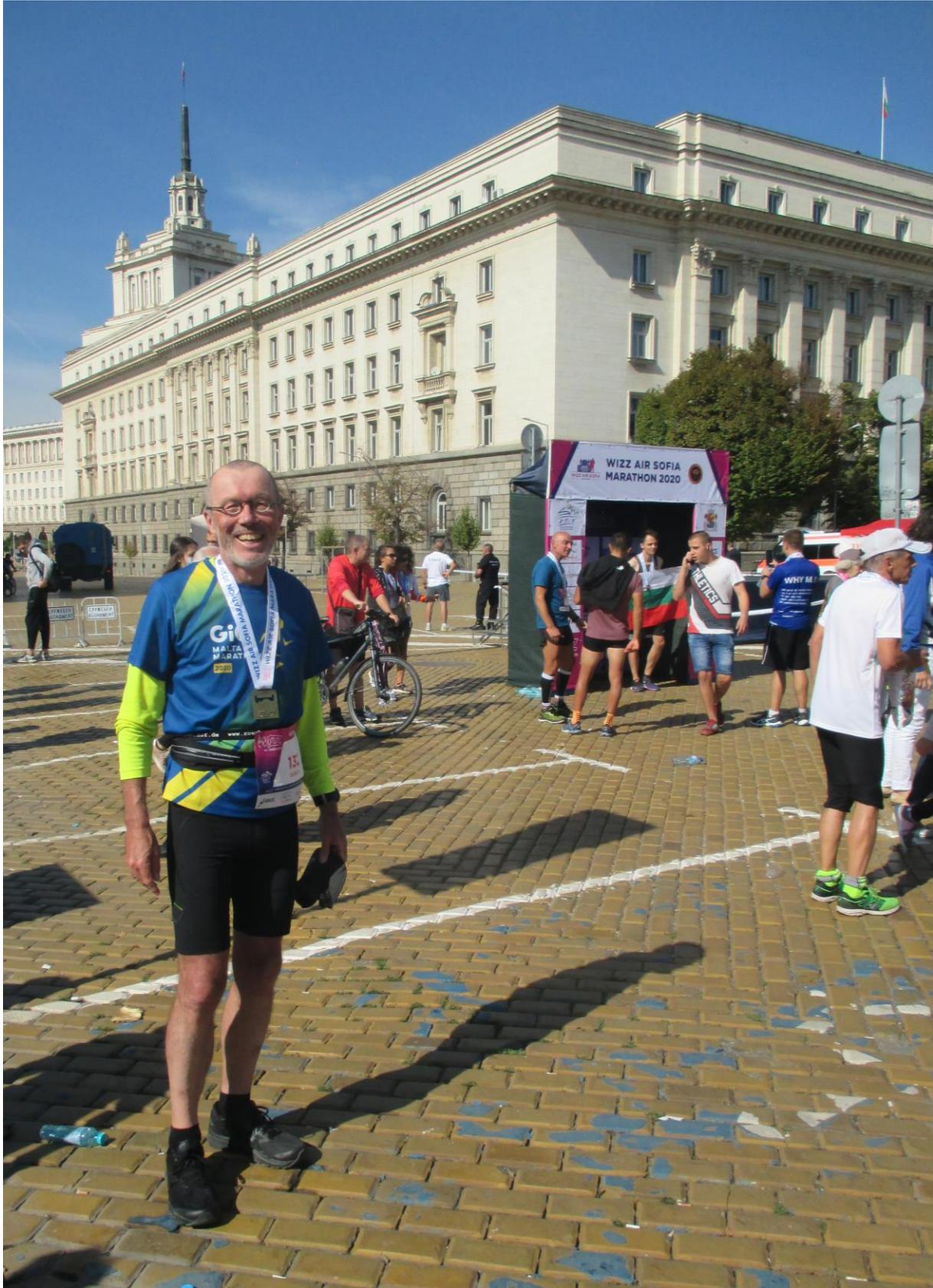


Zieleinlauf über Kopfsteinpflaster

Das resultierte letzten Endes in einer Zeit von 4:12:04 Stunden, was für Platz 212 unter allen 387 Finishern reichte (Platz 181 unter 314 Männern, Platz 30 unter den 43 Läufern meiner Altersklasse - die etwas unvorteilhaft für mich definiert war, da sie die Jahrgänge 1960 bis 1969 umfasste). Ich war sehr froh, Sofia jetzt als 75. (Ultra-) Marathon in meine Sammlung einreihen zu können und Bulgarien als 26. Marathon-Land. Wie es jetzt unter dem Einfluss der Pandemie weitergeht, ist schwer zu beantworten. Vermutlich werde ich nach kleineren Läufen ohne starkes Zuschauerinteresse suchen müssen, denn die sind nicht so sehr ausfallgefährdet. Wir werden sehen.

Uli Walter

Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel