



Helsinki-Marathon (23.08.2025)

Der sehr hügelige Kurs ist nicht einfach zu laufen, und unter so ungünstigen Bedingungen war nicht viel zu erwarten. Immerhin regnete es entgegen der Voraussagen nicht. Nun ja, zu Beginn war noch alles okay, und ich kam ganz gut voran. Schon nach 10 Kilometern wurde ich leider stetig langsamer. Bei Kilometer 20 habe ich auf den Wandermodus umgeschaltet, weil eine Zeit unter fünf Stunden nicht mehr erreichbar war und ich auch wandernd unter dem Limit von 6 Stunden bleiben konnte. Letzten Endes kam ich nach 5:36:01 Stunden ins Ziel und erreichte damit Platz 55 der M60 (von 67), Platz 1566 der Männer (von 1620) und Platz 2174 insgesamt (von 2279) - nicht gerechnet die 36 Abbrecher. Immerhin gab es eine wunderschöne Medaille, die alle Mühen entlohnt hat.

Für die Statistik: In Helsinki bin ich heute (Ultra-)Marathon Nr. 90 im Land Nr. 40 gelaufen. Und das habe ich wirklich nur für die Statistik getan. Vor einer Woche noch hatte ich eine üble Erkältung, wegen der ich auch in den letzten Tagen (und Nächten) noch immer wieder heftige Hustenanfälle hatte, so wie ich sie noch nie erlebt habe. Außerdem war die Wetterprognose für Helsinki extrem ungünstig: Deutlich kälter als in den Wochen zuvor - und regnerisch. Da ich aber nach Helsinki keine weiteren Marathons geplant habe und ich unbedingt mit einer runden Anzahl abschließen wollte, blieb mir nichts anderes übrig, als die Reiserücktrittsversicherung zu verschonen und tatsächlich nach Helsinki zu fliegen. Da ich mich – abgesehen vom starken Husten - nicht krank fühlte, stand ich am Marathon-Tag pünktlich um 08:45 Uhr bei Sonnenschein und elender Kälte (11 Grad) an der Startlinie. Immerhin regnete es nicht.

Erfreulicherweise schickt man in Helsinki die Halbmarathonläufer eine gute halbe Stunde früher auf die Strecke als Marathonis. Das sollte eigentlich überall so sein. Die schmale Strecke war zu Beginn auch mit den ca. 2.300 startenden Marathonis bereits gut ausgelastet. Der gesamte Kurs führte meistens über Radwege, und selbst die breiten Radwege Helsinkis bieten nicht allzu viel Platz.

Uli Walters Laufberichte



Die ersten 10 Kilometer liefen wir die meiste Zeit am Wasser entlang. In diesem Abschnitt ist der Kurs noch ziemlich flach. Ich konnte noch ein halbwegs akzeptables Tempo halten.



Flache Passage am Wasser auf dem ersten Teil des Kurses

Ab km 10 begann der Kurs, sehr hügelig zu werden. Das sollte sich bis auf die letzten Kilometer kaum ändern, Ich wurde entsprechend langsamer.

Uli Walters Laufberichte



Opulente Radwege entlang der Bahnschienen



Lange Gerade nach 17 Kilometern

Uli Walters Laufberichte



Es zeichnete sich bald ab, dass ich unter den gegebenen Bedingungen (Erkältung, kalter Wind, Höhenprofil) keine Endzeit unter fünf Stunden erwarten könnte. Ich beschloss deshalb, mich nicht lange zu quälen und meinen Körper zu schonen und wechselte bei km 20 in der Wandermodus. Bis zum Zeitlimit von 6 Stunden würde ich auf jeden Fall im Ziel ankommen.

Die Strecke bot optisch nicht allzu viel Abwechslung. Sie verlief über große Teile entlang einer Bahnlinie, später durch saubere, aber etwas kühle Neubauviertel. Erst zum Schluss ging es am Rande der Innenstadt entlang, und auf dem letzten Kilometer waren wir wieder an der Ostsee. Beeindruckt haben mich vor allem die geradezu opulenten, breiten und hervorragend gepflegten Radwege Helsinkis. So etwas habe ich bisher nur in den Niederlanden gesehen.

Als Geher unter Läufern wurde ich natürlich im Feld „durchgereicht“. Das dauerte so lange, bis auch anderen Läufern die Kraft ausging und sie selbst gehen mussten. Nun war ich als guter Geher klar im Vorteil und konnte wieder überholen. Viele Plätze gewann ich auf diese Weise jedoch nicht.

Schließlich kam ich nach 5:36:01 Stunden in das Ziel – als 55. (von 67) in meiner Altersklasse M60, 1566. von 1620 Männern bzw. als 2174. von 2279 Finishern insgesamt.

Als Lohn die Mühen gab es ein „wunderschöne“, rosafarbene Medaille, die ich eher in Disneyland erwartet hätte. Nun ja – niemand zwingt mich, mit dem Ding um den Hals durch die Gegend zu laufen.

Da in Helsinki keine hohen Sieg- oder Antrittsprämien bezahlt werden, holten sich Europäer die Pokale. Der Sieg bei den Männern gehörte Henri Ansio aus Finnland (2:29:40h) und schnellste Frau war Charlotte Firth aus Großbritannien (3:01:50h).

Uli Walter

Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel – mit einer „Mickey-Maus-Medaille“