



Split-Marathon (27.02.2022)

Auch für den Frühjahrsmarathon 2022 hatte ich mir mit Split wieder einen Ort ausgesucht, an dem es Ende Februar hoffentlich etwas wärmer wäre als in Mittelfranken. Schließlich wollte ich Anfang März auch noch meinen Geburtstag dort verbringen. Und nach den Verletzungsproblemen des Vorjahrs wollte ich endlich mal wieder "gesund" durchkommen, wenn auch noch mit Trainings-Defiziten.

Nun, ein paar Grad wärmer als in Deutschland war es am 27.02.2022 in Split dann tatsächlich, aber die stürmischen Böen machten die am Start gemessenen 8 Grad deutlich unangenehmer als sie es bei Windstille gewesen wären. Immerhin regnete es nicht. So machte ich mich warm eingepackt, aber trocken, zusammen mit etwa 2000 anderen Marathon- und Halbmarathonläufern um 9 Uhr auf den Weg,



Start unter Palmen und dunklen Wolken



Die ersten fünf Kilometer steigt die Route bereits leicht an. Immerhin sollten die Marathonies heute ja insgesamt 230 Höhenmeter überwinden. Wir umrundeten zunächst den Diokletian-Palast, der in Split die Innenstadt umfasst, und dann ging es über breite Straßen durch die Wohn- und Gewerbegebiete von Split. Abschnittsweise gab es immer wieder Pendelstrecken.



Zusammen mit den Halbmarathonläufern über gesperrte Hauptstraßen

Außerdem durften wir eine Runde durch das Sportstadion laufen. Kurze Zeit später passierte ich die Halbmarathon-Marke bei 2:08h.

Ab Kilometermarke 5 begleitete mich Rudi Angerer, ein Läufer aus Österreich. Er absolvierte in Split seinen 30. Marathon und kämpfte mit einer Knochenhautentzündung am Schienbein, die er sich wohl beim letzten Training zugezogen hatte. Dennoch konnte ich ihm ab Kilometer 25 nicht mehr folgen. Zuvor unterhielten wir uns noch darüber, ob nicht auch Radtouren eine schöne Alternativsportart zum Laufen darstellen. Rudi meinte nur: „Das kann ja sein, aber

Uli Walters Laufberichte



was ist schon vergleichbar mit den letzten fünf Kilometern eines Marathons?“ Dem hatte ich nichts entgegnzusetzen.



Runde durch das Poljud-Stadion



Umrundung der Marjan-Halbinsel auf autofreien Wegen



Die zweite Hälfte des Laufs führte die Läufer hauptsächlich an der Küste entlang. Es ging auf weitgehend autofreien Wegen um die Marjan-Halbinsel herum, immer mit Sicht auf das Mittelmeer.

Bei Kilometer 26 gab es hier die fieseste Steigung der gesamten Strecke zu überwinden. Ich entschied mich für eine kurze Gehphase. Etwas später war ich dann ohnehin schon wieder so weit, mir die Sinnfrage zu stellen, weil mir so langsam die Kraft ausging.



Kurz vor Split bei Kilometer 29

Ich kämpfte mich jedoch durch und freute mich bei Kilometer 30 über den Beifall der Zuschauer, als wir an unserem Start- und Zielort auf der Stadtpromenade passierten. Und bei Kilometer 31 nahm ich wieder ein Koffein-Gel und hoffte auf einen Booster auf dem letzten Streckenabschnitt.

Bis Kilometer 36 ging es nun gegen den Wind am Badestrand entlang, wo wir die letzte Wendemarke erreichten. Jetzt spürte ich auch endlich, wie mir "Flügel wuchsen", und ich konnte einige Läufer überholen, die sich erst kurz zuvor an mir vorbeigekämpft hatten. Nun hatte ich außerdem Rückenwind, und das Laufen machte wieder so richtig Spaß. Zum Schluss ging es noch einmal um den Diokletian-



Palast herum, und dann war ich nach 4:28:44h im Ziel, auf Platz 333 von 412 Finisher(inne)n (12. von 17 in M60 / 267. von 322 Männern).



Am Badestrand entlang

Gewonnen hat übrigens der immerhin schon 42-jährige Jean Baptiste Simukeka aus Ruanda. Zum Sieg reichte ihm eine Zeit von 2:21:22h. Bei den Frauen lag mit großen Abstand die ebenfalls aus Ruanda stammende, 36-jährige Clementine Mukandanga vorne, mit einer Zeit von 2:37:05h.

Abschließend ist zu sagen, dass die Strecke zwar nicht überall gleich attraktiv ist, aber für einen Marathon mit so wenigen Teilnehmern ist einiges geboten. Es gibt immer wieder Stimmungsnester und Bands, und die Helfer sind durchweg sehr engagiert. Und als Bonus ist da noch die wunderschöne, verwinkelte Altstadt von Split, die man vor und nach dem Lauf ausführlich genießen sollte.



Uli im Ziel