



Bjergmarathon in Aabenraa (22.06.2024)

Eigentlich war das Thema Marathon für mich mit dem Finish in Athen 2022 erledigt. Ich wollte mich im Ruhestand vollständig dem Reisen widmen können, ohne zwischendurch regelmäßig trainieren zu müssen.

Und dann wurde ich rückfällig. Es war zu reizvoll, als Vorbereitung für den Viertagesmarsch von Nijmegen einen Marathon in einem Land zu absolvieren, das auf meiner Liste noch fehlt. Ich hatte zwar nicht die Möglichkeit, zuvor ausreichend zu trainieren, aber da mein Laufkumpel Joachim mitkommen wollte, nahm ich dennoch teil.

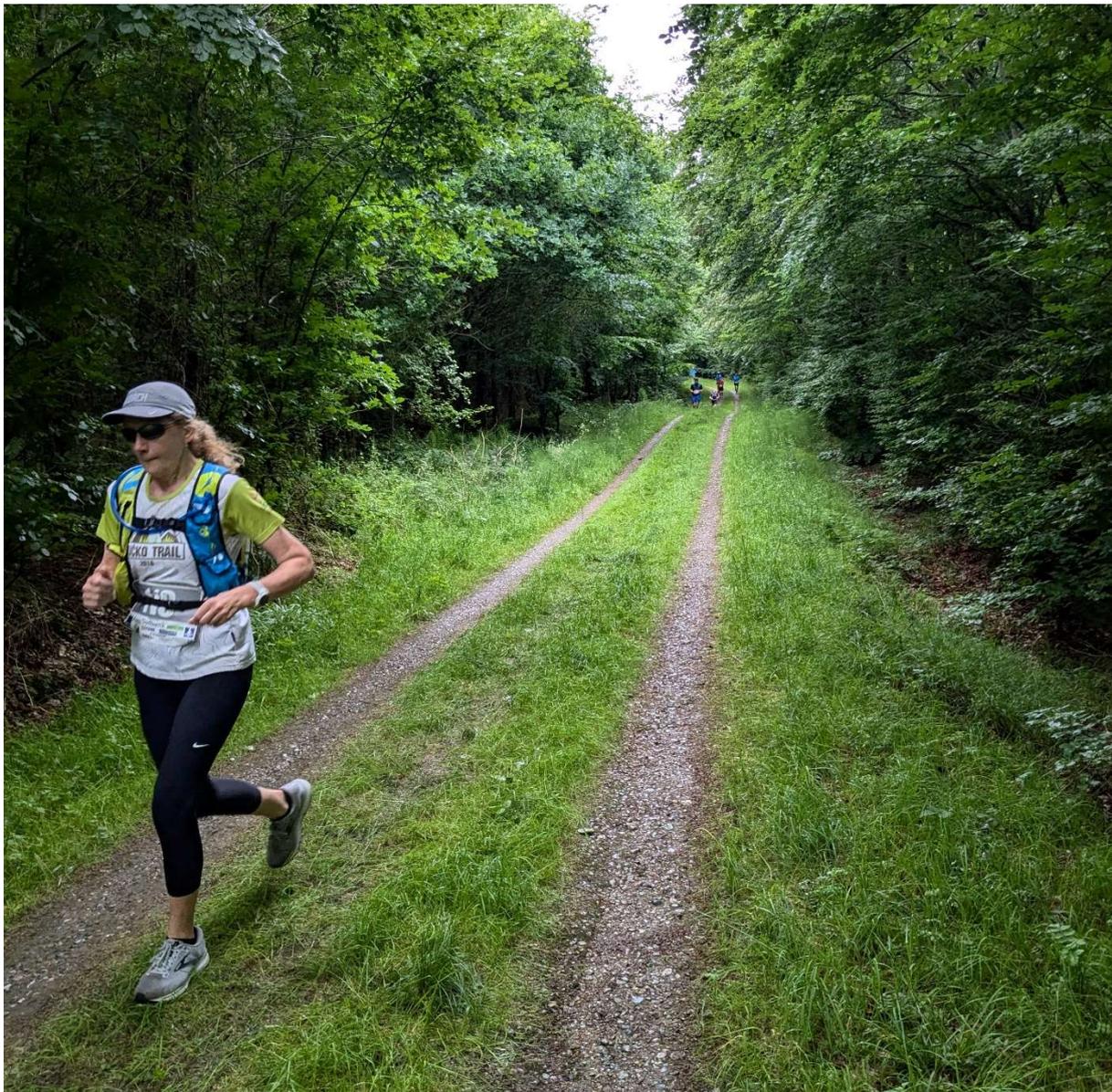


Startbereich in Aabenraa

Uli Walters Laufberichte



Der Marathon in Aabenraa heißt „Bjergmarathon“, weil er immerhin fast 500 Höhenmeter aufweist. Das ist für Dänemark eine ganze Menge. Die Streckenführung ist recht originell. Es gibt zwei Schlaufen, die durch eine Pendelstrecke verbunden sind. Sie ergeben zusammen einen Halbmarathon. Beide Schlaufen werden in der ersten Runde im Uhrzeigersinn durchlaufen und in der zweiten Runde andersherum. So wird es nicht langweilig.



Waldstrecke in Runde 1

Uli Walters Laufberichte



Das Wetter am Lauftag war mir mal wieder zu kalt, aber immerhin regnete es nicht. Am Tag zuvor war das noch ganz anders. So gingen Joachim und ich zusammen mit über 600 Marathon- und Halbmarathonläufern um 10 Uhr morgens gutgelaunt auf die Strecke.



Pendelstrecke zwischen den beiden Schlaufen

Uli Walters Laufberichte



Der Kurs ist recht abwechslungsreich. Es gibt sowohl flache Abschnitte als auch steile Anstiege. Mal geht es durch den Wald und mal durch ein Gewerbegebiet. Es gibt auch eine Passage entlang der Ostseeküste. Ab und zu findet man sogar freundlich applaudierende Zuschauer an der Strecke.

Eine Besonderheit des Marathons ist der Hügelsprint, der den Hjarupvej hinaufführt. Es gibt sogar eine eigene Wertung dafür. Wegen meines miesen Trainingszustandes habe ich jedoch gar nicht erst versucht, eine gute Zeit zu erreichen. Statt dessen bin ich mit 8:16 min/km den Hang hinaufgeschlichen.



Passage an der Ostseeküste



Nichtsdestoweniger hatte ich schon recht früh einen Durchhänger. Zwischen Kilometer 16 und 20 war mir kalt, und ich war schon viel müder als ich zu diesem Zeitpunkt hätte sein dürfen. Mir schwante Schlimmes für die zweite Runde. Ich hielt trotzdem irgendwie durch. Ich wollte schließlich nicht umsonst so weit mit dem Auto gefahren sein.

Als ich dann 10 Kilometer vor Schluss wieder mein bewährtes Koffein-Gel zu mir genommen hatte, sah die Welt schon ganz anders aus. Ich konnte plötzlich wieder überholen und verbesserte mich um 13 Plätze. Das machte natürlich Spaß.



Dänische Fähnchen am Rand der Strecke

Am Ende langte meine Zeit von 5:01:50 Stunden für Platz 156 (von 187) in der Gesamtwertung, Platz 129 (von 152) unter den Männern und Platz 11 (von 17) in meiner Altersgruppe (60 bis 69 Jahre).

Uli Walters Laufberichte



Ulli im Ziel

Gewonnen hat übrigens der bereits 48 (!) Jahre alte Däne Frank Barnit in 2:52:16 Stunden. Die erste Frau, Begitte Hansen (ebenfalls aus Dänemark und 35 Jahre alt), war ihm als Vierte der Gesamtwertung mit 3:04:02 Stunden dicht auf den Fersen.

Uli Walter