



BLACKMORES SYDNEY RUNNING FESTIVAL

The run that's fun for everyone!



Am 15. September habe ich am Sydney Running Festival teilgenommen.

Wie schon 2007 und 2011 bin ich wieder den Marathon gelaufen. Es versteht sich von selbst, dass eine der schönsten Städte der Welt auch einen reizvollen Marathonkurs zu bieten hat.

Start war um 7.05 Uhr am Olympic Pool in Milson Point an der Nordseite der Harbour Bridge. Direkt zum Start gab es die erste Steigung. Die Sonne zeigte schon Ihr prachtvolles Gesicht, aber noch bei frischen 9 Grad. Für die langsamen Läufer

gingen die Temperaturen dann zur Mittagszeit weit über 20 Grad hinaus. Nachdem die Brücke überquert war ging es Richtung

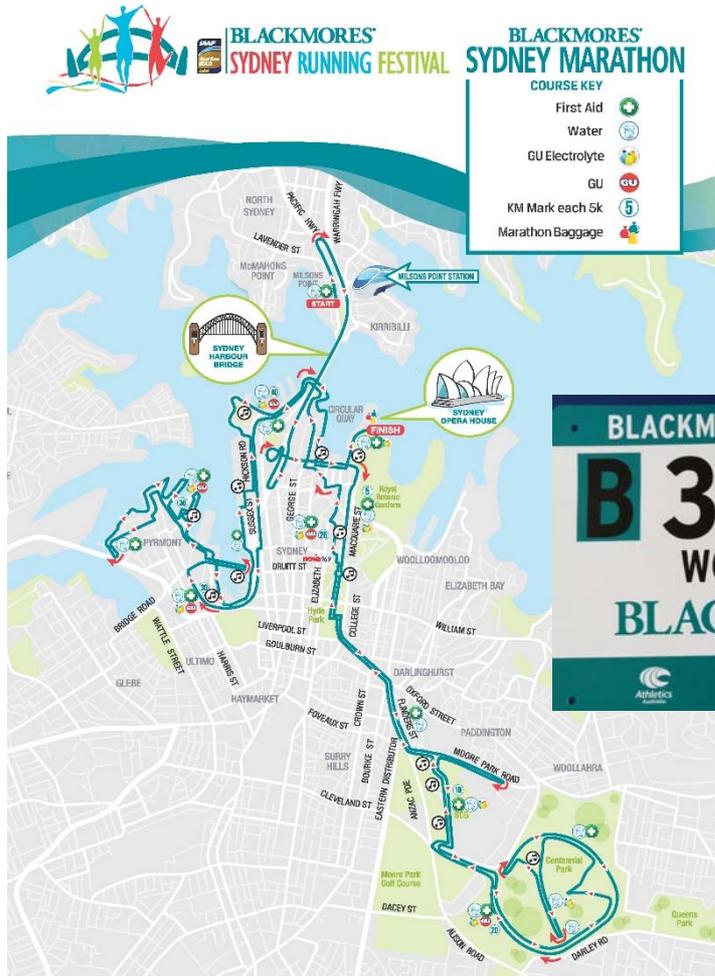
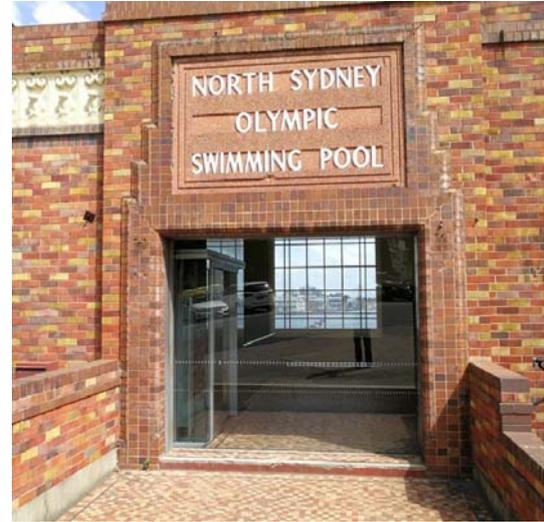


königlichem botanischen Garten. An den Fox Studios vorbei durchliefen wir den Centennial Park. Der Park an sich ist für Erholungssuchende sehr schön, insbesondere bei wolkenlosem Himmel, wie von Beginn an an diesem Sonntag. Allerdings wird der Park vom Veranstalter m.E. dazu "missbraucht", um Kilometer zusammenzubekommen.

Kreuz und quer und rauf und runter laufen wir durch diesen Park. M.E. könnte man aus der Strecke noch mehr machen, so wie z.B. 2007, wo wir 1 x kurz durch den Park liefen und damit was es denn auch getan. Gegen

Ende der hügeligen Strecke laufen wir durch Darling Harbour. Kurz danach bietet sich schon ein atemberaubender Blick auf die Harbour Bridge und die Oper, wo der Zieleinlauf war, nachdem noch der Circular Quay umrundet wurde. Im Ziel hatte ich fast 5.50 bei einer Sollzeit von 6 Stunden. Irgendwie kommt in letzter Zeit kurz vor den Marathons immer was dazwischen. Beim Comrades war es eine Erkältung und in Sydney einer schwerer Magen-Darm-Infekt. Gleichwohl lässt sich anhand meiner Zeiten in Sydney die alters- und trainingsfaulheitsbedingte

Verschlechterung der Zeiten ablesen. 2007 - 4.15 - 2011 - 4.45 und 2019 - 5.49. Interessant ist auch, diese 5.49 von einem City-Marathon mit meiner Bestzeit vom Jungfrau Marathon zu vergleichen. Diese liegt bei 4.14. Macht eine Differenz von 1



Stunde und 45 Minuten. Hindert mich jedoch nicht daran mit dem Marathonlaufen fortzufahren.