Luxembourg- Marathon 2013

Fun at Nightrun

Ein völlig neues Lauferlebnis

Beim Marathon in Frankfurt wurde ich auf einen ganz speziellen Lauf aufmerksam. In Luxembourg wird alljährlich ein Nightrun veranstaltet. Der Start ist um 19.00 Uhr und die Läufer erreichen das Ziel entweder in der Dämmerung oder in vollkommener Dunkelheit. Gerade diese einzigartige Atmosphäre macht die Reiz dieser Veranstaltung aus. Da aber alleine Laufen auf Dauer langweilig wird wurden kurzerhand Gabi und Franzi von mir mit dem Virus des Nachtlaufes infiziert. Im April wurden die Startplätze gesichert und die Hotelzimmer gebucht. Alles schien bereit für einen Lauf der besonderen Art. Leider musste Franzi verletzungsbedingt drei Wochen vorher absagen. Wenn ich mir das Streckenprofil des Marathons schon vor der Anmeldung genauer angesehen hätte, hätte ich mich vielleicht doch lieber als Begleiter für Gabi auf der Halbmarathonstrecke „geopfert“. Auf der Strecke sind nämlich 550 Höhenmeter zu überwinden, was nicht gerade für ein schnelles Rennen spricht. Doch Bange machen gilt nicht. Die richtige Taktik muss her.

Folgende Dinge gingen mir vorab durch den Kopf:

- Wann nimmt man die letzte Mahlzeit zu sich?
- Wie regelt man die Flüssigkeitsaufnahme während der Anreise?
- Welche Durchschnittsgeschwindigkeit soll man anstreben?
- Wie verkraftet der Körper die späte Startzeit und die zu erwartenden hohen Temperaturen?

Fragen über Fragen und lange keine Antworten.

Samstag, der 7. Juni, Tag der Abreise und Tag des Laufes. Gabis Sohn Arne hat sich bereit erklärt die Reisegruppe zu vervollständigen und mich bei der Motivation der Halbmarathonstarterin zu unterstützen. Um sieben Uhr soll es losgehen. Doch bis die fünf !!! prall gefüllten Taschen verstaut sind vergeht eine ganze Weile. Vergaß ich zu erwähnen das wir nur eine Übernachtung vorgesehen hatten?

Foto: Zwei Personen, fünf Taschen = eine Übernachtung

Die 300 Kilometer lange Fahrt geht los und nach kurzer Zeit ist der Fahrgast auf der hinteren Bank entschlummert. Um die anvisierten drei Liter Flüssigkeit aufzunehmen ist frühes Trinken angesagt. Der Nachteil ist, dass sich die Reisezeit wegen diverser Zwischenstopps verlängert. Einmal entleert man sich neben einem Wasserfall, ein anderes Mal flüchtet man vor dem Gestank der Örtlichkeit in die freie Natur oder man muss etwas langsamer fahren, da seltsame Gerüche im Wageninneren die Sinne rauben. Ohne weitere Zwischenfälle passieren wir die Grenze nach Luxembourg. Hier scheint es mehr Wild- als Menschenbrücken zu geben. Aber wie bei uns Menschen gibt es auch im Tierreich Exemplare, die solche Angebote ignorieren, wie uns ein überfahrener Fuchs auf dem Seitenstreifen kurz hinter einer Brücke zeigt.

Gegen 10.30 Uhr erreichen wir das Messegelände von Luxembourg, wo wir unsere Startunterlagen entgegennehmen wollen. Doch statt des für mich bekannten Gedränges auf einer Marathonmesse erwartet uns Stille. Fünfzig kleine Messestände ohne Publikum und der Charme einer Turnhalle bei der Startnummernausgabe. Es befinden sich mehr Helfer als Teilnehmer in der großen Halle. Es gibt also keinen Grund sich länger als nötig dort aufzuhalten. Nichts wie ab ins Hotel in der Innenstadt. Auf dem Weg vom Parkhaus zu unserem Hotel in der Fußgängerzone werde ich das erste Mal auf rote und blaue Pfeile auf der Straße aufmerksam. Sollen diese die Streckenführung anzeigen? Eher nicht. Führen sie doch durch enge Gassen, vorbei an den Tischen der ansässigen Restaurants. Ein Irrtum, wie sich während des Laufes herausstellen sollte. Die Temperatur ist mittlerweile auf 26° Grad angestiegen und der geplante Kilometerschnitt schwindet dahin wie Butter in der Sonne. Da die Hotelzimmer noch nicht bezugsfähig sind nutzen wir die Zeit zu einem ersten Erkundungsrundgang. Wir erreichen den Place de la Constitution, der von der „Gelle Fraa“, der luxemburgischen Freiheitsstatue überragt wird und bekommen einen ersten Vorgeschmack auf die Höhenunterschiede in der Stadt.

Foto: „Gelle Fraa“

Sehe ich dort unten im Tal wirklich einen roten Pfeil? Ich führe mir die Strecke vor Augen und komme zu der Erkenntnis, dass dort unten ungefähr 31 Kilometer hinter mir liegen würden. Muss ich von dort unten wieder auf dieses Plateau? Wieder schwinden fünf weitere Sekunden von meinem geplanten Kilometerschnitt dahin.

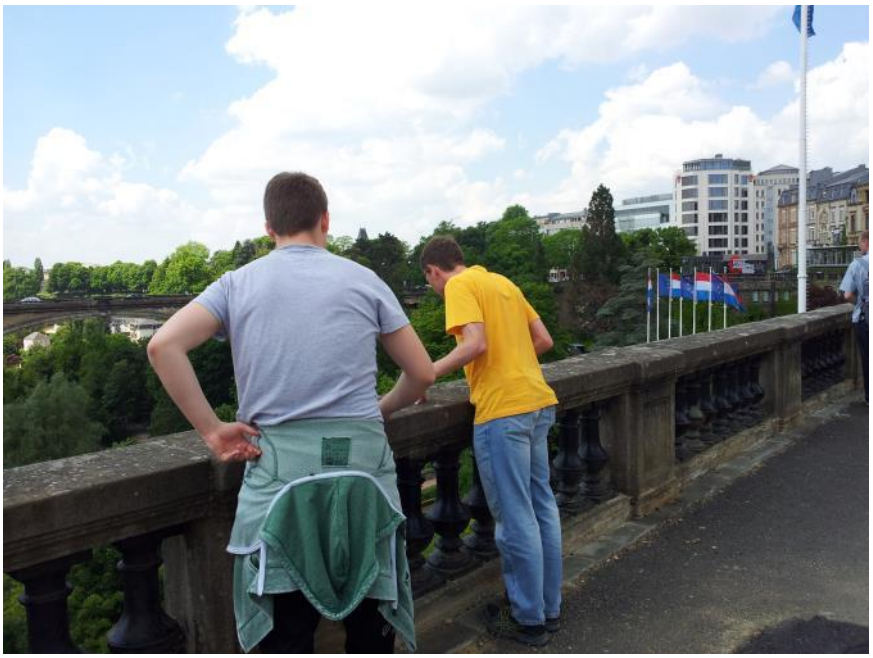

Foto: Streckenbesichtigung ist die halbe Miete

Foto: Kilometer 31 aus der Vogelperspektive

Nach einer kurzen Kaffeepause und einem Abstecher ins Parkhaus erreichen die zwei Packesel und ich wieder das Hotel.

Foto: Gabi und Arne beim Tanz mit der einheimischen Bevölkerung auf dem hiesigen Theaterplatz

Wir checken ein und beziehen unsere Zimmer. Erschwert wird das Vorhaben durch einen nur zwei Quadratmeter großen Aufzug. Der Entschluss steht fest. Arne und drei Taschen müssen zu Fuß den vierten Stock erreichen.

Es ist bereits 12.30 Uhr und Zeit für die letzte kohlenhydrathaltige Mahlzeit. 200 Gramm kalte Nudeln vom Vortag, gekrönt mit lauwarmer Nudelsoße aus dem Glas. Um die Luft in meinem Zimmer nicht zu verpesten speise ich im Nachbarzimmer. Nun ist Siesta angesagt.

Foto: Ohne Mampf kein Kampf

Drei Stunden Schlummern sollten reichen die Reisestrapazen zu verdrängen. Gegen 16.30 Uhr werde ich sanft geweckt. Schon so spät? Ein zehnminütiger Spaziergang zum Shuttlebus steht uns bevor. Völlig entspannt erreichen wir den Startbereich und werden von einem Regenschauer empfangen. Na ja zumindest bin ich entspannt. Noch neunzig Minuten bis zum Start. Wir lungern in der Halle herum, essen und trinken ein wenig und lästern über andere Läufer. Doch noch habe ich mein Kontaktmittel nicht eingesetzt. Was mag es wohl sein? Ganz einfach: Schminke in den deutschen Nationalfarben. Aufgetragen auf Oberarmen und Wangen ist es die Eintrittskarte zu verstärkter Unterstützung. Nur Gabi hat sich dermaßen eingefettet, dass die Farbe nicht hält. Erst die vierte Schicht erfüllt ihren Zweck. Durch unsere Schminkaktion aufmerksam geworden, möchten auch andere Deutsche Farbebekennen.

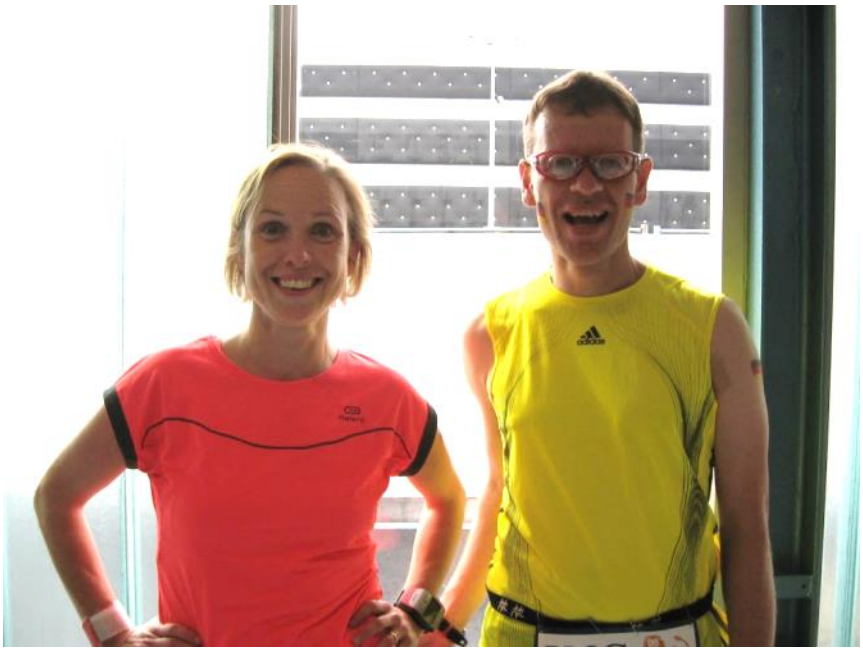

Foto: Gabi und Ingo vorm Start

Zwanzig Minuten vor dem Start trennen sich unsere Wege und wir begeben uns in die zugewiesenen Startblöcke. Während sich einige Läufer noch warmlaufen werfe ich ein Auge auf die anwesenden Promis. Unter anderem sind Lisa Hahner (deutsche Marathonläuferin), Herbert Steffny (Buchautor) und der Weltrekordhalter in der Alterklasse M 100, Fauja Singh, geb. 1911 anwesend. Letzterer unterstützt heute ein paar seiner Landsleute.

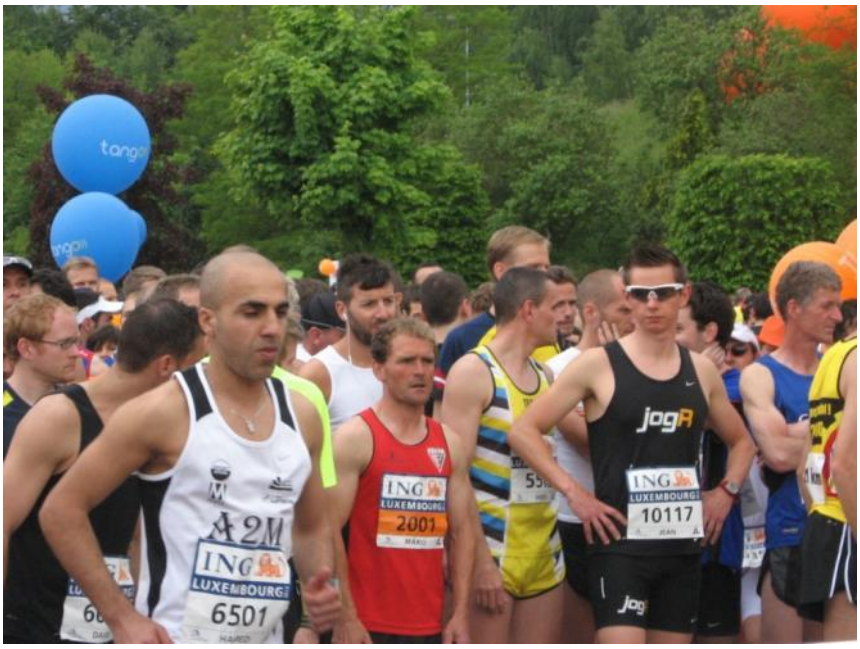

Foto: Anspannung pur

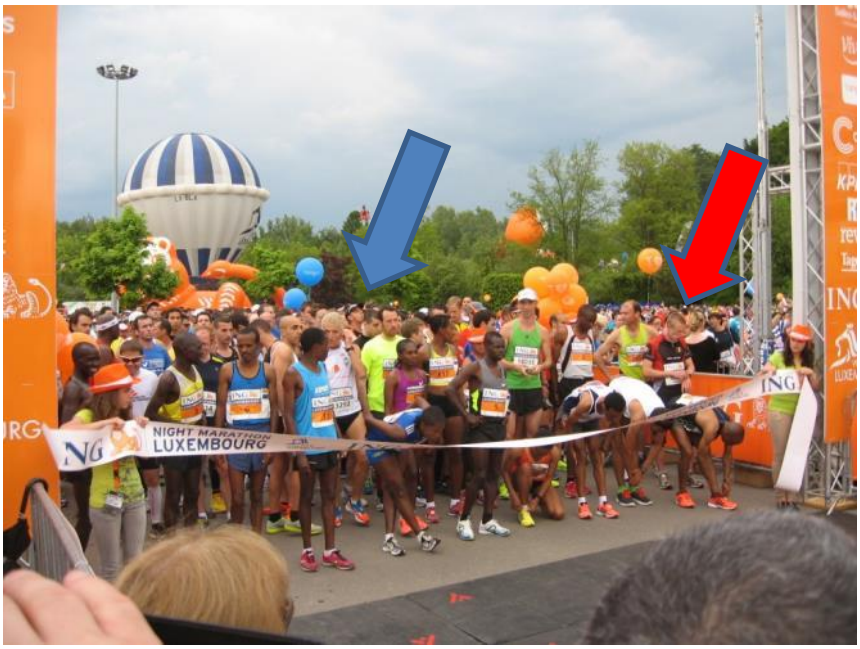

Foto: Gleich geht’s los, Gabi (rot), Ingo (blau)

Pünktlich um 19.00 Uhr der Start. Nun gibt es kein Halten mehr. Nur nicht zu schnell angehen und sich von den schnellen Halbmarathon- und Staffelläufern mitreißen lassen. Leichter gesagt als getan. Die leicht abschüssige Strecke tut ihr übriges. Beflügelt von der Stimmung absolviere ich die ersten zehn Kilometer in einem Schnitt von 4:16 min / km. Für einen flachen Marathon völlig in Ordnung. Wahrscheinlich werde ich die Quittung für dieses Tempo noch bekommen. Entlang der Strecke herrscht Volksfeststimmung. Die Bevölkerung ist bis in die späten Abendstunden auf den Beinen. Sei es entlang der Strecke oder auf dem eigenen Balkon. Überall wird man von Sambabands von den Strapazen abgelenkt.

Foto: Stimmung an der Strecke

Bei Kilometer 14 erreicht man den „Point of no return“, auch letzte Ausfahrt „Halbmarathon“ genannt. Jeder Marathoni hat nun noch die Möglichkeit auf die Halbmarathonstrecke abzubiegen. Neben mir grüßt mein Hotel. Aber ich widerstehe der Verlockung. Ab jetzt wird es einsam. Das Gros des Feldes bleibt zurück und von ehemals 10.000 gemeldeten Teilnehmern bleiben inklusive Staffelläufern noch 2.000 Wagemutige übrig. Nun machen sich die einsamen Läufen durch den Dortmunder Osten bezahlt. Ich beginne das Feld von hinten aufzurollen. Die Schminke zeigt ihre Wirkung. Angefeuert von „Allez Deutschland“ fliege ich über den Asphalt. Die Halbmarathonmarke passiere ich in 1:31,21 Stunden, fast vier Minuten schneller als geplant. Die geplante Endzeit von 3:10 Stunden scheint machbar. Ich passiere Kilometer 28 in genau zwei Stunden und meine Gedanken schweifen ab. Wenn bei Gabi alles wie geplant geklappt hat ist sie jetzt mit neuer Bestzeit von 1:55 Stunden im Ziel. Ab Kilometer 29 geht es dreißig Meter hinab ins Tal de Petrusse. Auf dem Bergabstück passieren die Läufer eine Geschwindigkeitsmessstelle. Bei mir werden 15 km/ h angezeigt. Echt amüsant. Wenn mich am Ende des Tales eine Steigung gleichen Ausmaßes erwartet könnte es sehr schmerzhaft werden. Ein kurzer Gruß an meinen Freund den roten Pfeil bei Kilometer 31 und schon verlasse ich wieder das Tal. Die Steigung erweist sich als leichter Anstieg und das Schlimmste scheint überstanden. Da ich ab Kilometer 30 einen Puffer von zehn Sekunden je Kilometer eingeplant hatte, aber nicht wesentlich langsamer wurde, kann ich langsam meine Endzeit auf eine 3:06 Stunden korrigieren. Doch noch steht ein letzter, kräftezehrender Anstieg zwischen Kilometer 37 bis 40 bevor. Die Sonne verschwindet langsam am Horizont und ich nutze eine Verpflegungsstelle um letzte Energien zu aktivieren. Mittlerweile ist eine Zeit unter 3:05 Stunden möglich. Ich sammle noch ein paar Läufer ein und fliege mit einem Tempo von 4:05 min/ km in den Zielbereich. Dieser ist mit Teelichten markiert. Man taucht ein in den Discotunnel der Messehalle und durchläuft nach einer 180°- Kehre ein Spalier von Cheerleadern.

Der Hallensprecher verkündet meinen Namen mit dem Kommentar, das Ingo von den Ruhrpotts aus Dortmund gelandet sei. Ein Blick auf die Uhr zeigt mir eine Zeit von 3:04,24 Stunden. Schneller als in Paris. Wahnsinn, für dieses Streckenprofil. Was diese Zeit bedeuten sollte, ist mir erst am nächsten Tag klar geworden. Nach dem Zieleinlauf merke ich erst einmal wie warm es in der Halle eigentlich ist. Ich tropfe aus allen Poren. Den Empfang der Medaille nehme ich nur im Unterbewusstsein wahr. Der Körper schreit nach Flüssigkeit. Zwei Becher Cola, ein Stück Apfel und eine Dose Redbull auf die Hand und schon rebelliert der Magen. Gabi ist wahrscheinlich schon frisch geduscht, massiert und geschminkt am Treffpunkt vor der Halle. Doch weit gefehlt. Erst ein Anruf lockt Gabi und Arne aus der Halle hervor. Sie haben meinen Zieleinlauf nicht mitbekommen. Sie hatten noch nicht so früh mit mir gerechnet. Gabi erzählt mir von ihrem, für sie enttäuschenden, Ergebnis. Aber was soll es. Es kann nicht immer klappen.

Foto: Sie kann schon wieder lachen. Im Hintergrund das Motto für die nächsten Läufe

Da uns die Fahrt mit dem Shuttlebus so gut gefallen hat, verpassen wir kurzerhand unsere Haltestelle und absolvieren noch eine kleine Stadtrundfahrt. Gegen 23.30 Uhr gönnen wir uns in der Nähe unseres Hotels noch ein kleines Menü bei einer beliebten Burgerkette ehe wir gegen Mitternacht die Duschen aufsuchen.

Foto: Der Hort der Glückseeligkeit

Ab ins Bett und endlich schlafen. Von wegen. Unter meinem Fenster tobt die Party und der Reinigungsdienst beseitigt bis drei Uhr in der Früh die Spuren des Marathons. Doch damit nicht genug. Um sechs Uhr weckt mich ein Gewitter und um 6.30 Uhr sind meine Freunde von der Stadtreinigung auch wieder aktiv. Super. Drei Stunden Schlaf, ein Marathon in den Beinen und noch drei Stunden Rückfahrt vor mir. Nach einem ausgiebigen Frühstück verlassen wir gegen 10.30 Uhr unser Hotel, verstauen unser Gepäck im Fahrzeug und machen uns auf Luxembourg näher kennenzulernen.

Foto: Im Hintergrund die Brücke „Grande-Duchesse Charlotte“

Foto: DibaGabidu, angelehnt an den Werbeslogan des Hauptsponsors,

„ Mrs. Ruhrpotts“ im Tal der Alzette

Foto: Tut auch gar nicht weh, oder doch?

Nach einem kurzen Abstieg schlendern wir an der Alzette flussaufwärts.

Foto: Alzette

Das schöne Wetter des Vortages gehört der Vergangenheit an. Es regnet vor sich hin und Arnes Stimmung nähert sich dem Tiefpunkt, zumal ich ein wenig die Orientierung verloren habe und den richtigen Abzweig in die Oberstadt verpasse. Aber was soll es. So wäre er nie in den Genuss einer kostenlosen Aufzugfahrt gekommen. Im Stadtteil Grund gibt es nämlich die Möglichkeit mittels Aufzug die 40 Meter Höhenunterschied zwischen der Unterstadt und der Oberstadt zu überwinden.

Foto: Tunnel vorm Aufzug in Grund

Foto: Stahlvasen auf dem Plateau du Saint-Esprit

Foto: Ein letzter Blick zurück

Kurz vor der Abfahrt wird noch einmal der Koffeinspiegel aufgefüllt und Gabi bestellt die Getränke in fließendem Französisch worauf der Kellner mit einem freundlichen „Gerne“ antwortet. Ich kann mir ein Grinsen nicht verkneifen. Jetzt nur noch das Parkticket bezahlt. Ein Schnäppchen für 41 € einen ganzen Tag lang Parken. Um die Fahrt etwas abwechslungsreicher zu gestalten fahren wir durch das Moseltal bis

kurz vor die deutsche Grenze. Das Wetter lädt auch nicht gerade zum Verweilen ein. Die Temperaturen sinken auf 10° Grad, von Sonne keine Spur. Was sollen wir hier noch länger bleiben. Gabi studiert die Ergebnislisten und unterrichtet mich über meinen 26. Gesamtplatz. Ich stehe nun also vor der Entscheidung Job oder Profiläufer. Na ja dann lieber Job und gemeinsame Läufe mit der besten Trainingspartnerin, die man sich wünschen kann.

Gegen 16.30 Uhr sind wir wieder zu Hause und ich falle total übermüdet ins Bett.