Stockholm-Marathon (04.06.2022)

Weil dem Marathon in Stockholm der Ruf vorauseilt, sehr schön zu sein, habe ich ihn ausgewählt, um meinen 80sten Marathon im 30sten Land durchzuführen. Am 04.06.2022 stand ich dort deswegen bei bestem Wetter um 12 Uhr vor dem alten Olympiastadion am Start. Es wurden verschiedene Ansprachen gehalten, die schwedische Nationalhymne wurde live gesungen, und dann ging es auch schon los.

Startbereich

Die breiten Straßen der Stadt waren großräumig abgesperrt, um den Läufern den erforderlichen Freiraum zu bieten. Es zeigte sich jedoch, dass der Platz zum Laufen dennoch etwas beengt war, und zwar bis zum Ende der Strecke. Das ist der Nachteil so großer Veranstaltungen.

Im Vorfeld des Laufes war mir leider entgangen, dass in Stockholm mehr als 340 Höhenmeter zu bewältigen sind. Ich ging es deshalb etwas zu mutig an und absolvierte die ersten zehn Kilometer in 60:30 Minuten und den Halbmarathon in

2:10:09h – trotz eines auch auf der ersten Hälfte bereits welligen Profils. Dafür sollte ich später büßen müssen.

Östermalm

Der Marathon umfasst gewissermaßen vier Schleifen durch die Stadt und führt über mehrere der 14 Inseln, aus denen Stockholm besteht. Zunächst geht es noch relativ flach durch Norrmalm, Kungsholmen und die Altstadt Gamla Stan zum Ausgangspunkt zurück. Dann führt die Route nach Osten über die weitgehend unbebaute, grüne Insel Djurgarden und wieder nach Gamla Stan. Jetzt liegen bereits 24 Kilometer hinter den Läufern, und es geht steil hoch nach Homsgatan auf Södermalm.

Ladugardsgärdet

An dieser Stelle war ich bereits angezählt. Es folgt eine kleine Runde über Södermalm – wieder hinunter zum Ufer, durch den Hafen und erneut hoch nach Homsgatan. Hier – bei Kilometer 29 – nahm ich mein Koffeingel, um mich wieder aufzurichten, benötigte aber dennoch eine Gehphase. Und dann erlebte ich eine nette Geste: Ein Zuschauer hatte offenbar Mitleid, kam direkt auf mich zu und drückte mir eine Dose Red Bull in die Hand. So ein Zeug trinke ich ja normalerweise nicht, aber in dem Moment hätte ich wohl auch Cristal Meth angenommen, wenn ich geglaubt hätte, dass es mir etwas bringt.

Tatsächlich half mir die Melange aus Zucker, Koffein und Taurin in meinem Magen, die lange Steigung über die Langholmen-Brücke auf der Überholspur zurückzulegen. Das machte Spaß. Ich befand mich jetzt auf der vierten Schleife, die über Gamla Stan zurück zum Stadion führt. Leider verpuffte der Doping-Effekt dieses Mal, lange bevor ich das Ziel erreichte. Der letzte Teil des Laufs war eine üble Quälerei. Es ging offenbar auch anderen Teilnehmern so, denn in regelmäßigen Abständen lagen jetzt Läufer am Straßenrand und ließen sich von medizinischen Fachkräften verpflegen. Ich fühlte mich schon fast wie auf einem Wellness-Parcours.

Selbst den Einlauf in das mit applaudierendem Publikum gefüllte Stadion konnte ich nicht so richtig genießen. Ich war sehr froh, als ich mich nach 4:44:08h endlich über die Ziellinie retten konnte. Das bedeutete immerhin Platz 152 von 268 Wettkämpfern meiner Altersklasse (Platz 5130 von 6867 Männern, Platz 6737 von 9504 Teilnehmern insgesamt). Gewonnen haben übrigens Felix Kirwa aus Kenia (2:11:08h) und Tsige Haileslase aus Äthiopien (2:31:48h). Der Streckenrekord wurde nur deswegen knapp verfehlt, weil die ersten drei Läufer wegen einer organisatorischen Panne an einer unübersichtlichen Stelle zunächst falsch abgebogen sind.

Zieleinlauf im Olympiastadion

Ist der Stockholmer Marathon wirklich so empfehlenswert wie man sagt? Nun, ich würde das nicht unbedingt unterschreiben. Klar, die Innenstadt ist architektonisch ganz nett, aber es fehlen wirklich sehenswerte, charakteristische Wahrzeichen. Die Unterstützung durch Zuschauer und Bands ist an einigen Punkten sehr gut, über die gesamte Strecke hinweg jedoch nur durchschnittlich. Ich würde Stockholm in dieser

Hinsicht auf eine Stufe mit Frankfurt stellen. Außerdem ist die Strecke zu hügelig, um sie wirklich genießen zu können, und sie ist übersät mit Stolperfallen. Es gibt daher etliche Stadtmarathons, die ich vorziehen würde. Allein in Europa würden mir da nach Berlin noch Malta und Ljubljana einfallen. Aber das ist sicher Geschmacksache.

Uli im Ziel