

19 von 42  
23.06.07

## Graubünden-Marathon: Der hatte noch gefehlt

### Auf Regen folgt Sonnenschein

Was nützen dir alle Bergmarathons, wenn du den schwersten nicht gemacht hast? Der Graubünden-Marathon soll ja (nach eigener Aussage) sogar der schwerste Marathon der Welt sein. Aber die Schweizer lieben halt Superlative und der Werbung soll man auch nicht alles glauben. Außerdem: Wer kann das beurteilen? Wer hat sie alle gemacht, die Marathons dieser Welt?

Ich liebe die Berge und nur aus diesem Grund bin ich heute in Graubünden. Dummerweise habe ich mich in der Kantons-hauptstadt Chur einquartiert. Nächstes Mal suche ich mir ein Zimmer in Lenzerheide und fahre in der Früh mit dem Shuttle-Bus zum Start. In Lenzerheide ist am Vorabend ein großes Zelt-fest und mächtig was los. Hier in Chur gehen die Leute ihren Ge-schäften nach, am Abend sitzen sie in der schönen Altstadt in den Kneipen und feiern ins Wochenende. Chur liegt an Rhein und Plessur und ist durchaus sehenswert, schließlich gilt sie als älteste Schweizer Stadt. Läufer sieht man aber nicht, die Mara-thon-Atmosphäre fehlt, es ist mir langweilig. Und es regnet, nein, es schüttet – wie letzte Woche in Liechtenstein, dann war aber am Samstag ganz ordentliches Wetter.

So soll es wieder werden, der Wetterbericht verspricht viel Sonne, aber dennoch angenehme Temperaturen. Mir genügt es schon, dass ich am Samstagmorgen beim ersten Blick aus dem Fenster feststellen kann, dass es nicht mehr regnet.

Das Startgelände ist an der Quaderwiese, Startunterlagen gibt es in der Schule. Insgesamt weist die Statistik 546 Finisher in den verschiedenen Disziplinen (Marathon 342) aus, 30% davon kommen aus Deutschland. Am Sonntag ist dann noch das Grau-

bünden-Walking mit fast doppelt so vielen Teilnehmern. Klar, dass es von Bekannten nur so wimmelt.

### **Nervöse Starter**

Ich bin nervös und unsicher wie beim ersten Marathon, es hat sich festgesetzt bei mir, es ist der schwerste Marathon. Anderen geht es ebenso, ich bin nicht der einzige Debütant. Ganz schlimm ist Michael Barz dran, der normalerweise immer zu den Favoriten gezählt werden muss. Er sei heute Nacht kaum vom Klo gekommen, erzählt er und ist tatsächlich ziemlich blass um die Nase. Über meinen Scherz: »Mensch, sei froh, stell dir vor, dich hätte es unterwegs erwischt«, kann er deshalb nur gequält lächeln.

Das ganze Läuferfeld ist eine große Familie, egal ob Spitzen- oder Hobbyläufer. Es ist einige Prominenz versammelt, der Graubünden-Marathon hat einen guten Namen und ein Podiumsplatz oder gar Sieg wiegt schwer. Trotzdem, jeder und jede hat Zeit für ein paar Worte und für gute Wünsche.

Endlich, um 9.15 Uhr der Startschuss. Die ersten sprinten los, der Rest lässt es eher langsam angehen. Die mit Fahnen geschmückte Altstadt ist noch fast menschenleer, nur vereinzelt schaut man den Läuferinnen und Läufern zu und applaudiert. Vorschußlorbeeren ...

Kaum spürbar steigt die Verkehrsstraße, die uns aus Chur herausführt, an. Bei Meiersboden (630 m) endet der bequeme Lauf und wir sind auf einem Naturweg, der auch gleich an Steigung zunimmt. Am Kurhaus Passugg (765 m) sind wir knapp fünf Kilometer gelaufen und es gibt die ersten Getränke. Schmale Pfade, Wiesen- und wurzlige Waldwege wechseln sich jetzt ab. Auch wenn zwischendurch immer mal wieder eine flache Passage kommt, tendenziell geht es aufwärts.

### **Über Churwalden nach Foppa**

Bei der nächsten Getränkestelle am Helltobel (km 8) haben wir die 1000-m-Marke bereits gemeistert, trotzdem brauche ich für

die ersten neun Kilometer noch keine Stunde. Ich bin überrascht, denn ich hatte mich aufgrund der Erzählungen und des Höhenprofils mehr auf einen Marsch als auf einen Lauf eingestellt. Parallel zur Verkehrsstraße erreichen wir den Ferienort Churwalden (1237 m, km 11) und eine gut bestückte Verpflegungsstelle.

Die nächsten ungefähr fünf Kilometer geht es auf einem meist geteerten Wirtschaftsweg in langen Serpentinenaufwärts. Die Steigung ist so, dass sogar ich längere Passagen im langsamen Trab bewältige, wobei die herrlich bunten Blumenwiesen von der Anstrengung ablenken. Ausblicke ins sonnige Tal schaffen weitere Anreize. Trotzdem sind fast 2½ Stunden vergangen, als ich bei km 18 die Verpflegungsstelle Foppa (1754 m) erreiche.

Die Hochalm ist paradiesisch. Grüne Wiesen mit einer unbeschreiblichen Vielfalt bunter Blumen breiten sich aus. Die Berge am Horizont sind meist in Wolken, nur manchmal ist ein Blick auf die Gipfel möglich. Almhütten aus verwitterten, alten Hölzern stehen am Weg, manche sind bewirtet oder als Wochenend- oder Ferienhäuschen hergerichtet. Die Teerstraße hat zunächst nur leichtes Gefälle, der Lauf ist ein einziger Genuss und könnte so bleiben. Gleich geht es aber rechts auf einen schmalen Wiesenweg und anschließend ziemlich steil abwärts.

300 Höhenmeter verlieren wir auf den nächsten Kilometern, die alles beinhalten, was einen anspruchsvollen Landschaftslauf ausmachen: Trails und Feldwege, steiles und weniger steiles Auf und Ab und auch

### Graubünden-Marathon



**Veranstaltungsort:**  
Lenzerheide/Schweiz

**Kontakt:**  
Tourismusverein Lenzerheide-  
Valbella  
voa principala 68  
7078 Lenzerheide  
Schweiz

Tel: +41/(0)81/385 1122  
Fax: +41/(0)81/385 1123

[www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)

Aktuelle Termine, Meldungen  
und Berichte auf:  
[www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)

die paar bequemen Passagen sollen nicht verschwiegen werden. Die nächste Siedlung auf unserem Weg ist Parpan (1509 m, km 24), wo wir bei der Kirche von ein paar Zuschauern empfangen werden. Nach einer kleinen Stärkung an der gut bestückten Verpflegungsstelle geht es rustikal auf einem steinigen und von vielen Wurzeln durchzogenen Weg weiter.

### **Valbella, der Heidsee und Lenzerheide**

Einer der schönsten Streckenabschnitte steht uns bevor, als wir Valbella (1486 m, km 27) und den Heidsee (Igl Lai) erreichen. Wie ein Park erscheint die Hochfläche mit dem idyllischen See, den wir fast komplett umrunden. Leicht wellig führt uns der Uferweg durch Wiesen, sumpfige Ufer und kleine Wäldchen. Immer ist der Blick frei auf die umliegenden Berge, einfach traumhaft. Viele Urlauber sind unterwegs, aber auch Einheimische verbringen gerne ihre Freizeit an den Badestränden, Grill- und Spielplätzen.

Dann erreichen wir Lenzerheide (1458 m, km 31), das Ziel der 20-Meilen-Läufer. Wer von den Marathonis genug hat oder sich die nächsten elf Kilometer nicht zutraut, kann hier ebenfalls aussteigen.

Jetzt kommt der Abschnitt, dem der Graubünden-Marathon das Prädikat »Härtester Marathon ...« verdankt: der Marsch auf's Rothorn mit 1400 m Höhenunterschied.

Über Lautsprecher kommt gerade die Information, dass Michael Barz das Rennen mit über fünf Minuten Vorsprung vor Martin Cox und Ueli Horisberger gewonnen hat. Ich freue mich über den Riesen-Erfolg des bescheidenen Allgäuers, genieße noch ein wenig die gute Stimmung mit Guggemusik und gut gestärkt geht es dann gleich nach der Unterführung zur Sache. Ich lasse mir das Rothorn zeigen und erschrecke. Nicht rechts der Berg und auch nicht der links, beide in scheinbarer Nähe, sondern der in der Mitte, der ganz hinten, das soll das Rothorn sein. Wahnsinn. Aber wie heißt der schlaue Spruch? »Umkehren ist jetzt auch blöd.«



Auf dem Weg zum Rothorn-Gipfel: Foil Cotschen (2470 m, km 40) – nur noch zwei Kilometer, allerdings mit 400 Höhenmetern, bis ins Ziel.

## Der Marsch auf's Rothorn

Zunächst geht es durch den Wald über Steine und Wurzeln auf einem schmalen Pfad in Serpentine steil nach oben. Bald vermischen sich die Klänge der Guggemusik aus dem Tal mit der musikalischen Darbietung von Joe Tschärner, der mit seiner Quetsche zum Graubünden-Marathon gehört, wie der Mountain-Piper zum Jungfrau-Marathon. Diesmal hat er sich seinen Platz in der Nähe des Wasserfalls (1800m, km 33,5) ausgesucht. Von dort verläuft nach der Getränkestelle die Strecke ein, zwei Kilometer vergleichsweise erholungsreich, weil ohne große Steigungen.

Bald ist die Mittelstation (1883 m, km 35) der Rothornbahn mit der Verpflegungsstelle erreicht. Zuvor gibt uns noch ein Trio »Klassisches« auf die Ohren.

Auf einem recht breiten Weg erreichen wir die Alp Scharmoin auf fast 2000 m Höhe, nur ganz vereinzelt sieht man ver-

streut noch ein paar Bäumchen. Ich schließe zu einem Schweizer Läufer auf, der zuvor schon öfters mal als Fotomotiv herhalten musste. Ich habe ihn auch mal angesprochen, aber mehr als ein unverständliches Brummeln habe ich als Antwort nicht bekommen. Jetzt spricht ER mich an, aber wieder verstehe ich ihn nicht. Er macht während des Gehens seinen Trinkgürtel ab, drückt ihn mir wortlos in die Hand und nestelt seine Windjacke auseinander. »Aha, ihm ist kalt, er will sich etwas überziehen«, so meine Erkenntnis. Er zieht sich aber auch noch sein klatschnasses Shirt aus, hängt mir das eklige Ding, wieder wortlos, über den Arm, und zieht sich dann endlich die Jacke an. Immer noch im Gehen und noch immer wortlos nimmt er mir das Shirt vom Arm und zieht es sich über. Als er mir auch seinen Trinkgürtel wieder abgenommen hat, legt er einen Zahn zu. Ich schnappe nach Luft, kriege den Mund nicht zu und muss sehen, wie er wortlos davon marschiert.

Der Weg wird steiler und ruppiger. Ich will mich orientieren, schaue in Richtung Rothorn und sehe nur Wolken. Vielleicht ganz gut, denke ich und konzentriere mich auf den Weg. Manchmal kommt ein kurzes flaches Stück und ich beginne zu laufen. Nicht um Zeit gut zu machen, ich will die Beine lockern. Beim Weißhornlift (2170 m, km 37,5) gibt es erneut Getränke. Die Bedingungen wechseln im Minutentakt. Während im Tal durchgängig die Sonne scheint, wechseln sich hier oben Nebel, Wolken und sonnige Abschnitte ab. Setzt sich die Sonne durch, gibt es phantastische Ausblicke.

Die Hände in den Hüften oder auf den Knien geht es nur in ganz langsamen Schritten weiter. Der Weg ist jetzt extrem steil. Ich komme kaum vorwärts, trotzdem hämmert der Puls. »Nicht stehen bleiben, gleichmäßig durchziehen«, heißt die Parole. Was sagen einem hier schon Kilometer? Ab dem Foil Cotschen (2470, km 40) sind es noch gut zwei, mit Endspurt gut zwölf Minuten normalerweise. Hier kommen noch fast 400 Höhenmeter dazu. Ich schau nicht mehr zur Uhr, nur noch auf den Weg.

Km 41, wieder 200 Höhenmeter mehr, der Alphornbläser zeigt Kondition und begrüßt jeden Marathoni mit den Klängen aus seinem uralten Instrument. Noch einmal trinken. Die Sonne scheint, oben am Grat sieht man die Läufer auf ihren letzten Metern. Nur noch einen Kilometer und nur noch 200 Höhenmeter, und doch so weit weg.

Noch einmal geht es fast senkrecht nach oben, Kurve um Kurve gewinne ich an Höhe und komme dem Ziel näher. Rechts kauert einer mit der Kamera. Es ist der Anton, vertraut, und doch überraschend. Er war schon im Ziel und kommt mir jetzt entgegen.

»Was machst Du da, Anton, spinnst Du?« »Ich habe Dich schon eine ganze Zeit im Visier. Gratuliere, gleich hast Du's geschafft.« Er klopft mir auf die Schulter. Das war nicht zuviel versprochen, noch eine Kurve, noch 100 Meter. Ich strecke beide Fäuste in den Himmel und stoße einen fürchterlichen Schrei aus. Ich bin einfach glücklich.

Kaum habe ich die Zeitmatte überschritten und die Medaille (eine Anstecknadel) empfangen, steht der Anton schon mit meinem Kleiderbeutel vor mir. Umziehen, trinken, essen, und dann ab, ins Tal. Zum Glück entdecke ich noch die Massage-Tafel. Ich schaue in den abgelegenen Raum und entdecke zwei zwar motivierte, aber mangels Kundschaft untätige junge Damen. Sofort liege ich auf der Pritsche und lasse mich von den beiden durchkneten. Woher ich komme, wollen sie wissen. »Baden-Baden«, gebe ich wahrheitsgetreu an. »Aha«, meint die eine vielwissend. »Kennst Du Baden-Baden?«, hake ich nach. »Ja, ich höre jeden Morgen SWR 3.« Na so was.

24.06.07

## Marathon du Vignoble d'Alsace:

### Der Schlemmer-Marathon

#### Lauf- und Fressbericht mit kleiner Weinkunde

Mit nichts Anderem werden unsere westlichen Nachbarn häufiger in Verbindung gebracht, als mit gutem Essen und Trinken. Wer dazu nicht nein sagt und gerne läuft, sollte sich mal den Marathon du Vignoble d'Alsace vormerken. Ich verspreche Genüsse ohne Reue. Okay, ich muss das etwas abschwächen, denn jeder ist für seine Überdosis an Kilometer, Wein und anderen Köstlichkeiten und der daraus resultierenden eventuellen Nebenwirkungen selber verantwortlich.

Die Spuren der großen Spätzles-Party am Samstag sind noch am Sonntagmorgen, als ich auf dem großen Zielgelände vor der Dreifaltigkeitskirche eintreffe, unübersehbar. Die Startunterlagen am Sonntag gibt es bei »Cora« in Dorlisheim, ein paar Kilometer entfernt. Dort ist auch der Start für den Marathon (der Halbmarathon beginnt in Scharrachbergheim). »Cora« ist eine große Supermarktkette in Frankreich, bei der auch viele Badener Stammkunde an den riesigen Fisch- und Käsetheken sind. Als Sponsor bestücken sie zusammen mit den örtlichen Winzern die 12 (!) Verpflegungsstände unterwegs und lassen sich nicht lumpen, das will ich schon einmal verraten.

Molsheim ist einfach zu erreichen über die Autobahn A 5 Karlsruhe–Basel, Abfahrt Appenweiler. Von da immer Richtung Strasbourg Flughafen (Entzheim) bis zur Ausfahrt Molsheim – oder auf der französischen Seite, noch mautfrei, die A 35 und die A 352 ebenfalls bis zur Abfahrt Molsheim.

Der Veranstalter hat sich mit Sicherheit in Medoc die eine oder andere Anregung geholt. Jedenfalls haben sich etliche Läuferinnen und Läufer mehr oder weniger geschmack- und phan-



tasievoll kostümiert, um dafür vielleicht einen Pokal oder ein zusätzliches Weinpräsent zu ergattern.

Erfreulich früh (8.30 Uhr) ist der Start, sechs Stunden lässt man den Genießern für den Marathon Zeit. Gestern hat es sich ausgerechnet, heute ist der Himmel zunächst noch ziemlich bedeckt, es hat 16 Grad, 25 werden es im Tagesverlauf.

### Pinot Blanc statt Bier

Schnell haben wir den kleinen Ort verlassen und sind auf Wirtschaftswegen durch Maisfelder, Obstgärten und Wiesen unterwegs. Nach fünf Kilometern kommen wir nach Mutzig, ursprünglich bekannt für sein Bier. Inzwischen ist die Brauerei von einem Großkonzern aufgekauft und der Name verschwunden. Nicht einmal an der Verpflegungsstelle gibt es Bier, sondern einen Pinot Blanc, dazu Gugelhupf und Blasmusik. Als Pinot Blanc (Weißer Burgunder) bezeichnet man den hellsten aller Burgundersorten. Das Elsass gehört neben dem Burgund zu den Hauptanbaugebieten. Den Gugelhupf kennt man auch im Badischen. Es ist ein Napfkuchen aus Hefeteig, ähnlich dem italienischen Weihnachtskuchen Panettone. So lecker das alles aussieht, die Nachfrage hält sich so früh am Morgen in Grenzen.

Wir folgen dem kleinen Flüsschen Breusch (franz. La Bruche) auf einem schmalen Wiesenpfad und kommen nach Molsheim (km 10), wo es neben der großen Dreifaltigkeitskirche aus dem 17. Jahrhundert viele weitere historische Gebäude und alte Fachwerk- und Bürgerhäuser zu

#### Marathon du Vignoble d'Alsace



**Veranstaltungsort:**  
Molsheim/Frankreich

**Kontakt:**  
Office de Tourisme  
19 Place de l'Hotel de Ville  
67120 Molsheim  
France

Tel: +33/(0)3/88376265

[www.marathon-alsace.com](http://www.marathon-alsace.com)

Aktuelle Termine, Meldungen  
und Berichte auf:  
[www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)

bewundern gibt. In der Kirche steht übrigens eine echte Silbermann-Orgel, erbaut von Andreas Silbermann, der zusammen mit seinem Bruder Gottfried zu den bedeutendsten deutschen Orgelbauern im 18. Jahrhundert zählt.

An der Verpflegungsstelle gibt es Riesling und Mauricette, ein Laugengebäck. Der Riesling hat sich ja zu einem der beliebtesten Weißweine entwickelt und der elsässische hat einen besonders guten Ruf. Ich sollte vielleicht erwähnen, dass es auch Wasser und Cola (0,3 l in Flaschen), Obst (Trockenfrüchte und Bananen) und Riegel gibt. Alle paar Kilometer werden außerdem Erfrischungsschwämme gereicht.

Auf dem ebenen und bequemen Radweg parallel zur Verkehrsstraße laufen wir nach Dachstein. Unterwegs kommen uns einige uralte, offene Bugattis entgegen. Fahrer und Beifahrer sind stilecht mit Lederkappe, dicker Brille und Halstuch bekleidet. Sie sind auf einer Art Wallfahrt, denn Molsheim gilt als Heimat der noblen Automarke und Ettore Bugatti, ihr Begründer, ist in Dorlisheim begraben, dort, wo wir gestartet sind.

### **Flammekueche und Sylvaner**

Der Speisezettel in Dachstein (km 13) ist rustikal. Bier und Saucisses, dicke Würste, die ursprünglich aus dem Jura kommen sollen, werden angeboten. Scheint nicht so der Hit zu sein. Aber einen guten Kilometer weiter in Egersheim (km 14) kommt ja schon die nächste Verpflegung. Ich traue meinen Augen nicht. Die haben hier tatsächlich einen Ofen aufgebaut und machen frischen Flammkuchen (franz. Tarte flambée, elsässisch Flamme-kueche). Der »Ur-Flammkuchen« besteht aus dünnem Brotteig, belegt mit Zwiebeln, Speck und einer Creme aus Sauerrahm. Inzwischen gibt es viele andere Varianten, fast wie bei den Pizzen. Hier ist gerade die mit Äpfeln an der Reihe. Drei Stücke schieb ich mir rein, verzichte dafür auf den Sylvaner. Das ist die älteste, heute noch angebaute Rebsorte. Bis in die 1970er Jahre war es mit der beliebteste Weißwein, dann kam immer mehr der Riesling in Mode.

Manchmal wären Trailsschuhe nicht schlecht. Die Wiesenwege haben rechts und links tiefe, unebene Fahrspuren, in der Mitte steht hohes Gras, Landschaftslauf pur. Dafür sind die Ausblicke über die Felder und Wiesen auf kleine Ortschaften, Weinberge und auf die Ausläufer der Vogesen wunderschön. Direkt vor der Wallfahrtskapelle Maria Altbronn ist wieder eine Verpflegungsstelle eingerichtet, diesmal mit reiner »Läufernahrung«, Wasser. Cola, Obst und Riegel.

Es versteht sich, dass an den Verpflegungsstellen viele Leute versammelt sind, meist gibt es auch Live-Musik und immer viel Applaus und Komplimente für die Läuferinnen und Läufer. Es macht Spaß, auch wenn es nicht die großen Massen sind. Die Herzlichkeit ist entscheidend, und die ist nicht zu überbieten. Besonders stürmisch wird man in Wolxheim empfangen, wo es ganz ordentlich bergauf geht. Am Ortsausgang kommt gleich die nächste Steigung.

### **Vom Pinot Noir und Pinot Gris**

Dann wird Dahlenheim erreicht. Jetzt ist der Pinot Noir (Blau- oder Spätburgunder) an der Reihe. Diese sprichwörtlich dünnhäutige Edelrebe ist sehr temperaturempfindlich und daher schwierig anzubauen. Trotzdem hat sie sich im Elsass eingebürgert. Hauptanbaugebiet ist natürlich das Burgund. Ich lasse mir ein knackiges Würstchen mit frischem Baguette schmecken, und weiter geht es nach Scharrachbergheim, das nur einen Kilometer weiter bei der Halbdistanz erreicht wird. Um 9.30 Uhr wurde hier der Halbmarathon gestartet.

Soll ich schon wieder was essen? Frisches Gebäck (Stolle) und verschiedene Marmeladen werden angeboten. Zu trinken gibt es einen Tokay d'Alsace, der eine Mutation des Blauen Burgunders ist. Als Pinot Gris ist er in Frankreich weit verbreitet, in Deutschland und Österreich kennt man ihn als Grauburgunder, bei uns im Badischen nennt man ihn Ruländer und in Italien Pinot Grigio.

Abwärts geht es durch den Ort nach Odratzheim. Nicht nur hier fallen die herrlich hergerichteten und mit vielen Blumen ge-

schmückten alten Fachwerkhäuser auf. Nach dem hügeligen Örtchen geht es flach an einem Bächlein entlang weiter, zur Abwechslung gibt es etwas Schatten, der bei der inzwischen auf etwa 25 Grad angestiegenen Temperatur ganz gut tut. Aber schon bald sind wir auf einem Radweg und wieder voll in der Sonne. Die Strecke ist insgesamt landschaftlich sehr schön und abwechslungsreich, aber etwas anstrengend. »Schuld« daran ist nicht nur das Auf und Ab, das besonders auf der zweiten Hälfte Kraft kostet, sondern auch die rustikalen Feldwege. Richtig erholsam sind da die langen Passagen auf den gut ausgebauten Radwegen.

### **Pasta und Auxerrois, Schnecken und Riesling**

Marlenheim (ca. km 26) wird erreicht, das Tor zur Elsässischen Weinstraße. Eine Trachtengruppe begrüßt uns, bevor wir auf das Schloss aus dem 19. Jahrhundert zulaufen. Links geht es auf die Hauptstraße und zur nächsten Verpflegungsstelle. Zu Rockmusik gibt es Nudeln, angemacht mit Curry oder mit Pesto. Köstlich, kann ich nur sagen. Der Wein dazu ist ein Auxerrois, ein Weißwein, der nicht so sehr verbreitet ist. An Saar und Mosel und im Kraichgau gibt es einige Anbauflächen.

Lautstark mit Sirenen macht die Besatzung der nächsten Verpflegungsstelle auf sich aufmerksam, die gut zwei Kilometer weiter kurz vor Wangen (km 29) erreicht wird. Das Angebot ist wieder ganz und gar läuferspezifisch. Der Ort wird nach einem ein Kilometer langen, knackigen Anstieg erreicht. Vor dem Niedertorturm aus dem 16. Jahrhundert gibt's Schnecken und Riesling, dann laufen wir durch den Ort und verlassen ihn, wie wir ihn betreten haben: durch ein Tor.

Recht hügelig geht es weiter. Die Ausblicke auf Felder, Wiesen und Weinberge, auf Ortschaften und die Berge sind immer wieder schön. Traenheim (km 33) ist unsere nächste Station. Nach der Sportlertränke kommt der Weinstand, wo es Gewürztraminer gibt, ein Weißwein, der aus rötlich gefärbten Trauben gewonnen wird. Fast die gesamte französische Anbaufläche liegt im Elsass. Das Aroma ist so markant, dass man sogar die



Nur eines ist beim Elsässer Weinmarathon wie überall:  
42,195 Kilometer müssen gelaufen werden.

Trester noch verwertet. Aus ihnen wird Schnaps gemacht, der Marc de Gewürztraminer.

### **Münsterkäse und Gewürztraminer**

Nur einen Kilometer weiter, mitten in den Weinbergen, gibt es endlich den wegen seines intensiven Geschmacks unverwechselbaren Münsterkäse. Benediktinermönche haben ihn in Münster im Münstertal »erfunden«. Die Einheimischen essen ihn gerne mit Pellkartoffeln und Kümmel und trinken dazu einen Gewürztraminer. Die Qualität des Münsters wird danach beurteilt, wie mild er ist. Der hier ist es ganz besonders.

Wegen meiner doppelten Portion Münster schaue ich den Verpflegungsstand in Soultz les Bains (km 37) gar nicht an, erfrische mich mit Wasser von innen und außen und laufe weiter.

Entlang einer ruhigen Nebenstraße erreichen wir Wolxheim, das zu den besten Weinlagen im Elsass zählt. Hier bekommen wir ein Pain d'épices (französisches Gewürzbrot) und einen Muscat, einen leichten Weißwein, den schon Barbarossa schätzte und der im Nibelungenlied erwähnt wird.

### **Das Dessert: Kekse und Crémant**

Langsam wird es Zeit, dass Schluss ist. Schluss mit dem Laufen und mit Essen und Trinken. In Avolsheim (km 39) sind wir schließlich bei den Keksen (Mignardises) angelangt. Dazu gibt es einen Crémant. So wird der Schaumwein genannt, der zwar nach dem Champagnerverfahren hergestellt wird, das aber außerhalb der gleichnamigen Region. Deshalb darf er auch nicht Champagner genannt werden. Mit der Qualität hat das nichts zu tun.

Die letzten Kilometer werden dann auf einem breiten, topfebenen Radweg gelaufen. Endlich ist Molsheim erreicht, die mächtige Dreifaltigkeitskirche, dann der Zieleinlauf, die Begrüßung durch den Sprecher und der Applaus der Zuschauer. Drei junge Leute stürzen auf mich zu. Ein Mädels hängt mir die Medaille um, ein Junge knipst den Leih-Chip ab und ein anderer hält mir ein Tablett mit (alkoholfreien) Getränken entgegen. Wenn das kein Service ist. Es geht aber noch weiter. Jeder Marathoni bekommt einen Rucksack (Ihr habt schon genug? Aber so einen nicht!), T-Shirt, eine Flasche Wein und das Übliche: Obst, Getränke ...

Das große Zelt ist gut besucht. Als ob es unterwegs nichts zu Essen gegeben hätte: Jeder Marathoni bekommt noch einen »Marathonteller« mit Salat, Pasteten, Terrinen und Käse, Baguette und Kuchen. Ich krieg das nicht mehr runter. Um zu verhindern, dass mir gleich der Bauch mehr schmerzt als die Beine, passe ich bei der Hälfte.

Derweil werden die Marathonsieger unter dem Jubel der Zuschauer mit Wein aufgewogen. Die Zeiten sind nicht wichtig, Siegerin und Sieger kommen aus der Region und hatten ihren Spaß, wie alle anderen auch. Und einer muss ja schließlich gewinnen ...

21 von 42  
07.07.07

## Zermatt-Marathon:

### »Grüezi, Hörnli«

#### Der Zermatt-Marathon ist erwachsen

Ist das der Durchbruch? Diese Frage stellte man sich im letzten Jahr seitens der Organisation angesichts der um 50% gestiegenen Teilnehmerzahlen. Wenn nach so einem starken Zuwachs im Folgejahr noch einmal 30% drauf gepackt werden, kann man beruhigt mit einem JA antworten. Von 1300 angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern (Marathon und Staffel) sprechen die Organisatoren, die Finisherliste weist erfolgreiche 897 Marathonis aus und 97 Staffeln. Nur einmal, bei der Premiere, erreichten mehr Einzelläufer das Ziel (916).

Der Zermatt Marathon ist erwachsen geworden.

Man spürt und sieht es bereits, wenn man auf den Bahnhofplatz tritt. Ein großes Zelt steht dort, wo man im letzten Jahr noch im Nieselregen seine Nudeln löffelte. 5 Franken waren dafür fällig. Wohl wegen des gestiegenen Komforts entfällt diesmal der Marathoni-Rabatt, macht dann 9,50 Franken. Allerdings gibt es auf Wunsch Nachschlag. Die Qualität ist unbestritten, dafür sorgen Sponsor Barilla und René Foster, der ehemalige Wirt vom Hotel Riffelberg. Wie jedes Jahr rennt er auch morgen wieder mit und wird dabei deutlich unter fünf Stunden bleiben.

Schon am Nachmittag ist viel Betrieb, denn auch Passanten nehmen das Angebot gerne wahr. Als dann die »Wäsmali Chatze« und »Lozärner Häxe« ihre Auftritte haben, ist der Platz schnell überfüllt und die Stimmung auf dem Höhepunkt. Die einstündige Pause der Gute-Laune-Musiker wird schnell genutzt, um dem Publikum einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu präsentieren.

## Freud' und Leid

Andrea Schneider, die pfiffige Geschäftsführerin des Zermatt-Marathon, hat einen Wettbewerb unter heiratswilligen Paaren ausgeschrieben. Das Datum 07.07.07 lädt dazu ja ein. Den Zuschlag erhielten Susanne Meier und Harald Dirr aus Ulm. Sie wollen künftig Freud und Leid miteinander teilen und fangen gleich damit an, indem sie sich einen Marathon, der ja beides ist, teilen: Harald läuft bis Zermatt, dort wird für sie die Uhr angehalten. Es geht auf's Standesamt, dann rennt Susanne auf den Riffelberg ins Ziel. Unter 51 Mixed-Staffeln belegen sie übrigens in 4:13 Stunden den 8. Platz. Ich hätte ihnen da angesichts des Anlasses mehr Zurückhaltung beim Lauf unterstellt ...

Star des Abends ist zweifellos die sympathische Elizabeth Hawker, von allen nur Lizzy genannt. In unnachahmlicher Manier gewinnt sie ihre Rennen. Die Frage ist dabei nur, wie deutlich wird der Vorsprung sein und um wie viel unterbietet sie den Streckenrekord.

Gerade mal 100 Schweizer werden mehr gezählt als Deutsche (369), macht 41% Anteil. Logisch, dass man viele Bekannte trifft. Die Überraschung sind Horst und Inge Mühling aus Berlin, sie lieferten mir letztes Jahr mit ihrem Zuruf kurz vor dem Ziel (»Gleich ist alles Schöne vorbei«) den Titel zu meinem Laufbericht. Auch dieses Jahr wollen sie, wie man es von Berlinern gewohnt ist, für Stimmung an der Strecke sorgen.

Dann ist wieder Guggemusik angesagt. Die Pausenbierchen sind den Jungs und Mädels gut bekommen, sie sind jetzt noch besser drauf. Aber morgen ist Marathon und außerdem soll man gehen, wenn es am Schönsten ist.

Noch ein paar Formalien: Die Startunterlagen bekommt man mit allen wichtigen Informationen nach Hause geschickt. Für Nachmelder ist am Freitag in St. Niklaus das Rennbüro geöffnet. Mit der Startnummer hat man freie Fahrt mit der Bahn von Brig oder Visp nach Zermatt und wieder zurück und am Renntag auch mit den Bergbahnen. Der Sonderzug um 7.15 Uhr von Zermatt zum Start nach St. Niklaus ist selbstverständlich auch in-





Kein Blick für's Matterhorn: Läufer bei der Riffelalm – 3 Kilometer und 370 Höhenmeter vor dem Ziel.

klusive. Um noch etwas braucht man sich morgen nicht zu kümmern: das Wetter. Es ist strahlender Sonnenschein vorhergesagt.

### **Keine Extrawurst**

Um 6 Uhr ist es noch recht frisch, der Himmel ändert gerade seine Farbe von nachtsgrau auf tiefblau. Keine Wolke ist am Himmel, und majestätisch grüßt das fast ganz in weiß gekleidete Matterhorn herab ins Tal. »Grüezi, Hörnli«. Jetzt kann ich es nicht mehr erwarten. Zu groß ist die Freude auf den bevorstehenden Lauf. Frühstück und dann nichts wie hin zum Bahnhof. Meine Unruhe teilen viele. Schon eine  $\frac{1}{2}$  Stunde vor Abfahrt sitzen die ersten im Zug. Extrawürste gibt es in Zermatt nicht. Den Zug nimmt die Lizzy (Hawker) ebenso wie der Helmut (Schießl), die Britta (Müller) und der Gert (Frick), der Max (Frei) und der Karl (Jöhl). Gelegenheit für Gespräche und gute Wünsche.

Vom Bahnhof in St. Niklaus ist der Weg zum Startplatz ausgeschildert. Die bunte Läufer­schar füllt die engen Gassen des Dorfes. Spätestens jetzt ist für die Bewohner die Nacht zu Ende. Es wird gelacht und gescherzt. Die Wartezeit ist kurz, der Start ist vorverlegt (kann gerne so bleiben). Zuerst starten die Eliteläufer, zehn Minuten später die Staffeln. So will man erreichen, dass kein Staffelläufer einem Einzelläufer die Show stiehlt und als Erster auf Riffelberg durch's Ziel läuft.

### **Spätstart für den Favoriten**

Beinahe hätte der Helmut Schießl seinen Start verpasst. Als Letzter rennt er den anderen Favoriten hinterher. Geschadet hat es ihm nicht, am Ende hat er die Nase vorn und gewinnt mit deutlichem Vorsprung. Von einem Start-Ziel-Sieg kann aber keine Rede sein.

Punkt 9 geht dann die Genusslauf-Elite an den Start. Nach dem Kreisverkehr geht es links bergauf in den Ort. Der Puls der schnellen Erstlinge erreicht gleich Höchstwerte. Vor dem Verkehrsamt geben Alphornbläser ihr Bestes und bilden zusammen mit den vielen Leuten, Einheimische und Begleiter der Aktiven, eine tolle Kulisse. Auch ein Hinweis darauf: Der Zermatt-Marathon ist erwachsen.

Es geht der Bahnlinie entlang, meist leicht ansteigend oder eben hinein ins Tal. Es ist ein herrlicher Sommertag, die Sonne scheint, aber die Temperaturen sind ganz angenehm. Auf asphaltierten oder gut befestigten Wegen erreichen wir zuerst Mattsand (1227 m – 5 km), dann Herbriggen (1254 m – 6,6 km) und bei 10,9 km Randa (1408 m), wo wir unmittelbar an den gewaltigen Schuttmassen der zwei Bergstürze vom Frühjahr 1991 vorbei kommen. Aus den Zügen winken die Fahrgäste und applaudieren, auch in den Ortschaften nimmt das Interesse am Zermatt-Marathon immer mehr zu.

### **Planmäßige Verpflegung**

Über die Verpflegung hat beim Zermatt-Marathon noch nie jemand gemeckert. Sie wird sozusagen »planmäßig« verabreicht.

Jeder Teilnehmer weiß, wo es was gibt. Und alles gibt es in rauen Mengen: Wasser, Iso, Tee, Cola, Bouillon, Bananen, Riegel, Gel, ich habe bestimmt etwas vergessen. Riegel und Bananen gibt es mundgerecht portioniert, oder als Ganzes zum Einstecken. Bis man die voll gepackten Tische erreicht, ist man von den vielen fleißigen Helfern, die den Läufern entgegen kommen, schon versorgt.

Auf einer schmalen Nebenstraße geht es Richtung Täsch. Wie aus dem Bilderbuch präsentieren sich uns heute Breithorn und Kleines Matterhorn vor tief blauem Himmel. Es riecht nach Heu und frisch gemähtem Gras. Wie aus anderer Zeit erscheinen einem die Heuhütten aus uraltem, schwarz verwittertem Holz. Der moderne Terminal rechts am Ortseingang von Täsch (1439 m – km 14,7) bildet dazu einen krassen Gegensatz. Hier endet der Autoverkehr. Nur noch mit dem Zug geht es weiter.

Oder zu Fuß, immer der permanenten Marathon-Ausschilderung folgend, über die überdachte Vispabrücke und dann auf schmalen, steinigen und von Wurzeln durchzogenen Pfaden. Hier werden mir erste Gehpausen aufgezwungen, aber ich will nicht drängeln. Nach einem kurzen, aber kernigen Anstieg hat man einen schönen Blick auf Zermatt, rechts sieht man erstmals den Gipfel der Matterhorn-Pyramide. Dann geht es abwärts in den weltbekannten Ort. In der Bahnhofstraße (1620 m – km 21) mache ich ausgiebig Rast, stärke mich und mache mich frisch für den Lauf durch die belebte Zermatter Geschäftsstraße.

### Zermatt-Marathon



**Veranstaltungsort:**  
Zermatt/Schweiz

**Kontakt:**  
Zermatt-Marathon  
Andrea Schneider  
Postfach 52  
3924 St. Niklaus  
Schweiz

Tel: +41/(0) 27/9 56 27 60  
Fax: +41/(0) 27/9 56 27 93

[www.zermattmarathon.ch](http://www.zermattmarathon.ch)

Aktuelle Termine, Meldungen  
und Berichte auf:  
[www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)

## **Zermatt und das Hörnli**

Noble Geschäfte, vornehme Hotels und schöne Cafés sind in den teilweise alten Häusern untergebracht. Viele Menschen sind unterwegs, aber nicht alle interessieren sich für die Läuferinnen und Läufer. Die Auslagen der teuren Schmuck- und Uhrengeschäfte üben den größeren Reiz aus. Trotzdem ist die Stimmung gut. Die Steigung ins Oberdorf wird leicht genommen, dann geht es abwärts zum Ortsausgang Richtung Schwarzsee. Der durch keine Wolke getrübbte Blick auf das Matterhorn entschädigt für alle Mühe bisher.

Wir laufen eine kleine Schleife vorbei an blühenden Wiesen, queren die Vispa und sind in einem schattigen Wäldchen. Ein kleines Stück geht es bergauf, dann sind wir schon wieder auf dem Rückweg ins Dorf. Der Blick auf das Matterhorn von dieser Stelle gehört zu den schönsten überhaupt.

Vor dem Aufstieg nach Sunegga gibt es noch einmal eine Stärkung und dann geht's auf langen Serpentineen, zunächst noch auf geteierter Straße, später auf guten Waldwegen immer aufwärts. Immer wieder drehe ich mich, schaue zurück auf das Dorf und auf das Matterhorn. Ich habe Zeit und bin längst zum Marschierer geworden.

Der Ausblick auf der Tuftern-Alp (2215 m) ist phantastisch und das Matterhorn gibt mit den Stein gedeckten Hütten ein tolles Fotomotiv ab. Ich verträdele einige Zeit, weil ich darauf warte, dass sich die Fahne im Wind bewegt. Das weiße Hörnli, die Schweizer Fahne, der blaue Himmel, das wär's. Aber der Lappen bewegt sich nicht. Ich geb's auf und gehe weiter. Ich drehe mich auch nicht mehr um, weil ich wetten könnte, dass die Fahne jetzt munter flattert.

## **Sunegga und Riffelalm**

Sunegga (2262 m – 32,2 km) wird erreicht mit einer großzügigen Verpflegungsstelle. Der Ausblick macht einen sprachlos. Eben noch dachte ich, schöner geht es nicht, schon kommt der nächste Höhepunkt. Nur die Zeitenjäger kommen hier nicht wenig-

tens für eine Minute zur Ruhe. Auf einem schmalen Weg geht es etwas abwärts zum Leisee. Unmöglich, hier achtlos vorbei zu laufen.

Weit oberhalb des Findelbaches geht es am Grindjisee vorbei in Richtung des Findelgletschers, bis bei Gant dann die Talseite gewechselt wird und wir jetzt eben oder abwärts vorbei am Grünsee laufen. Am Berggasthof (km 36,7) ist eine weitere Verpflegungsstelle eingerichtet. Über Wurzeln und Steine geht es teilweise ziemlich steil abwärts. Die Alpenrosen blühen und hin und wieder lassen die alten Lärchen einen Blick hinüber nach Sunegga zu. Dort geben die Guggemusiker gerade ein Konzert, es ist auch hier gut zu hören.

Dann ist es geschafft, wir erreichen Riffelalm. Zuerst werden die Gleise der Gornergrat-Bahn passiert, dann geht es eben entlang der Schienen der »höchstgelegenen Straßenbahn Europas« zur Riffelalm (2211 m – 39,1 km) mit dem 5-Sterne-Hotel. Die Terrasse ist bei dem phantastischen Wetter heute natürlich gut besucht.

Noch drei Kilometer, aber was für welche. »Nicht nach oben sehen, nur weiter gehen«, empfiehlt mir eine Passantin. Aber das hilft nichts, ich weiß Bescheid: 370 Höhenmeter liegen zwischen hier und dem Ziel. Besonders steil ist gleich das erste Stück den Wiesenhang hinauf, dann wird ein etwas besserer Weg erreicht, der zur Bahnlinie führt. Parallel zu dieser zieht sich der Weg dann mit bis zu 20% Steigung hin.

### **Zum Finale eine Senkrechte**

Ich gehe ganz rechts am Rand. Falls etwas Wind geht, hier bekomme ich ihn ab und er kann mich erfrischen. Dann eine Baustelle, statt geradeaus weiter in den kühlen Skitunnel geht es links senkrecht den Hang hoch. Schon höre ich die bereits vertrauten Klänge des Mountain-Pipers, gleich ist es geschafft. »Klaus, hier sind wir«, rufen Horst und Inge. Und: »Du bist super.«

Noch einmal geht es einen Wiesenhang steil nach oben, dann hat man das Ziel unten vor sich liegen. Applaus dringt nach

oben, Zurufe und die Begrüßungsworte des Sprechers. Der Zielbereich ist von Menschen übersät, lauter bunte Punkte auf der grünen Wiese. Ein herrlicher Anblick, dazu die Schnee bedeckten Berge rundum.

Ich staune. Ich bin das vierte Mal hier, so hatte ich es bisher noch nie erlebt. Ich habe keine Sorgen, keine Probleme, nichts tut weh, ich bin nur glücklich. Alles bekommt angesichts dieser gewaltigen Natur eine andere Dimension.

»Arme Würstchen«, denke ich und meine die Wichtigsten dieser Welt, die, die sich für den Nabel der Welt halten, alles wissen, und das besser, alles können, und das am Besten, lügen und betrügen, um eines kleinen, materiellen Vorteiles wegen – arme Würstchen eben. Die Welt ist schön und sie ist gut. Arme Würstchen können ihr nichts anhaben.

Ich möchte den Augenblick festhalten. Soll ich, oder soll ich nicht? Bevor man mir den Psychiater schickt, laufe ich weiter ins Ziel.

13.07.07

## **Nachtmarathon Marburg: »Schwamm oder Schoppe?«**

### **Sommernacht an der Lahn**

Pünktlich zum Marburger Nachtmarathon kommt der Sommer zurück. Am späten Nachmittag regnet es noch leicht, aber dann setzt sich die Sonne gegen die dunklen Wolken durch und am Abend ist es wärmer als am Nachmittag.

So viele Teilnehmer wie nie zuvor holen sich beim Jahnstadion ihre Startnummern ab: 232 Marathonis, 15 Staffeln und 992 Halbmarathonläufer (alles Finisherzahlen), unter ihnen Dieter Baumann. Gestartet wird vor dem historischen Rathaus in der Oberstadt, 1000 Meter weiter und 100 Meter höher. »Die alte Stadt liegt krumm, schief und buckelig unter einer alten Burg«, beschrieben Besucher schon vor 200 Jahren die Stadt an der Lahn. Und der Märchenerzähler Jakob Grimm glaubte, es gäbe mehr Treppen auf der Straße als in den Häusern.

Hat man durch enge Gassen und über diese steilen Treppen den Aufstieg geschafft, offenbart sich einem die Altstadt mit dem Rathaus und den Fachwerkhäusern wie eine mittelalterliche Filmkulisse. Statt Gauklern und anderem fahrenden Volk bestimmen heute allerdings Läuferinnen und Läufer die Szene auf dem großen Platz. Das laute Stimmengewirr wird nicht wie sonst üblich von noch lauterer Musik übertönt, man kann sich gut unterhalten. Erst kurz vor dem Start wird demonstriert, dass man könnte, wenn man wollte: »Start me up«, die Rolling Stones geben das Vorspiel für den Startschuss.

### **Lea's Irrtum**

Das Startbanner ist über eine schmale Gasse gespannt, auf Absperrungen hat man verzichtet. Die Außenbestuhlung der Cafés und Kneipen macht die Gasse noch enger. Die Zuschauer finden das Klasse, und die Läuferinnen und Läufer werden schon durch kommen. Zuerst lässt man die Marathonis und die Staffelläufer auf die Strecke, 15 Minuten später die »Halben«, die man gut an ihrer vierstelligen Nummer erkennen kann. Noch einmal gibt der Sprecher den Hinweis: »Start gilt nur für Marathon«, dann der Schuss und los geht's.

Nach noch nicht einmal 200 Metern fischt ein aufmerksamer Helfer die kleine Lea aus dem Feld, sie hat eine vierstellige Nummer, also Halbmarathon. Laufen kann sie ja, Podestplätze sind für sie keine Seltenheit. Auf den Mund gefallen ist sie auch nicht, schließlich ist sie bei InterAir hin und wieder als Reiselei-

terin im Einsatz. Aber mit den Ohren, da stimmt was nicht bei ihr. Ich hab' fast Bauchweh vor Lachen.

Die anderen rennen weiter durch die enge Gasse, kommen dann am Wilhelmsplatz zur halbseitig gesperrten Verkehrsstraße. Rechts sehen wir das Universitätsmuseum und die Stadthalle, dann kommt links die Elisabethkirche, die über dem Grabmal der heiligen Elisabeth von Thüringen errichtet wurde.

Mit dem Bau der Kirche wurde im Jahr ihrer Heiligsprechung (1235) begonnen, 1283 wurde sie geweiht. Die beiden Türme wurden aber erst viel später, 1340, fertig gestellt. In diesem Jahr feiert man den 800. Geburtstag der Heiligen Elisabeth, die mit dem Landgraf Ludwig von Thüringen verheiratet war. Nach dessen frühem Tod verließ sie die Wartburg und ließ von ihrem Witwengeld ein Hospital bauen, in dem sie selbst als Krankenpflegerin arbeitete. Sie starb mit 24 Jahren und wurde bereits wenige Jahre später wegen der vielen ihr zugesprochenen Wunder heilig gesprochen. Marburg wurde ein berühmter Wallfahrtsort. Man sagt sogar, die Pilger hätten die Stadt reich gemacht.

### **Auf dem Lahntal-Radweg**

Ein Stück geht es jetzt direkt der Lahn entlang, dann erreichen wir den Stadtteil Wehrda, überqueren dort die Lahn und sind schließlich auf dem Lahntal-Radweg, dem wir fortan in südlicher Richtung folgen. Zuvor haben uns schon die ersten Halbmarathonläufer überholt.

Es ist ein herrlicher Sommerabend und das Lahntal zeigt sich von seiner schönsten Seite. Blumen blühen am Wegrand und auf saftig grünen Wiesen, der feuchte Sommer macht es möglich. Das Flösschen ist kaum in Bewegung und liegt da wie ein See. Ein paar Angler versuchen ihr Glück und ein Stück weiter machen ganz in schwarz gekleidete Jugendliche Party auf der Wiese.

Als wir kurz direkt unter der B 3 entlang laufen, wird es laut. Da die meisten ja selbst mit dem Auto angereist sind, werden sie das tolerieren. Die B 3, oder der vierspurige Ausbau 3a, ist eine





Siebzehn Kilometer sind geschafft – Abenddämmerung auf dem Lahntal-Radweg.

wichtige Verbindung zum Gießener Ring (A 485), damit ins Rhein-Main-Gebiet.

Dann ist es ruhig, erst als wir bei km 11 in die Nähe des Stadions kommen, geht so richtig die Post ab. Diesmal machen Marathon-Fans den Lärm, ich traue Augen und Ohren nicht. Über eine alte Holzbrücke geht es über die Lahn und gleich darauf erreichen wir schon die dritte Verpflegungsstelle. Zu Wasser, Tee und Iso gibt es jetzt auch Kekse, Bananen und Gel.

Wieder sind wir direkt an der Lahn, ohne den Fluss allerdings zu sehen. Er versteckt sich links hinter dichtem Buschwerk. Unser Weg verläuft jetzt parallel zur B 255 und bringt uns zu dem kleinen Stadtteil Gisselberg. Kaum erreichen wir die ersten Häuser, laufen wir links nach Cappel, wo wir auf einer Schleife zur Steinmühle kommen, die viele vom Marburger Ultralauf (50 km) her kennen.

## Sind die Fans gedopt?

Nach einer gut sortierten Verpflegungsstelle (»Soll ich Dir ein Bier zapfen?«) bei km 15 werden die »Läufer der Blutbank« lautstark von einer lustigen Mädleriege begrüßt. Ich verstehe die Anspielung und behaupte mal, die Damen sind selber gedopt. Um 23 Uhr, ich nehme das mal vorweg, stehen sie nämlich komplett noch immer da, genau so lustig, genau so laut. Kompliment und vielen Dank, Mädels, Ihr seid wahre Marathon-Fans.

Es folgt eine kurze Cross-Einlage über eine etwas matschige Wiese, dann sind wir wieder auf dem Lahntal-Radweg. Ungefähr zwei Kilometer weiter erreichen wir den Campingplatz, das Schwimmbad und schließlich das Stadion, wo die »Halben« ihre Ehrenrunde laufen und dann im Ziel sind. Tolle Stimmung herrscht unter den Finishern und den vielen Zuschauern. Ich biege links ab zur zweiten Runde und folge dem Pfeil »Marathon« – dafür gibt es viel Applaus.

Über die schon bekannte Holzbrücke geht es hinaus in die Dämmerung. Es hat abgekühlt und es ist jetzt richtig angenehm zu laufen. Nebel steigt von den Wiesen auf und verzaubert die Landschaft. Es ist wie immer: 21 Kilometer sind mir einfach zu wenig. Ich freue mich auf die zweite Runde. Alles sieht anders aus und man hat überhaupt nicht das Gefühl, hier vor kurzem schon einmal gelaufen zu sein. Kaum ein Mensch ist zu sehen. Nur die Streckenposten halten ihre Stellung und feuern die Läufer an. Die Mädleriege macht weiter fleißig die La-Ola-Welle.

Bei der Wasserstelle ruft mir die Helferin zu: »Schwamm oder Schoppe?« »Schwamm!« gebe ich zur Antwort und schon fliegt mir das nasse Ding entgegen. Glück gehabt, dass ich mich nicht für den »Schoppe« entschieden habe.

Auch an den anderen Verpflegungsstellen sind die meist jungen Helferinnen und Helfer gut drauf. Die meisten feiern längst ihre private Party bei lauter Musik, mit Getränken und lecker Essen sind sie offensichtlich gut versorgt. Natürlich wird kein Läufer vernachlässigt und wer will, kriegt auch von den Köstlichkeiten etwas ab.

## Traumblick auf das Landgrafenschloss

Wir laufen auf die Stadt zu und sehen das Schloss, Residenz der Landgrafschaft Hessen, auf dem 287 Meter hohen Schlossberg über der Altstadt wie einen Scherenschnitt vor fast wolkenlosem, hellblau-weißem Hintergrund. Schade, dass ich das im Bild nicht besser festhalten kann. Aber solche Eindrücke sammelt man am besten selbst und live.

Es wird jetzt schnell dunkel und die dritte Runde wird der im Veranstaltungsnamen versprochene Nachlauf. Blöd ist, dass ich darauf nicht eingerichtet bin. Eine kleine Taschenlampe hätte genügt, aber ich bin ohne Licht unterwegs. Normalerweise funktioniert das in einer klaren Sommernacht wie heute ganz gut. Das Auge gewöhnt sich recht schnell an die Dunkelheit und auf guten Wegen kann man problemlos laufen. Leider wird man aber immer wieder von Autos geblendet und erlebt dann anschließend eine gewisse Zeit lang eine Art Blindflug. Zum Glück überstehe ich die etlichen Stolperer ohne Sturz, verliere aber durch meine vielleicht übertriebene Vorsicht viel Zeit. Aber ehrlich gesagt, ich bin auch ziemlich kaputt. Ich bin eben kein nachtaktives Wesen.

Als ich endlich ins Ziel laufe, sind die meisten meiner Bekannten schon geduscht, sie applaudieren und gratulieren. Das ist der Vorteil der späten Ankunft. Nachteil ist, dass es keine Medaillen mehr gibt. Den Teilnehmerrekord hat man nicht eingepflanzt. Etwas spärlich ist auch die Zielverpflegung, denn außer Wasser und Iso gibt es nichts. Dafür machen die umliegenden Verkaufsstände mit Gegrilltem, Bier und Wein ein gutes Geschäft.

### Nachtmarathon Marburg



**Veranstaltungsort:**  
Marburg/Deutschland

**Kontakt:**  
Ultra Sport Club Marburg  
Eugen Leipner  
Hirschberg 8  
35037 Marburg  
Fax: +49/(0)6421/270496

[www.nachtmarathon.org](http://www.nachtmarathon.org)

Aktuelle Termine, Meldungen  
und Berichte auf:  
[www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de)