

8. Hochwald Mittelrhein Marathon - vom „schönsten Zufluchtsort“ der Romantik zum „Deutschen Eck.“

2. Juni 2012



Dass Hoffmann von Fallersleben im Jahr 1843 erstmals vor Freunden und Bürgern von Oberwesel daselbst sein Deutschlandlied sang, konnte man vor dem Start nicht empfinden. Die Startlinie selbst war diesmal etwas mehr in Richtung Ziel verlegt, um einige zusätzliche für die Läufer interessanter verlaufende Zielmeter zu kompensieren.

Persönlich glaube ich zwar nicht, dass man nach 42 km für irgendeine Streckenabwechslung noch Augen hat, aber warum nicht. Fazit war, dass alle in Oberwesel Startenden nach dem Zugausstieg noch 1,5 km zur Startlinie watscheln mussten, so eine Art warmgehen.

Oberwesel selbst ist ein ruhiger, kleiner Ort mit etwa 2,5 km langer Stadtmauer und von den ursprünglichen 22 noch 16 erhaltenen Türmen. Ruhig, weil die B9 für den Autoverkehr komplett gesperrt war, klein, weil die vielen bunt ge- und auch verkleideten Läufer die Stadt für sich allein einnahmen. Die Bürger von „Vosolvia“ - so nannten die Römer einst diesen Ort - waren Invasionen von jeher gewohnt, sie waren kaiserlich-spanisch, schwedisch, bayrisch, französisch und auch preußisch angehaucht, so würden sie auch diesem Andrang widerstehen. Es war ja nur für einen Tag, danach die übliche Unruhe.



Jetzt zum eigentlichen Thema – dem Marathon oder für viele dem Halbmarathon. Ein Tag kann sehr schnell vergehen, oder wie bei uns sehr schleppend. Wir waren schon von den ganzen Vorbereitungen müde und genervt. Die Autofahrt nach Koblenz, parken, Startunterlagen abholen, warten, kurz etwas essen, warten, 1 km zum Bahnhof gehen, warten,

25 Minuten im Zug setzen, schwitzen, warten, trinken, warten, Fressorgien von anderen Läufern, Gedränge auf dem Bahnsteig, fremde Sprachen, Dialekte aus allen möglichen Ländern (hauptsächlich Läuferlatein), und das ein oder andere freundliche Lächeln, wenn auch vermischt mit der Vorahnung einer bevorstehenden Anstrengung: Ich laufe gleich meinen xten Marathon, und ich bin dennoch aufgeregt wie beim ersten.

Mein eigenes Ziel war nicht zu schnell angehen, und am Ende noch genug Kraftreserven, um die „Streckenabwechslung“ in Koblenz einigermaßen zu genießen. Das Wetter war naja, nicht gerade kalt, hätte



aber für mich auch 10 Grad wärmer sein können, Hauptsache kein Regen. Im Zug, heiß, verschwitzt, trocken - auf dem Bahnsteig, kühl, windig, feucht. Die Läufermasse strömte zum Start oder suchte selbigen, ich sah nur bunte Kleiderbeutel, die sich emsig in der Abendsonne dahinbewegten. Einige wussten, wo es hingehet, andere fragten.

Ein Engländer sagte, „We have to go 500 meters that way, there's a tower.“ Ein deutsch sprechender Inländer murrte, „Wir müssen 1,5 km zum Start gehen.“ Jetzt weiß ich auch, warum dieser Ort einst „Vosolvia“ hieß: es ist die Kurzform von „Wosollnwiahin.“ Man hätte ja auch einen Duathlon draus machen können, zum Start schwimmen, den Rhein runter, dann laufen.

Der Start selbst verlief ganz normal, mit angesagter Musik (wenn auch in letzter Minute), dann runterzählen, dann los – endlich. Das Warten hatte ein Ende, die Straße gehörte jetzt uns allein, die Uhr lief, Koblenz! - here we come.

Ich hatte schnell meinen Rhythmus gefunden, den Rhein rechts, die Weinberge links, vorbei an der schönen Loreley. Kämmte sie sich nicht gerade ihr goldenes Haar im Wind, oder war es nur ihr Geist? Nach einigen km wurde es immer ruhiger – nur der Wind wollte nicht weichen, er kam wie immer und weil die Strecke nach Nordwest verlief natürlich von vorne.

Ich war bald auf eine kleine 2Mann-und-eine-Fraugruppe aufgelaufen, die waren mir etwas zu schnell angegangen,



wurden aber langsamer, als der Wind heftiger wurde. Also trabte ich jetzt in ihrem Windschatten dahin, ein 4:08er Schnitt pro km war genau nach meinem Geschmack, bzw. Trainingszustand. Einige Zuschauer riefen ab und zu, „Hier kommt die erste Frau“ - dann wieder Geisterstimmung, mit Windgeflüster. Bei km 10 kamen noch zwei Läufer von hinten und wir konnten uns in der Führung etwas abwechseln, jedoch nicht für lange. Der ganze Tross wurde mir jetzt doch etwas zu langsam, ich wollte auf jeden Fallunter 3 Stunden finishen. Also nach vorn, dort ist das Ziel. Nach kurzer Beschleunigung hatte ich nur noch einen Begleiter, der bis dato führende Hase. Er hatte bis jetzt nicht gesprochen, tat es auch weiterhin nicht, war mir recht. Vielleicht war er taubstumm, oder außerirdisch, oder ihm war nicht so. Aber laut gepupst hatte er öfter, und er schaute sich regelmäßig um, als wollte er damit seiner Rolle als Hase gerecht werden. Mir war alles egal und genehm, Hauptsache nicht langsamer werden. Ungleich dem Elwood mit seinem zwei Meter großen, unsichtbaren Hasen Harvey war dieser hier wirklich, zwar nicht ganz so groß, aber breit genug, um Wind und Wellen zu brechen - nur sprechen wollte er nicht. Die Eintönigkeit der Strecke, B9 vor uns, B9 hinter uns, das ruhige Fließen des Rheins, und die Gleichmäßigkeit unserer Schritte ließen ansonsten den Gedanken freien Lauf. Wenn nur der stetig pfeifende Gegenwind nicht wäre. Eine kleine aufmunternde Abwechslung wartete hoffentlich noch in Boppard auf mich: Angelika wollte vor ihrem Start zum Halbmarathon an die Strecke gehen und mich noch mal anfeuern. Ich sah sie schon von weitem in ihrer Vereinsjacke. Ein kleiner





Anstieg in Ortsmitte und km 21 war erreicht, nach 1 Stunde 28 Minuten war die erste Hälfte Vergangenheit, die nächsten 21 km standen uns beiden noch bevor, jedem in seinem Tempo. Die kurze Kirmesstimmung in Boppard tat gut nach den langen Endlospassagen auf der B9, und auch das Streckenprofil wurde welliger. Die kleinen Extraanstrengungen hielten wach und versorgten das Gehirn mit mehr Sauerstoff.

Wir hatten die letzten Wochen vor dem Start vermehrt abends trainiert, um uns an die neue Laufzeit zu gewöhnen – für mich als Mittagshitzeläufer etwas ungewohnt und neu. Nach der ersten Halbzeit fühlte ich mich frisch genug, um das Anfangstempo beizubehalten, obwohl es langsam kühler wurde. Ich hatte jetzt nur noch einen Begleiter, mal vorne, mal hinter mir. Doch sein Atem wurde merklich lauter und verkündete nichts Gutes – für ihn jedenfalls.

Bei km 24 war mein Hase müde und ließ sich zurückfallen. Meine Uhr war auch voll – ich hatte vergessen, sie auszulesen und die Trainingsdaten der vergangenen Tage zu löschen. Also, zurück zum Ursprung, ohne Technik, nur nach Gefühl, die Augen nach vorn gerichtet, dort, wo es noch einige müde werdende Läufer zu überholen gilt. Meine Beine sind gut erholt, dank Tapering, und das Ziel ist nicht mehr weit. Der Mann mit dem Hammer ist wahrscheinlich dem süßen Lächeln der Loreley verfallen und in den Klippen ertrunken.

Jetzt gibt es auch wieder mehr Zuschauer und Zurufer, die Geisterbahn liegt hinter uns, es reiht sich Ort an Ort: Spay, Brey, Rhens. Die Sonne hat sich hinter den an den Rhein grenzenden Bergen verzogen, es wird langsam kälter. Die Einheimischen – hauptsächlich ältere Generation – sitzen vor ihren Häusern und geben Beifall oder feuern an, Kinder strecken ihre kleinen Hände entgegen, um etwas von dem Läuferweiß zu erhaschen, oder spielen auf der leeren Straße.

Urlaubbstimmung für einen Tag, für die halbe Nacht.

Noch einige kurze Anstiege und die Straße verzweigt sich in die Vororte von Koblenz. Meine Beine traben gleichmäßig dahin, wohl wissend, dass das Ziel nur noch einige Minuten entfernt ist, das Kurfürstliche Schloss schwebt rechts an mir vorbei, eine Rechts- und noch eine scharfe Linkskurve und es geht nur noch geradeaus über Pflastersteine in den Zielkanal. Ich habe es mal wieder unter 3 Stunden geschafft – oder ganz genau in 2:58:31 Netto.

Mein freiwilliger Hase läuft 4 Minuten nach mir ein, wir gratulieren uns gegenseitig, er kann jetzt sprechen, allerdings nur seinen eigenen flämischen Dialekt, ein Belgier, doch kein Außerirdischer – ich verstehe allerdings nichts, vielleicht weil ihm vorne einige Zähne fehlen.

Alles in allem eine gut organisierte Veranstaltung, mit eigener Geisterbahn, viel Gegenwind, nette – wenn auch nur wenige – Zuschauer, tolle Verpflegung auf der gesamten Strecke, nur im Zielbereich mangelt es doch sehr an der Endverköstigung, denn gerade dort braucht der ausgepumpte Körper schnell neue Energie, vielleicht auch einen heißen Tee für die kälteempfindlichen Hitzeläufer wie mich. **Herbie Engels**



Im roten Hemd Neuzugang Bernhard Lichtenberg aus Bonn, der im HM klar unter 1:30 h einlief.



Das ist **Siggi**. Siggi fährt gerne Rollschuh. Dazu muss er sich notgedrungen verkleiden und tarnt sich dann noch mit einem Maori-Hemd aus seiner polynesischen Sieglarer Heimat. Dieses Mal war er nicht so optimal vorbereitet wie in den Vorjahren, ist aber trotzdem 64 Minuten schneller als Herbie im Ziel gewesen. Gut, werden jetzt viele sagen, der ist ja auch 8 Jahre älter und hat somit auch 8 Jahre mehr Training. Das stimmt sicherlich und die 64 Minuten Abstand sprechen auch deutlich dafür. Allerdings muss man Herbie zugute halten, dass die beschleunigenden Faktoren, wie Geier im Nacken, dieses Mal gefehlt haben, was sich auf die Endzeit ausgewirkt



haben mag.

Siggi hat alles gut überstanden und konnte nur von 2 Stürzen berichten. Einer, als er so vermessen war, im „Zug“ (Kolonne) mitzufahren und nach einem Tritt von hinten in Rücklage kam. Diese Rücklage führte unweigerlich zu einer markanten Bodenberührung aber mit guten Haltungsnoten, wie der „Applaus“ von außen zum Ausdruck brachte. Und dann überkam ihm im Ziel die Freude derart und zeigte im Bereich der zeitnehmenden Gummimatten erneut, dass er mit der Erdanziehungskraft bestens vertraut ist. Am Montagabend bei der Siegrunde waren jedenfalls keine Spuren erkennbar, was auch auf eine sachgerechte Verpackung schließen lässt. Aber Siggi bietet uns und leistet sich eine unerhörte Gesamtfitness, die von Vitalität nur so strotzt und absolut vorbildhaft für alle Jüngeren sein sollte. Mir sind doch etliche Jüngere bekannt, die nach einem Sturz auf Rollen sicherlich die Reparaturmedizin unserer Zeit in Anspruch nehmen müssten.

Alle zu sehenden Fotos von...