

## Eine schöne Herbstreise zum Luzern Marathon 2021

Mit passendem Abstand zum Triathlon in Zell am See Ende August wollte ich gerne noch einen Stadtmarathon laufen. Dafür musste ich – wegen der Absagen durch Corona - bis in die Schweiz fahren, aber das machte ich gerne, denn das ließ sich gut mit einer Woche Urlaub verbinden. Und ich kannte das Event schon, vor 10 Jahren war ich schon einmal in Luzern gelaufen.

Es war unsere erste Urlaubsreise mit dem E-Auto und auch damit lief alles gut. Wir hatten die Strecke



in drei Etappen aufgeteilt, zuerst zwei Nächte nach Baden-Baden, dann 3 Nächte nach Luzern, von dort zurück zwei Nächte zum Kaiserstuhl und wieder nach Hause. Nur zwei Strecken waren über 300km, so dass wir unterwegs laden mussten, was jeweils ca. 40 Minuten dauerte.

Mit dem Wetter hatten wir auch Glück, so dass wir auf den Zwischenstopps die spätherbstliche Landschaft genießen konnten.

1: Wanderung in Baden-Baden

In Luzern wohnten wir in einem Hotel ca. 1km vom Start, in dem am Vortag auch noch viele andere Marathonläufer eincheckten. Deswegen hatte das Hotel auch ein „Marathon-Buffer“ für den Samstagabend und ein Frühstück ab 5:30 Uhr am Sonntagmorgen organisiert. Das Essen war ausgezeichnet und für Schweizer Verhältnisse auch noch günstig 😊.

So kam am Sonntagmorgen keine Hektik auf. Das Wetter war entgegen den Vorhersagen nochmal schöner als an den Tagen vorher. Es gab keinen Massenstart, sondern Zeitslots, in denen man sich einfinden musste und alle 2 sec durfte ein Läufer aus einer der 4 Startgassen losrennen. Gemeldet waren ca. 1500 Läufer für den Marathon und 5500 für den halben. Die Marathonis laufen 2 Runden und da ich wusste, dass die Halbmarathonläufer ca. 1,5 Stunden später starten würden hatte ich mir die frühestmögliche Startzeit ausgesucht, 8:30 Uhr. Folglich war auf der ersten Runde sehr wenig los, ich konnte die Strecke genießen und mich über die Anfeuerung der zahlreichen Streckenposten und die kleinen Stimmungsnester an der Strecke freuen. Es gab einige Kapellen, darunter auch eine mit Alphörnern. Mehrfach hatten Zuschauer Tische mit Verpflegung an die Strecke gestellt oder sorgten für lautstarke Musik und Partystimmung. Außerdem liefen wir durch das Fußballstadion und das Kultur- und Kongresszentrum Luzern (KKL), wo auch Cheerleader postiert waren. Am Ende der ersten Runde ging es durch die Innenstadt, bevor ich am See entlang wieder das Verkehrshaus erreichte.



2: Auf der ersten Runde in Horw

Die erste Runde war gut verlaufen, aber wie schon beim Lauf hier vor 10 Jahren hatte ich das Gefühl, dass eine zweite schnelle Runde nicht unbedingt für das Wohlbefinden erforderlich sein würde. Nach zwei kleinen Zwischenstopps bei Silvia, die am Hotel stand und mir eine Flasche ISO reichte, ging ich die zweite Hälfte optimistisch an.

Nun waren die Halbmarathonläufer in großer Zahl auf der Strecke und es war ein ganz anderes Laufen. Es fühlte sich mehr wie ein Wettkampf an und die Blicke und Gedanken beschäftigten sich nicht mehr so intensiv mit der Strecke, sondern mit den anderen Teilnehmern. Das Laufen mit – und hauptsächlich durch die Menge – lenkte von den zunehmenden Ermüdungserscheinungen und den schmerzenden Muskeln und Gelenken ab. Bei den Bergaufpassagen teilte ich mir die Kräfte etwas besser ein, als auf der ersten Runde, um einen späteren Einbruch zu vermeiden. Tatsächlich konnte ich mein Tempo bis ins Ziel halten, musste dafür aber die letzten 10-12 km wieder über das Limit gehen. Die Zuschauer kamen mir in der Stadt und vor dem Ziel, wo sie in größerer Menge standen, etwas passiver vor als sonst, was aber auch verständlich war, weil sie einen stetigen Strom von Läufern sahen und keinen richtigen Laufwettkampf. 500 m vor dem Ziel stand Silvia hinter der Absperrung und feuerte mich an, ich versuchte auf dem letzten km noch unter 3:20 h zu bleiben, was aber knapp misslang.



Das schmälerte aber meine Erleichterung, planmäßig das Ziel erreicht zu haben, und die Freude über den schönen Lauf und die gute Zeit in keiner Weise. Neben der Medaille, einem kleinen Paket Schutzensgeli (einer leckeren Schokoladenspezialität) und einem Verpflegungsbeutel gab es im Ziel noch Getränke und nach einem Schluck heißer Brühe machte ich mich ohne längere Pause auf den Rückweg zum Hotel.



3: Wanderung am Kaiserstuhl

Das schöne Wetter nutzten wir am Nachmittag noch zu einer Bootsfahrt auf dem Vierwaldstättersee. Mit etwas von der sündhaft teuren, aber unvergleichlich guten Schweizer Schokolade von Läderach hatte ich mich am Vortag schon eingedeckt.

Am nächsten Tag fuhren wir Richtung Heimat zum Kaiserstuhl zur Entspannung, Regeneration und Weinprobe 😊.