





Dort waren bereits viele weitere Läufer anzutreffen, welche sich eine der folgenden Bewerbe die angeboten wurden, entschieden haben:

- Ultramarathon (53.000 Meter)
- Marathon (42.195 Meter)
- Halbmarathon (21.098 Meter)
- Viertelmarathon (10.000 Meter)

Das ganze gab's auch in diversen Staffellungen für Teamläufer.

Ich selbst habe mich diesmal für die Marathon Distanz entschieden. Im Vorjahr, 2005, war es noch der Halbmarathon, welcher von Spitz startetete (Vorjahresbericht aus der Wachau: <http://blog.amon.cc/Topic.aspx?id=1098> ).



Mit dem „Marathon-BUS“, so die Linienbezeichnung meines Busses, ging es über St. Pölten und über die A1 Richtung Melk. Dort von der Autobahn abfahrend, fuhr der Bus zum Start nach Emmersdorf, welches etwa nordwestlich von Melk liegt.

Meine Sitznachbarin im Bus, war eine junge Läuferin namens Manuela aus dem Bezirk Amstetten, welche erstmals zur Marathon Distanz angetreten ist. Wir haben über alles Mögliche geplaudert, es stellte sich heraus, dass Manuela zusammen mit meinem jetzigen Gruppenleiter an der TU-Wien studierte.

In derselben Sitzreihe saß übrigens der bekannte Ultra-Läufer Dieter Mücke alias Pumuckl sowie Guinness-Weltrekordhalter im 24h-Barfuß-Lauf. Hier ein



Bild vom WienMarathon (Bild © Copyright www.nalogo.at). Wobei ich ihn bei der Gelegenheit mal gefragt habe, ob er nicht Angst habe, auf Glasscherben oder ähnliches zu treten? Seine Hornhaut sei auf den Füßen bereits so fest, dass dies keine Rolle mehr spielt ☺

## **Startschuss**

Gegen 9:30 starteten die Ultra-Läufer auf Ihren 53km langen Weg nach Krems. Planmäßig 45 Minuten vor den Marathonläufern. Hier waren doch über 200 (wahnsinnige?) Läufer am Start. Da aber auch die Marathon Distanz schon sehr lange ist, hatte ich kurzum Manuela gefragt, ob wir den Weg nach Krems gemeinsam bestreiten wollen.

Und so kam es dann auch. Pünktlich um 10:15 wurde gemeinsam gestartet, es ging weg von Emmersdorf. Es gab anfangs eine Schleife, um die offizielle Marathondistanz einzuhalten. Nach der Schleife ging es direkt weiter Richtung Krems.

## **Die Strecke**

Hier ein Satellitenfoto der Strecke, von Google Earth:



© Europa Technologies, TerraMetrics.

Der Streckenverlauf ist, stark abstrahiert, auch auf der Betreiber Homepage zu finden:

<http://www.wachamarathon.at/downloads/Streckenplan1.pdf>

## **Der Lauf**

Kilometer um Kilometer verstrichen und es war angenehm in Gesellschaft zu laufen. Die Verpflegung war ausgezeichnet. Es gab ausreichend Verpflegestationen mit Wasser, ISO und Bananen.



Es ging vorbei an die schönen Ortschaften und Gegenden der Wachau, wie zum Beispiel Willendorf, eine Ortschaft aus der die weltbekannte „Venus von Willendorf“ stammt. (Siehe [http://de.wikipedia.org/wiki/Venus\\_von\\_Willendorf](http://de.wikipedia.org/wiki/Venus_von_Willendorf)).

Die erste Halbmarathondistanz verlief ziemlich stress und beschwerdefrei. Doch wenige Kilometer nach Spitz, also der Hälfte der Strecke, fingen schön langsam die ersten Beschwerden an.

Leider musste ich mich von meiner vorübergehenden Weggefährtin verabschieden, da ich ein wenig das Tempo gesteigert habe.

Das Wetter war übrigens nicht unbedingt mein Freund: Es war äußerst windig. Fast schon sturmartig fegte eine raue Luft über die gesamte Strecke hinweg gegen die Läufer. Was sich naturgemäß nicht unbedingt zu unserem Vorteil ausgewirkt hat. Wenn kurz mal kein Wind ging, knallte die Sonne erbarmungslos auf einen nieder. Die Bedingungen waren im Vergleich zum Wien Marathon wesentlich härter.

## **Kilometer 30**



„Ein Marathon fängt ab Kilometer 30 an“, so kann man es in vielen Fachzeitschriften, Büchern und anderen Informationsquellen ziemlich deckungsgleich nachlesen. Dem habe ich nichts hinzuzufügen. Ab dieser Kilometermarke sind die körperlichen Reserven aufgebraucht und es wird im wahrsten Sinne des Wortes „beinhart“.

Ab „Weissenkirchen in der Wachau“ wurde es äußerst mühsam voran zu kommen. Demotiviert, erschöpft und weit weg von Krems fing der Kampf mit einem selbst so richtig an.

Bei Dürnstein (Foto oberhalb) kündigte sich ein Krampf in der linken Wade an. Ich konnte mich aber mit Bananen und einem Energiegel hinwegretten.

Nach dem Tunnel in Dürnstein, war meine Mutter mit dem Fahrrad unterwegs und hat ein Foto gemacht:



Die letzten Kilometer vor Stein, die letzte Ortschaft vor Krems, waren echt hart. Ich konnte aber alles halbwegs durchlaufen, einzig bei Unterloiben blieb ich kurz bei einer Verpflegungsstation stehen um meinen Trinkgurt wieder mit Wasser zu befüllen.

Doch eines war doch um einiges besser als in Wien: Man musste keine „Schikanen“ mehr laufen – Einzig die Schleife durch die Kremser Innenstadt, welche sich auf die letzten zwei Kilometer aufteilte.

Weitere Fotos aus der Wachau bzw. Dürnstein:

<http://fotos.amon.cc/Default.aspx?id=WachauImSommer060615/>

### ***Kurz vor dem Ziel***



Wie auch schon bei meinem ersten Marathon, konnte ich meine letzten „Reserven“ aktivieren. Dummerweise bekam ich kurz vor dem Steiner Tor ziemlich starkes Seitenstechen.

Dieses Verschwand allerdings so rasch, wie es gekommen ist – Seitenstechen hatte ich bis dato noch nie bei einem Wettkampf gehabt, möglicherweise habe ich nach dem Trinken nicht ausreichend geatmet.

Durch die Kremser Fußgängerzone, der Oberen- und Unterenlandstraße ging es dann ziemlich flott, ich wollte es hinter mich bekommen. Es ging bis zur Wachauerbrücke und über die Ringstraße zum Stadtpark und schlussendlich ins Ziel im Kremser Stadion.

## **Im Ziel**

Nach 4 Stunden 43 Minuten und 9 Sekunden, also runde 25 Minuten langsamer als beim ersten Marathon hatte ich es hinter mir. Ich benötigte dafür rund 5.200 Kilokalorien. Meine Durchschnittspulsfrequenz betrug 166 Herzschläge pro Minute.

Ich war doch eher erschöpft und hab mir nach dem Holen von isotonischen Getränken mich ein wenig in die Wiese des Stadions gelegt, genauer gesagt im Schatten des Sanitätszelts. Aus diesem habe ich Leute, geplagt vor Schmerzen gehört – Beim Vorbeigehen sah ich dann doch eine handvoll Leute an Kochsalzinfusionen hängen – Nicht unbedingt ein sportlicher Anblick.

Ganz so angeschlagen war ich auch nicht, aber ich bevorzugte trotzdem die Abholung durch das Mamamobil, anstelle meiner selbst nach Hause zu wurschteln.

## **Fazit**

Rückblickend auf etliche tausende von Metern in diesem Wettkampf, kann ich mich nun als zweifacher Marathonbezwinger bezeichnen und meinen mittlerweile zwanzigsten Wettbewerb für mich entscheiden!

Die Startnervositäten hielten sich nach über 300.000 Wettkampfmeter in einem überschaubaren Ausmaß und beunruhigen mich, wenn überhaupt, nur mehr sehr peripher.

Der Lauf war gut organisiert, die Registrierung und Abholung der Startnummern unbürokratisch, es gab keinerlei Probleme.

Das Wetter war heuer vermutlich nicht nur für mich bremsend – Teils sehr starke Südostwinde, unterstützen einen Läufer nicht unbedingt bei seinem Weg nach Krems.

Trotz teils widriger Verhältnisse hat es (natürlich im Nachhinein gesehen) doch viel Spaß gemacht. Man konnte wieder viele bekannte Gesichter sehen und ein wenig plaudern. Man erhielt so manchen Einblick in das Leben Gleichgesinnter.

Ein Wehrmutstropfen ist trotz all dem: Die benötigte Zeit.

Ein Plus von rund 25 Minuten bzw. 35 Sekunden mehr pro Kilometer im Vergleich zu meinem ersten Marathon, ist vielleicht nicht ganz so arg, aber wirklich gefallen tut's mir nicht.

Zwar beruhigt es mich ein wenig, dass heuer die Bestzeiten um 15-30 Minuten langsamer waren als im Vergleich zum Vorjahr, aber für mich ist das ein deutliches Zeichen: Ich muss wieder verstärkt Geschwindigkeit trainieren.

Und: Ich darf nach 24 Monaten aktiver Sportausübung noch keine Wunder erwarten.

Abhilfe möchte ich durch das Beitreten eines professionellen Laufclubs schaffen. Es wird vermutlich der LCC-Wien (<http://www.lcc-wien.at/>) oder ein anderer namhafter Club werden.

Wachamarathon 2007? Um ehrlich zu sein: Ich weiß es nicht. Nicht weil mir die Veranstaltung nicht gefallen hat, sondern weil ich mich nun vielleicht neu positioniere. Ich werde zumindest jetzt mal eine Woche gar nicht trainieren. Irgendwo im Hinterkopf

schwirren für 2007: Barcelona, Berlin – Ein Gegengedanke sagt mir wieder 2007: Schnellere Halbmarathons. Aber mal sehen was kommt ☺

## **Siehe Auch**

Fotos von der Veranstaltung:

< Begleitendes Fotoalbum zum Bericht wird noch nachgeliefert >

Veranstalter Homepage:

<http://www.wachau-marathon.at/>

Bericht von MaxFun.at

<http://www.maxfun.at/ausdauersportmagazin/events.php?Ke=6862&titel=Impressionen%20vom%20WACHAUmarathon%202006>

<http://www.maxfun.at/ausdauersportmagazin/events.php?Ke=6853&titel=%209.%20Internationaler%20WACHAUmarathon>

Bilder und Videos von MaxFun.at:

<http://www.maxfun.at/phpbilder/bilddetail.php?aid=621&titel=WACHAUmarathon%20Marathon>

<http://www.maxfun.at/phpbilder/bilddetail.php?aid=623&titel=WACHAUmarathon%20Ziel>

<http://www.maxfun.at/phpbilder/bilddetail.php?aid=622&titel=WACHAUmarathon%20Halbmarathon>