



Skopje-Marathon (03.10.2021)

Der Marathon in Skopje hat sogar im Corona-Jahr 2020 stattgefunden, weil die Veranstalter dieses kleinen Laufs sich ein gutes Konzept ausgedacht und die Behörden mitgespielt hatten. Überdies machte das Organisations-Team mit seinem Internet-Auftritt einen kompetenten und sehr netten Eindruck. Deshalb entschloss ich mich, 2021 auf Nummer sicher zu gehen und meldete mich in Skopje an.

Was ich zum Zeitpunkt der Flugbuchung nicht wissen konnte, war, dass ich in dem halben Jahr vor dem Wettkampf mit Zerrungen und anderen Muskelverletzungen in linken Oberschenkel zu tun haben würde. Ein reguläres Training war nicht möglich. Ich fand kein geeignetes Mittel, um das immer wiederkehrende Ziehen und Stechen um das Knie herum zu beseitigen.



Startbereich

Uli Walters Laufberichte



Vor dem Start kalkulierte ich deshalb schon das Worst-Case-Szenario durch, das mir wenigstens ein Finish im Rahmen des Zeitlimits von 5:30 Stunden ermöglichen sollte. Bei einem Halbmarathon unter 2:15 Stunden könnte ich mit einem Tempo von 6,5 Stundenkilometern ins Ziel wandern und wäre pünktlich dort. Das war machbar. Glücklicherweise kam es anders.

Kurz vor 8 Uhr stand ich am Wettkampftag mit ca. 150 Marathonis und über 1000 Halbmarathonläufern bei strahlendem Sonnenschein, aber nur 10 Grad Lufttemperatur im Startbereich. Hier traf ich gleich auf Herbert, den einzigen Starter aus Österreich. Wir unterhielten uns über unsere Marathon-Erfahrungen, und es kam heraus, dass Herbert hier seinen 212. Marathon im 40. Land absolvieren wollte. Na toll – wieder einmal war ich mit „meinen paar Läufen“ ein kleines Licht.

Nach dem Start meldete sich mein Bein ziemlich schnell, eigentlich bei jeder heftigen Absprungbewegung. Ich stieß mich deswegen hauptsächlich mit rechts nach vorne und schaffte die ersten 10 Kilometer immerhin in 1:01 Stunden. Die Halbmarathonmarke erreichte ich tatsächlich knapp unter 2:15 Stunden. Ich war bis jetzt im Plan.



Pendelstrecke bei Kilometer 15

Uli Walters Laufberichte



Nun wurde es auf der Strecke recht einsam, denn auf der zweiten Runde wurden die Marathonis nur noch von den Staffelläufern begleitet. Ich konnte mich darauf konzentrieren, meinen Bewegungsablauf möglichst schmerzfrei zu gestalten. Auch durch optische Reize am Streckenrand wurde ich nicht dabei gestört, denn diese fehlen in Skopje fast vollständig. Im Hintergrund sieht man zwar die umliegenden Berge, aber sie wurden durch den vorherrschenden Dunst arg verschleiert. Architektonisch hat Skopjes Innenstadt einiges zu bieten, jedoch wurden die Läufer diskret außen herumgeleitet. Dementsprechend mäßig war auch der Zuspruch der Zuschauer. Abgesehen vom Triumphbogen („Porta Macedonia“) und drei Diskjockeys am Streckenrand wurde kaum Abwechslung geboten.



Triumphbogen bei Kilometer 17

Vielleicht war es aber gerade diese Monotonie, die mich durchhalten ließ. Lediglich bei Kilometer 30 hatte ich einen kleinen Durchhänger, aber nach dem „Genuss“ eines Powergels mit Koffein und einer kleinen Gehphase ging es auch schon weiter. So kam ich zwar gebremst, aber stetig dem Ziel näher und erreichte es

Uli Walters Laufberichte



schließlich in 4:37:39 Stunden als 99. Teilnehmer von 123 Finishern (83. von 103 Männern / 4. von 6 in der M60). Die Zielzeit ist wahrlich kein Ruhmesblatt, aber vor dem Hintergrund meiner Befürchtungen bin ich sehr zufrieden damit.

Gewonnen haben übrigens Adriana Pop Arsova in 2:40:36 bei den Damen und Dario Ivanovski in 2:21:27 bei den Herren. Und für mich war es (Ultra-)Marathon Nr. 76 in Land Nr. 27. Eine Fortsetzung der Serie ist geplant.

Uli Walter



Uli im Ziel