

Uli Walters Laufberichte



Athen-Marathon (13.11.2022)

Als letzten Marathon meiner "Laufbahn" hatte ich mir den Klassiker ausgesucht - den Lauf von Marathon nach Athen. Dem griechischen Wettergott schien das zu gefallen. Nach einer gut organisierten Busfahrt zum Startort wartete ich dort bei blauem Himmel und Sonnenschein mit über 12.000 weiteren Läufern auf den Start, der ab 9 Uhr in kleinen Wellen (Startblock für Startblock) erfolgen sollte.

Als weniger gut organisiertes Intermezzo musste ich mich vorher jedoch noch zu dem für mich zuständigen Kleiderbeutel-Truck durchschlagen. Alle Läufer wurden zum Teil 200 Meter weit hin und zurück über einen einzigen Fahrstreifen geleitet, an dessen Rand die Lkw standen. Es gab kaum ein Durchkommen. Und dann kam noch der Fahrer eines Polizeiwagens auf die lustige Idee, auf dieser Strecke zum Startort fahren zu wollen. Wenn ich absichtlich eine Massenpanik hätte auslösen wollen, wäre ich genauso vorgegangen.



Startbereich in Marathon

Uli Walters Laufberichte



Auf den ersten Kilometern nach dem Start war ich glücklich, dass ich mich in richtigen Startblock eingereiht hatte, so dass die Läufer um mich herum genau das Tempo anschlugen, mit dem ich mich wohlfühlte. Die Strecke war nämlich so eng, dass Überholen kaum möglich war. Das besserte sich aber nach sechs Kilometern. Nun standen uns zwei Spuren der vollständig für den Autoverkehr gesperrten, vierspurigen Verbindungsstraße nach Athen zur Verfügung. Auf dieser Straße liefen wir bis in die Athener Innenstadt. Das klingt jetzt etwas ereignislos, und genau so war es auch.



Laufstrecke in Sichtweite des Meeres

Zu Beginn konnte man phasenweise immerhin auf das Meer blicken, an dem wir in gut einem Kilometer Entfernung entlangliefen. Als weitere Abwechslung gab es ab Kilometer zehn immer wieder spürbare Rampen, die wir "erklimmen" mussten. Es waren nur leichte Steigungen, aber in den nun schon etwas ermüdeten Beinen spürte man sie deutlich. Sie addierten sich letzten Endes auf 320 Höhenmeter Anstieg.

Uli Walters Laufberichte



Bei Kilometer 27, auf der letzten Rampe, entschloss ich mich zu einer Premiere. Zum ersten Mal legte ich auf einem Marathon eine "große" Toilettenpause ein, um das Grummeln in meinem Bauch loszuwerden. Das kostete mich fast fünf Minuten, aber nachher machte die Quälerei wieder ein bisschen Spaß. Immerhin fühlte ich mich gut ein Kilogramm leichter.



Hügelige Strecke

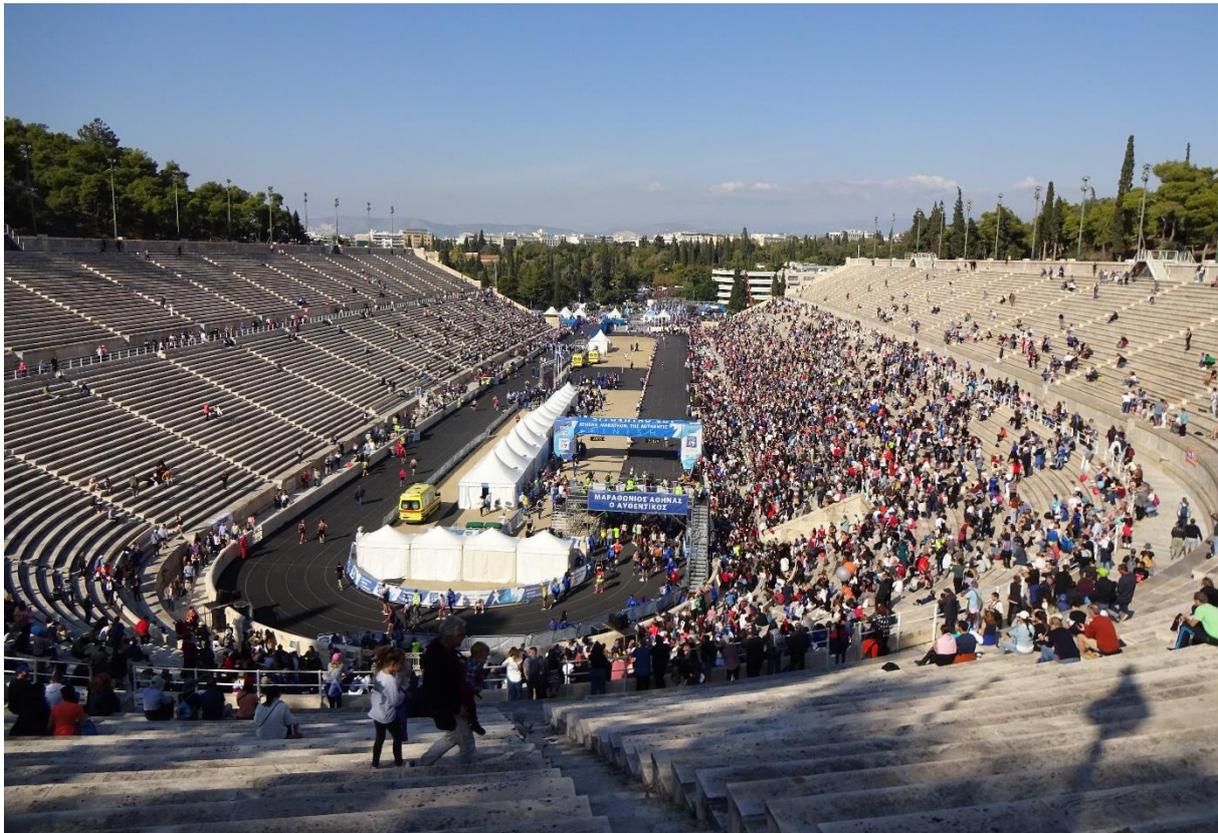
Und dann kam wieder die Stunde des Koffeingels, das ich bei Kilometer 30 in mich aufnahm. Es wirkte schnell, und ich lief dadurch vielleicht nicht gleich wie ein junger Gott, aber immerhin wie ein alter. Nun arbeitete ich mich durch das Teilnehmerfeld nach vorne. Ich gehörte zu den wenigen in meiner "Kohorte", die weiterhin ohne Gehphasen auskamen. Jetzt ging es auch die meiste Zeit leicht bergab. Ich genoss meine letzten Marathon-Kilometer in vollen Zügen.

Während das Zuschauerinteresse auf der ersten Hälfte des Laufs minimal war, gab es ab der Halbmarathon-Marke immer wieder ein paar lebhaftere Stimmungsnester, und in

Uli Walters Laufberichte



der Innenstadt war teilweise die Hölle los. So erreichte ich bestens gelaunt das Ziel im stimmungsvollen Panathinaiko-Stadion, dem Olympiastadion von 1896. Meine Zeit von 4:35:22 reichte für Platz 6178 von 12608 Finishern. (148. von 433 in M60 / 5233. von 10117 Männern). Ich hatte es endlich mal wieder in die vordere Hälfte des Gesamtfeldes geschafft. Die Gewinner des Laufs kamen übrigens beide aus Griechenland. Pitsolis Charalampos benötigte 2:23:43h, und Vasiliki Konstantinopoulou 2:46:01h.



Panathinaiko-Stadion

Im Ziel hatte ich dann einige sehr emotionale Momente. Meinen letzten Marathon vor dieser Kulisse, bei diesem Wetter und mit dieser Stimmung abzuschließen, das war schon etwas ganz Besonderes!

Uli Walter

Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel