



## Barcelona-Marathon (07.11.2021)

Schon bei meinem letzten Marathon in Skopje litt ich unter den Folgen einer Verletzungsserie im rechten Oberschenkel und dem damit verbundenen Trainingsdefizit. In den letzten Wochen bekam ich zwar Massagen und Tips von einem Physiotherapeuten, konnte im Training aber noch keine maßgebliche Verbesserung erzielen.

Dazu kam in Barcelona unglücklicherweise noch eine Erkältung, die am Dienstag zuvor begonnen hatte und die meine Frau mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpfte. So war ich am Sonntag gerade so weit wiederhergestellt, dass ein Start beim Marathon vertretbar war – allerdings nur mit Leerlaufdrehzahl. Nun ja, jetzt war ich schon mal vor Ort, und dann konnte ich ja auch wenigstens mitmachen.



Startbereich

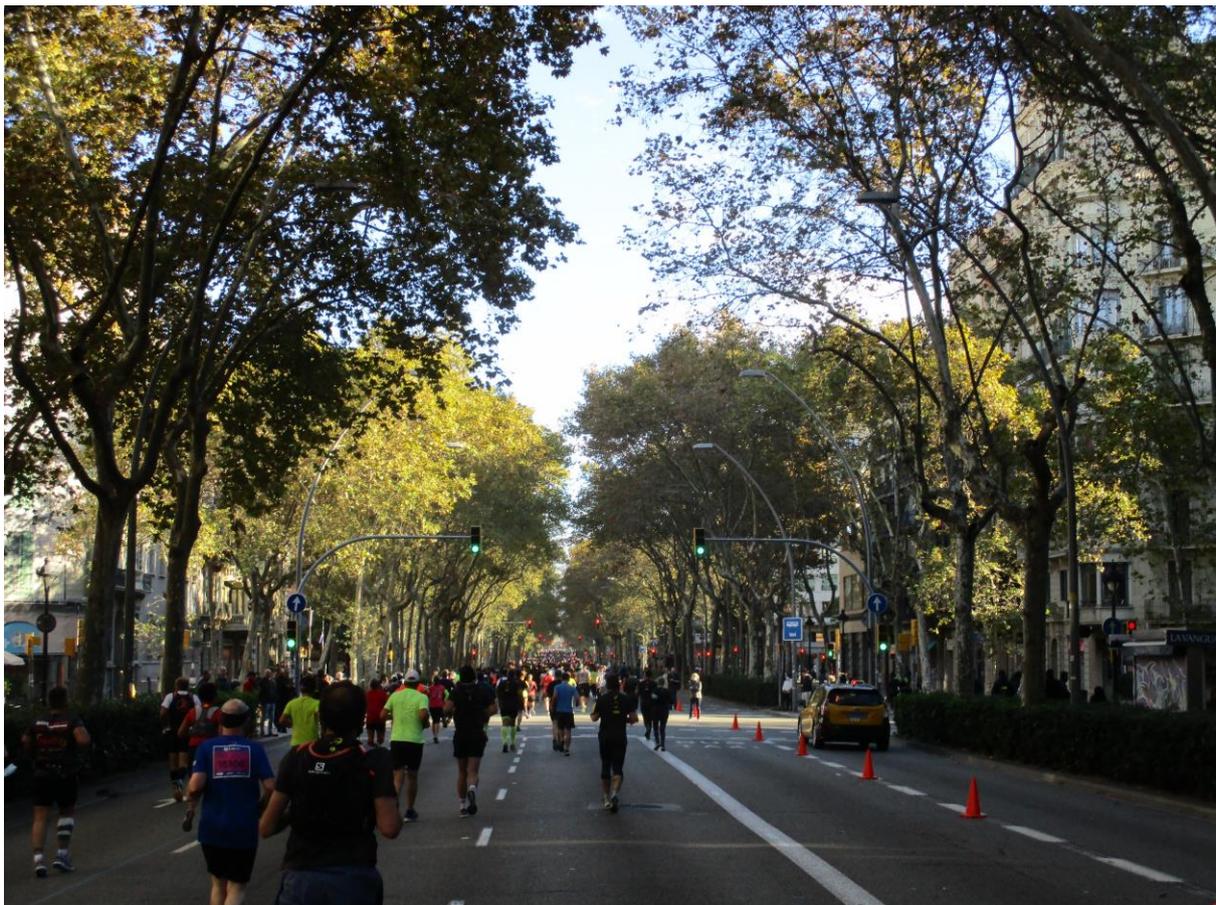
# Uli Walters Laufberichte



Obwohl sich in Barcelona über 9.000 Läufer im Startbereich dicht zusammendrängten, froren wir dort bei 8 Grad Lufttemperatur erbärmlich. Und dann dauerte es wegen der vielen Startwellen auch noch fast 25 Minuten, bis wir wenigstens im sonnigen Abschnitt kurz vor der Startlinie stehen konnten.

Immerhin bekamen wir musikalische Unterstützung von Freddy Mercury und Montserrat Caballé. In einer Endlosschleife schalte ihr Duett „Barcelona“ aus den Lautsprechern.

Kurz nach dem Start war es mit der Sonne wieder vorbei. Die Strecke führt größtenteils durch schattige und windige Häuserschluchten. Das ist bei hohen Temperaturen sicher recht angenehm, aber nicht bei Wetterbedingungen wie an diesem Tag.



Schattige Häuserschluchten

# Uli Walters Laufberichte



Bei Kilometer 13 kam ich schon an zwei der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Runde vorbei – zunächst an meiner dort auf mich wartenden Frau und dann an Gaudis Sagrada Familia. Beides waren sehr inspirierende Anblicke.



Sagrada Familia

# Uli Walters Laufberichte



Ab Kilometer 15 ging es auf einer eher öden Pendelstrecke stadtauswärts, die jedoch einen Vorteil bot: Hier war kein Schatten auf der Strecke, und ich konnte mich etwas aufwärmen.

Von nun an kamen wir auch immer wieder an Trommlergruppen vorbei, die uns mit ihren Samba-Rhythmen motivierten, einen Schritt zuzulegen. Die zahlreichen Samba-Gruppen sind ganz klar eine Stärke des Marathons in Barcelona. Zusammen mit dem an vielen Hotspots applaudierenden Publikum sorgen sie immer wieder für gute Stimmung.



Samba-Gruppe am Streckenrand

Die Halbmarathon-Marke passierte ich nach 2:15:46 Stunden. Das entsprach ziemlich genau meiner Zwischenzeit in Skopje. Ich war damit zufrieden und freute mich außerdem darüber, dass mein Oberschenkel bis jetzt keinerlei Probleme machte.



Küstenabschnitt bei Kilometer 33

Nun ging es leider wieder in den Schatten, bis wir bei Kilometer 31 an die Küste kamen. Das Wasser war zwar kaum zu sehen, aber es war bis Kilometer 34 sonnig. Auch Kilometer 35 lag voll in der Sonne. Hier ging es durch einen kleinen Park auf den prachtvollen Arc de Triomf zu, wo wieder einmal meine Frau an Strecke stand. Für mich war dies der schönste Streckenabschnitt.

Anschließend versanken die Läufer wieder bis kurz vor dem Ziel im Schatten der Häuser. Mein Bein hielt weiterhin durch, und dank des niedrigen Tempos (und natürlich meines Koffein-Gels bei Kilometer 30) konnte ich ohne Gehphase durchlaufen und auf der zweiten Hälfte sogar viel überholen. Das ist psychologisch natürlich von Vorteil.



Arc de Triomf

So kam ich letzten Endes nach 4:44:04 Stunden ins Ziel, was Platz 8084 von 9145 Teilnehmern bedeutete (6859. von 7611 Männern / 182. von 242 in der M60) – und (Ultra-)Marathon Nr. 77 in Land Nr. 28.

Die Zeiten der Sieger waren in Barcelona übrigens richtig gut. Sieben Läufer lagen unter 2:07 Stunden, was 1988 noch für einen Weltrekord gereicht hätte. Samuel Kosgei hätte mit 2:06:03 sogar fast die Marke von 2:06 Stunden geknackt. Auch Tadio Teshome war mit 2:23:53 Stunden sehr zügig unterwegs.

Uli Walter

# Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel