



**MARATHON
4YOU.DE**

Würzburg Marathon 2005

Laufbericht von Eberhard

Würzburg, 17.04.2005

Nach Würzburg ist es von mir in Stuttgart aus mit dem Auto nur eine gute Stunde. Ein guter Grund mehr, mir den iWelt-Marathon dieses Jahr in mein Programm zu nehmen. Um 7 Uhr fahre ich los, und bin planmäßig nach 1.15 Stunden in Würzburg, der Stadt des Wein und Barock. Schon von Weitem werde ich von der Festung Marienberg, dem Wahrzeichen der Stadt begrüßt. Die Reben reichen vom Ufer des Mains bis zu den Mauern der Festung, die zwar schon zu Beginn des 13. Jahrhunderts erbaut wurde, ihr heutiges Gesicht aber durch Um- und Anbauten in der Zeit der Renaissance und des Barock erhielt.



Zum Startgelände finde ich nicht ganz ohne Probleme. Ein paar Hinweisschilder mehr wären da schon hilfreich. Aber dann klappt alles wie am Schnürchen, um 9:45 Uhr stehe ich im Startbereich. Über Lautsprecher werden die Aktiven laufend mit Informationen rund um den Lauf versorgt und es kommt deutlich rüber, Würzburg steht hinter seinem Marathon.



Um 10.00 Uhr startete das Elitefeld, um 10.03 Uhr die große Masse und um 10.06 die Walker. Trotz des großen Starterfeldes mit etwa 5.500 Teilnehmern (Veranstalterangaben) geht alles reibungslos und nur auf den ersten Kilometer komme ich nicht so recht vorwärts. Dann zieht sich das Läuferfeld aber schnell auseinander und ich finde meinen Rhythmus.



Jetzt kommt traditionsgemäß in den Marathon4you-Berichten eine Beschreibung der Strecke, mit ein paar Angaben wo und wie. Beim besten Willen Leute, ich kann es nicht detailliert beschreiben, zu viele Eindrücke zu viel Ablenkung. Was auf jeden Fall für die Strecke, aber vielleicht auch gegen mein Gedächtnis spricht! Abschnitte durch Wohnstraßen wechseln mit grünen Etappen ab, mal ein Industriegebiet und schon kommen wir bei Kilometer 6 wieder am Start vorbei, links über dem

Anschrift

marathon4you.de
Buchenweg 49
D-76532 Baden-Baden

Fon: +49 7221 65485
Fax: +49 7221 801621

info@marathon4you.de
www.marathon4you.de

Fluss die imposante Kulisse der Barockstadt. Bereits nach wenigen Kilometern kommt uns die Spitze entgegen – Donnerwetter, haben die Tempo drauf.

Auf den informativen Internetseiten des Veranstalters ist angegeben, dass alle fünf Kilometer eine Verpflegungsstation kommt. Das mag so sein, allerdings sind dazwischen auch noch welche, bedingt dadurch, dass es doch einige Begegnungsabschnitte gibt und man auch Verpflegungsstellen anlaufen kann, die eigentlich erst für den Rückweg gedacht sind. Also keinerlei Mangel, zumindest nicht an Getränken (Wasser, Apfelschorle, Iso, an zwei Stellen auch Red Bull). Bei der festen Nahrung allerdings eher Einfachheit statt Vielfalt: Bananen, nichts als Bananen. Tja, auch damit kann man einen Marathon überstehen.

Die Entfernungsangaben sind vorbildlich, jeder Kilometer wird auf einem übermannsgroßen Schild angezeigt. Weil der Kurs für Marathonis zweimal zu durchlaufen ist, kommen stets zwei Schilder kurz nacheinander, die gelaufenen Kilometer der ersten Runde, dann die der zweiten Runde.

Jetzt geht's nach Süden, linkerhand stets der Fluss, wie überhaupt der überwiegende Teil des Laufes immer in der Nähe des Mains stattfindet. Mal laufen wir oben auf der Straße, mal unten auf Flusshöhe. Diese ca. vier Kilometer sind nicht die attraktivsten, aber wo hat man denn bei einem Stadtmarathon schon eine durchgängig abwechslungsreiche Strecke. Unten im Süden geht es dann wieder durch dichter bewohntes Gebiet, wieder Industriebereiche, der Main wird überquert und auf der anderen Flussseite werden wir wieder nach Norden geführt.

Apropos Straßen. Ich bin beeindruckt, wie gut deren Sperrung organisiert war. Immer an den Begegnungsabschnitten sind sie voll gesperrt, in der Mitte Gitter, verbunden durch ein Band, so dass die Läufer sauber getrennt waren. An den restlichen Abschnitten, ist die Straße ebenfalls in der Mitte gesichert gegen versehentliches Überschreiten, auf der einen Hälfte wir Läufer, auf der anderen Autoverkehr. Solche Passagen sind aber selten. Behinderungen nehmen die Autofahrer klaglos hin.



23 Bands sollen an der Strecke gespielt haben. Ich zähle sie nicht und genieße stattdessen die Darbietungen der unterschiedlichen Musikrichtungen, manchmal in ganz kurzen Abständen. Eine gute Sache für die Aktiven, die immer wieder ansportelt werden, aber auch für das Publikum, das sich bevorzugt an den Eventpunkten versammelt und für tolle Stimmung sorgt. An manchen Stellen stehen die Menschen dicht gedrängt in mehreren Reihen und ich kann keinen Unterschied zu der Atmosphäre und der Stimmung bei den ganz großen Stadtmarathons finden. Die Musiker nutzen die Chance der großen Öffentlichkeit und spielen engagiert auf.



Anschrift
marathon4you.de
Buchenweg 49
D-76532 Baden-Baden

Fon: +49 7221 65485
Fax: +49 7221 801621

info@marathon4you.de
www.marathon4you.de



**MARATHON
4YOU.DE**

Die Zeit vergeht schnell, die ersten 17 Kilometer sind gelaufen, mein Kilometerschnitt liegt bei etwas über 6 Minuten. Etwas zu langsam, um die 4 Stunden zu knacken. Aber mir es egal, ich genieße den Lauf, die Stimmung und die Stadt. Das Wetter spielt auch mit und statt des Nieselns am Anfang ist es jetzt trocken und manchmal kommt ganz zaghaft die Sonne durch, die Temperaturen pendeln sich bei 12 - 14 Grad ein. Ideales Laufwetter. Einige haben sich verrechnet und kommen nun in ihren langen Hosen und Jacken teilweise kräftig ins Schwitzen.

Der Lauf ist bisher super und ich gratuliere mir zu der Entscheidung, hier dabei zu sein. Immer wieder habe ich einen kurzen Blick auf den eigentlichen Kern der Stadt, sehe die zahlreichen Kirchtürme und auch das eingangs erwähnte Wahrzeichen, die Marienburg, die hoch oben über dem Main thron. Die nächsten vier Kilometer aber bis zum Ende der ersten Runde durch den Kern der Stadt sind das absolute Highlight heute. Ich erinnere mich an Prag vor drei Jahren. Die Straßen sind ganz für Aktiven freigehalten, die Zuschauerdichte nimmt mehr und mehr zu. Vier oder sogar fünf Musikgruppen heizen dem Publikum und den Läuferinnen und Läufern ein. Die Stimmung ist gewaltig. Dann geht's über die „Alte Mainbrücke“. Natürlich - die Karlsbrücke in Prag ist länger, eindrucksvoller und wohl auch geschichtsträchtiger, aber Würzburg kann stolz auf diese Brücke sein. Ich freute mich schon auf die zweite Runde und besonders auf den „Brückenlauf“.



Im Start- Zielbereich werden dann die Läufergruppen getrennt. Für die einen ist der Lauf zu Ende und wir Marathonis machen uns auf die zweite Runde. Mir geht es sehr gut und ich hoffe, die zweite Runde im gleichen Tempo bewältigen zu können. Mich schreckt auch die Wiederholung nicht. Das fortgeschrittene Alter hat den Vorteil der Vergesslichkeit, ja, manchmal ist das wirklich ein Vorteil! Auf jeden Fall ist die Strecke so abwechslungsreich und attraktiv, dass sich ein zweiter Blick sowieso empfiehlt. Und so habe ich auf der zweiten Runde teilweise ganz neue Eindrücke und Einblicke.

Unmöglich kann ich mich an alle Winkel und Haken zu erinnern. Das Läuferfeld hat sich deutlich gelichtet. Ich schätze, ein Drittel ist noch auf der Strecke und läuft den Marathon. Die Strecke ist noch immer sehr gut abgesperrt, an „jeder Ecke“ stehen Helfer, ein Verlaufen ist unmöglich. Manche Musikgruppe ertappe ich jetzt bei einer Pause, aber die Begeisterung der Zuschauer hat kaum nachgelassen.

Nach wie vor läuft es gut bei mir, ich kann mein Tempo halten. Nicht jeder kann das von sich sagen. Etliche Marathonis machen Gehpausen. Ich mache wieder die Erfahrung, dass ich bei

Anschrift
marathon4you.de
Buchenweg 49
D-76532 Baden-Baden

Fon: +49 7221 65485
Fax: +49 7221 801621

info@marathon4you.de
www.marathon4you.de

gleichmäßigem Tempo auf der zweiten Marathon-Hälfte praktisch nur noch überhole. Es fällt mir auf, dass es sich bei den Marschierern ausschließlich um Männer handelt. Haben Frauen doch die bessere Einteilung?

Wieder sind wir in der Innenstadt, diesmal aber bei Kilometer 38. Die Kulisse, die Zuschauer, die Musik – all das hat kaum nachgelassen. Das spornt mich so an, dass ich diese letzten vier Kilometer beinahe mühelos mit dem besten Kilometerschnitt der gesamten Strecke laufen kann. Jetzt noch einmal über die sehr belebte „Alte Mainbrücke“ dann nach rechts und nach weiteren 300 Metern ins Ziel:



„Der Würzburg Marathon feiert seinen 5. Geburtstag! Der Zieleinlauf wird dieses Mal ein besonderer Höhepunkt für die Finisher werden. Es geht durch einen 'Tunnel' in das Festzelt, begleitet von einer Lichtshow! das wird jedem in Erinnerung bleiben!“ So hatten es die Veranstalter versprochen. Nun ja, als die 4-Stundenläufer hier durchlaufen, hat die Lichtshow wohl schon ihr Pulver verschossen. Ein Gag war es, aber ob ich das wirklich nie vergesse?

Gleich nach dem Zieleinlauf bekomme ich meine Medaille umgehängt. Zuvor soll es auch noch ein Handtuch gegeben haben, für die Vier-Stunden-Läufer hat es aber nicht mehr gereicht. Dafür werde ich dann im Verpflegungsbereich entschädigt. Erdinger Weißbier alkoholfrei, Red Bull und Bananen gab es kostenlos, die Sonne hat die Wolken vertrieben und wärmte angenehm. Ein toller Abschluss einer gelungenen Laufveranstaltung.

PS: An diesem Wochenende finden auch in London, in Boston und in Linz Marathonläufe statt – Würzburg vertrete in diesem Reigen Deutschland! So erwähnte es der Sprecher vor dem Start. Eigenwerbung ist erlaubt, aber in Leipzig und im Ruhrgebiet wurde auch noch gelaufen.

Kurz und bündig:

Streckenbeschreibung

Rundkurs von 21 Kilometer, eben, meist asphaltierte Straßen.

Rahmenprogramm

Marathonmesse, Nudelparty, Gottesdienst

Logistik

Im Start- Zielbereich ist alles zu finden: Startnummernausgabe, Marathonmesse, Kleiderdepot (Lastwagen), Massage. Einige Parkplätze in der Nähe; wer etwas weiter weg parkt, kann kostenlos mit der Straßenbahn zum Gelände kommen.

Weitere Veranstaltungen

Halbmarathon, Marathon, Staffel-Marathon, 16 km Walking, Kinderläufe

Anschrift

marathon4you.de
Buchenweg 49
D-76532 Baden-Baden

Fon: +49 7221 65485
Fax: +49 7221 801621

info@marathon4you.de
www.marathon4you.de



**MARATHON
4YOU.DE**

Zeitnahme

Champion-Chip

Tempomacher

3:30 Stunden, 4:00 Stunden (mehr hab ich nicht gesehen).

Verpflegung

Alle 5 Kilometer eine Station, bei 22,5 und bei 25 km Ultra-Buffer, Wasser, Iso, Apfelschorle, RedBull (2 Stationen) Bananen, Eigenverpflegung möglich

Zuschauer

Super

Auszeichnungen

Medaille

Toiletten

Im Startbereich genügend

Und unterwegs?

Anschrift

marathon4you.de
Buchenweg 49
D-76532 Baden-Baden

Fon: +49 7221 65485
Fax: +49 7221 801621

info@marathon4you.de
www.marathon4you.de