



Riga-Marathon (18.05.2025)

Der Riga-Marathon war der bisher unerquicklichste Wettkampf meiner Laufbahn. Das lag sicher nicht am Veranstalter. Der Marathon war sehr gut organisiert, und die vielen Helfer außerordentlich engagiert – vorbildlich! Vor allem die ausdauernde Trachtengruppe am Rande der Altstadt habe ich sehr dafür bewundert, wie lange sie es im Regen aushielten. Leider war es jedoch am Wettkampftag kalt, regnerisch und windig. Außerdem hatte ich am Tag zuvor wohl etwas Falsches gegessen. Ich fand in der Nacht jedenfalls so gut wie keinen Schlaf und stand am nächsten Morgen um 7 Uhr übermüdet und mit Bauchgrimmen an der Startlinie – im Regen. Wäre ich nicht eigens für den Marathon nach Riga geflogen, dann wäre ich möglicherweise gar nicht gestartet.



Start des Marathons um 07:05 Uhr

Uli Walters Laufberichte



Pünktlich um 7:05 Uhr setzten sich etwa 2.500 Läufer in Bewegung. Es dauerte nur einen Kilometer, bis ich eine gewisse Nässe in meinen Schuhen verspürte. Zwei km weiter hatte ich dann das Gefühl, dringend auf die Toilette zu müssen. Bei km 5 stand auch ein einzelnes Dixi-Klo, aber dort warteten bereits zwei oder drei Teilnehmer vor der Tür. Ich entschied mich, weiterzulaufen. Einen Kilometer weiter kam dann die Rettung in Form des Wellton-Hotels. Dort hatte man freundlicherweise nichts dagegen, dass ich die Toilette aufsuchte. Unendlich erleichtert kehrte ich nach ca. 5 Minuten auf die Strecke zurück und lief nun fast am Ende des Feldes. Auf den folgenden Kilometern machte ich viele Plätze gut. Doch bald zeigte sich, dass es mit einem Toilettenbesuch nicht getan war. Wiederum musste ich ein paar Kilometer aushalten, bis ich bei km 15 an einer Tiefgarage vorbeikam. Die Toilette dort war nicht so schön wie die im Wellton, erfüllte aber ihren Zweck. Wiederum verlor ich mindestens 5 Minuten.



Beginn bzw. Ende der „Nordschleife“

Ich konnte nun zumindest ungestört weiterlaufen, so gut es eben ging mit zwei Marathons in den Beinen und einem extrem unfreundlichen Wetter. Die Streckenführung war optisch auch nicht unbedingt sehr attraktiv. Von der durchaus sehenswerten Altstadt von Riga bekamen die Läufer kaum etwas mit. Der Kurs führte stattdessen in verschiedene Richtungen aus der Stadt hinaus. Der schönste Teil war in meinen Augen der Abschnitt zwischen km 20 und 30, auf dem es durch einen Wald



ging. Ansonsten waren hauptsächlich Gewerbegebiete sowie alte und neue Wohngebäude an der Strecke zu sehen.



Waldgebiet zwischen km 20 und 30

Ich schaffte es, Gehphasen zu vermeiden und ein mehr oder weniger gleichmäßiges Tempo von 7:30 min/km beizubehalten. Das reichte aus, um mich durch das Feld immer weiter nach vorne zu arbeiten. Bei km 10 lag ich im Männerfeld auf Platz 2.104, und am Ende war es Platz 1985 von 2082 im Ziel angekommenen Männern. In M60 kam ich auf Platz 60 von 67 und insgesamt auf Platz 2.525 von 2.661 Finishern.



Bewundernswert ausdauernde Trachtenträger bei km 38

Für die Statistik: Der Sieg ging bei den Männern an den Südafrikaner Melikhaya Thomas Frans (2:13:20h) und bei den Frauen an die Äthiopierin Ayantu Kumela Tadesse (2:28:24h). Für mich war es (Ultra-)Marathon Nr. 88 in Land Nr. 38.

Uli Walter



Uli im Ziel