



## Kaunas-Marathon (27.04.2025)

Weil der Termin in Kaunas besser in meinen Zeitplan passte als der in Vilnius, hatte ich beschlossen, meinen litauischen Marathon hier zu absolvieren. Bei dem Marathon in Kaunas handelt es sich um ein mittelgroßes Event. Insgesamt gingen 2025 zwar über 5.000 Teilnehmer an den Start, aber nur 900 waren für den Marathon gemeldet und 1.550 für den gleichzeitig startenden Halbmarathon. Die Startunterlagen wurden in einem offenen Zelt ausgegeben. Pasta-Party oder Marathonmesse gab es nicht, dafür eine gut gefüllte Goodie Bag. Darin war auch die Marathon-Broschüre zu finden, die allerdings zu 90% in litauischer Sprache verfasst war. Ich hätte Klingonisch genauso gut verstanden.



Feuerwerk am Start

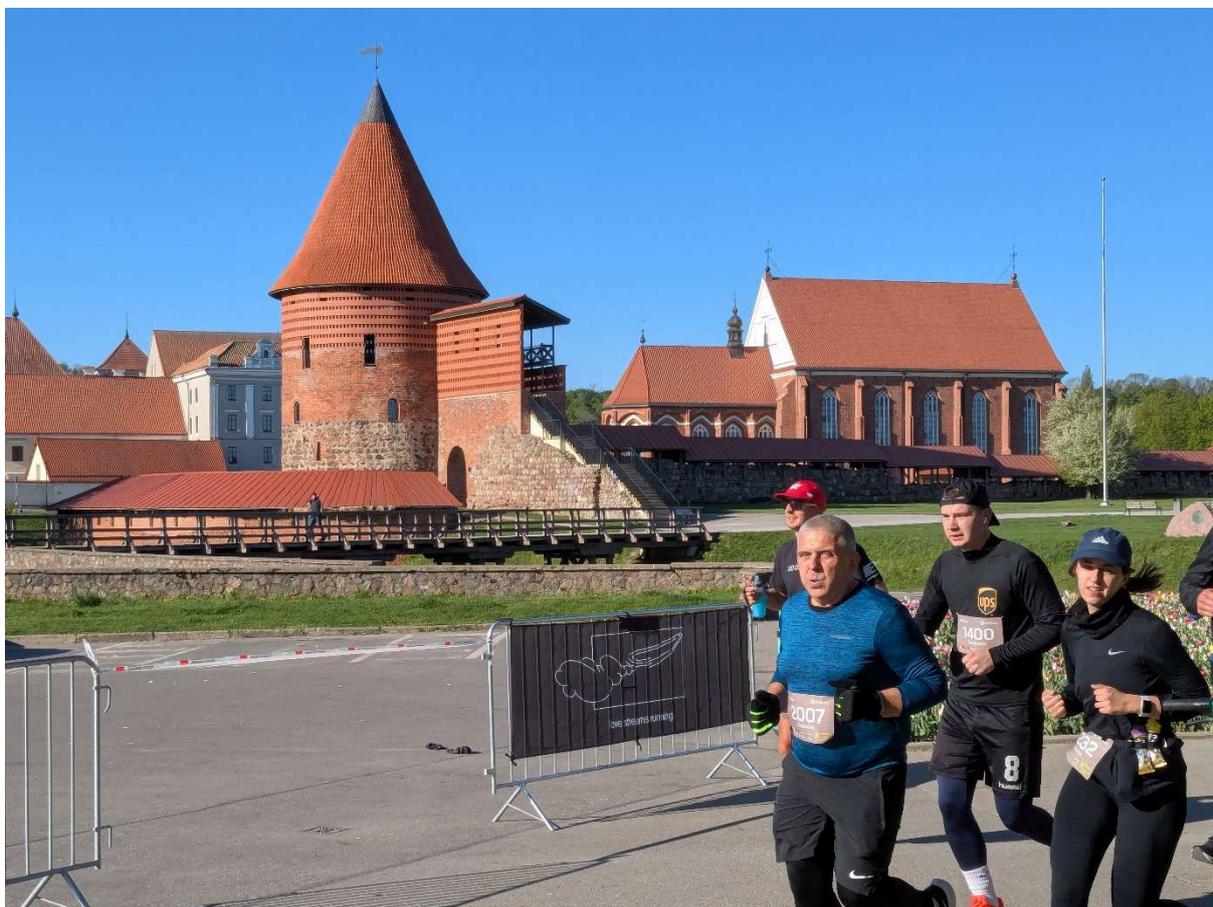
Der Start der Halbmarathon-Läufer und Marathonis war morgens um 08:30 Uhr – bei molligen 4 Grad Lufttemperatur. Im Laufe der Veranstaltung sollten es maximal 9 Grad werden. Und das Ende April! Wo steckt denn die Klimaerwärmung, wenn man sie mal braucht? Da ist die Wahl der Kleidung nicht einfach. Entweder würde ich zu Beginn

# Uli Walters Laufberichte



erbärmlich frieren oder zum Schluss heftig schwitzen. Ich entschied mich für das Schwitzen. Spoiler: Ich habe fast die ganze Zeit gefroren.

Immerhin schien ich inzwischen die leichte Erkältung losgeworden zu sein, die mich in den Tagen vor dem Lauf noch geplagt hatte. Die Nase lief jedenfalls nicht mehr. Dafür hatte ich meine rechte Schulter nachts wohl zu viel Kälte ausgesetzt. Der Nacken schmerzte jedenfalls ordentlich. Na toll! Angesichts der niedrigen Temperaturen war meine Motivation am Start ebenfalls nahe null. Ich beschloss, den Marathon als lange Trainingseinheit anzugehen. Immerhin hatte ich an den folgenden drei Wochenenden zwei weitere Marathons auf dem Programm.



Einziges Eye-Catcher: Burg Kaunas bei km 3

Der erste Teil der Strecke führt über eine breite Straße, so dass kein allzu großes Gedränge entsteht. Der weitere Verlauf des Parcours ist einfach beschrieben. Im Prinzip handelt es sich um zwei lange Pendelstrecken – zunächst am Ufer des Neris entlang und dann die Memel hinauf und wieder hinunter. Die Läufer mussten nur eine

# Uli Walters Laufberichte



Brücke überqueren (und nicht die epischen „sieben Brücken“), die aber (logischerweise) zweimal. Es kommen insgesamt ca. einhundert Höhenmeter zusammen, hauptsächlich in dem Naherholungsgebiet rund um km 30. Optisch reizvolle Stellen, die einen zum Verweilen einladen würden, sind auf diesem Lauf kaum zu finden. Die erste Hälfte geht hauptsächlich auf einer breiten Hauptstraße durch ein Gewerbegebiet und ein paar Kilometer durch Wald. Die zweite Hälfte verläuft zum Teil auf engeren Wegen mehr durch Wohnsiedlungen und in vielen Schlaufen und Wellen durch das bereits erwähnte Naherholungsgebiet. Die meisten Häuser entsprechen inzwischen dem mitteleuropäischen Standard, aber einige sehen noch sehr nach Warschauer Pakt aus und sind mehr oder weniger stark renovierungsbedürftig.

Ich fand bald meine persönliche Pace Makerin. Sie lief ein einfach genau mein Tempo. Ihre Fingernägel waren übrigens passend zur Farbe der Schuhe und Strümpfe lackiert. Das nenne ich stilvoll! Ich folgte ihr bis km 20. Dann bog sie leider ab zum Ziel des Halbmarathons.

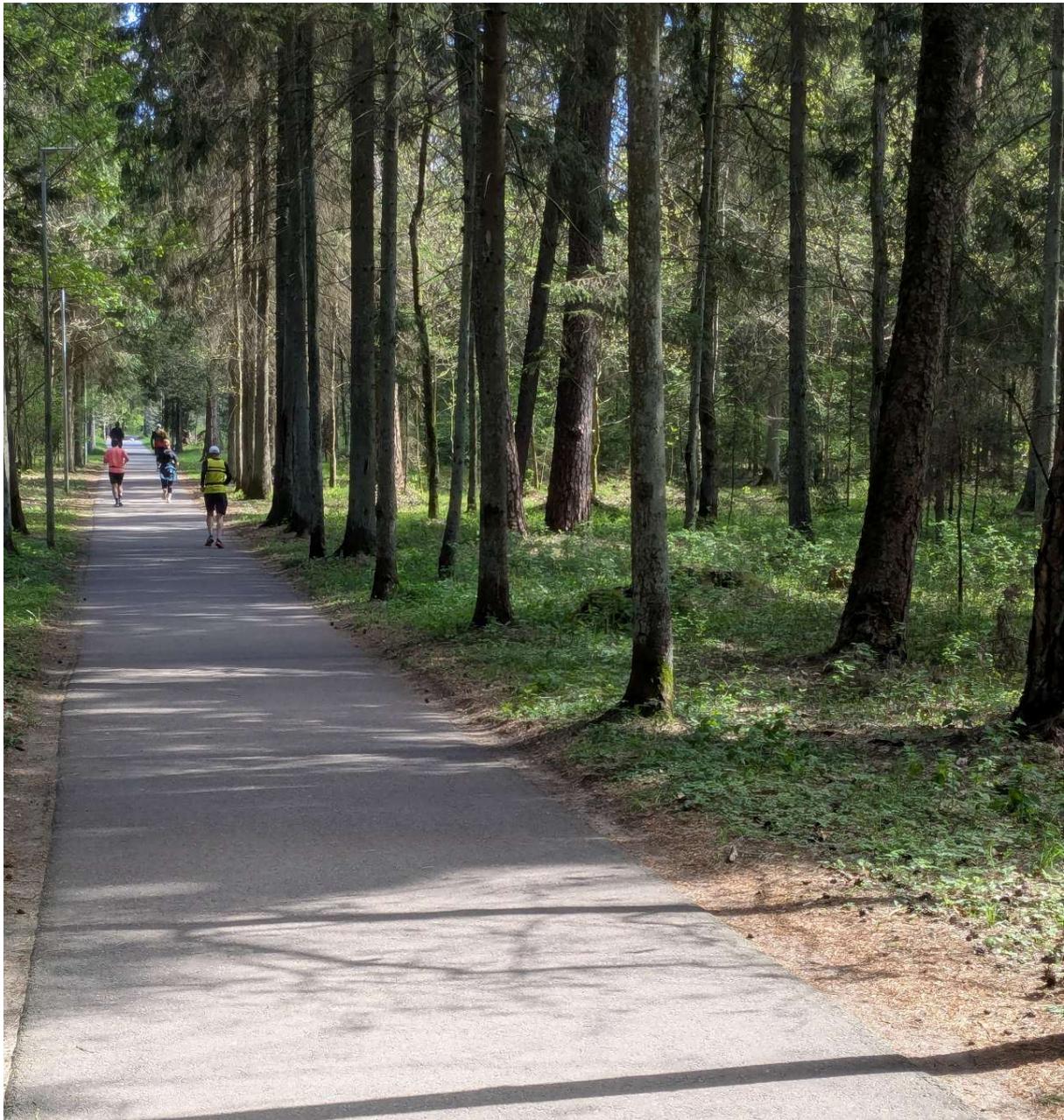


meine persönliche Pace Makerin

# Uli Walters Laufberichte



Danach verließ mich leider die Motivation und auch die Kräfte. Zudem forderte die Kälte ihr Tribut. Ich hasse es, bei solchen Temperaturen zu laufen. Selbst das bei km 30 verzehrte Koffein-Gel half heute nicht sehr viel. Ich beschloss, den Marathon einfach mit Halbgas weiterzulaufen und tat nur genau so viel, dass ich knapp unter fünf Stunden ins Ziel kam. Später stellte sich heraus, dass ich doch einen heftigen Infekt in den Knochen hatte, der wahrscheinlich für meinen Leistungsabfall verantwortlich war. In den nächsten beiden Nächten und Tagen kämpfte ich jedenfalls mit Gliederschmerzen, Schweißausbrüchen und Schüttelfrost.



welliger und schattiger Kurs durch das Naherholungsgebiet



Rückweg zum Start- und Zielbereich

Natürlich hat es für mich heute nur zu einer mäßigen Plazierung gereicht. Die Nettozeit betrug 4:59:34h. Für die Plazierung zählt in Kaunas jedoch die Bruttozeit, was in diesem Fall unerheblich war. Ich erreichte Platz 6 von 8 in der M60, Platz 596 von 619 Männern und Platz 696 von 734 Finishern.

Die zwei erstplatzierten Männern und die drei erstplatzierten Frauen kamen allesamt aus Litauen. Gewonnen haben Zita Kosač in 2:52:49h und Lukas Tarasevičius in 2:21:51h.

Egal, wie das Ergebnis ausgefallen ist – für mich war es Marathon 86 in Land 36.

Uli Walter

# Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel