



mit Duo- & Halbmarathon



An allen Ecken und Enden sah man zufriedene Gesichter, denn der Tag an der Weinstraße bot nur wenig zu Weinen und schon gar nicht für die, die die Nacht in einem Weinfass verbracht hatten;-)

Die 13. Austragung ging mit Spaß und Freude über die Bühne, wenn man nicht gerade mit einem Flachkurs gerechnet hatte. 500 m wurden für die Marathonstrecke aufgeboten, gut verteilt auf die ganze



Strecke und mit einem derben Appetitzügler zwischen 38 und km 39! Von den deutlich über 1.000 gemeldeten Marathonwilligen kamen 485 Mä und 150 Fr ins Ziel. Darunter

AK Siegerin **Ilse sowie Gabi und Birgit**, die ganz unterschiedlich mit den sehr (für April) warmen Bedingungen zurechtkamen.

Um 10 h trafen sich über 2500 LäuferInnen auf der Deutschen Weinstraße unter dem Weintor und waren bereit, die pfälzische Gastfreundschaft, Lebensfreude und Lebensgefühl mit guten Leistungen zu honorieren. Die Masse gab alles, um alles zu bekommen...

Die Strecke ist einfach. 21 km in den Süden und in Bad Dürkheim den Blinker links setzen und zurück nach Bockenheim. Auf diesem Weg gab es die Möglichkeit schon früher den Blinker zu setzen und auf HM umzusteigen, wovon seeehr viele Gebrauch hatten, denn sie waren einfach nicht auf „Sommer“ eingestellt. Sie wollten einfach in den zu durchlaufenden Rebenmeeren entlang der Strecke nicht ertrinken! Hier sollte man das Erlebnis im Auge behalten und nicht am Ergebnis kleben, denn dafür gibt es zahlreiche andere Kurse.

Hervorzuheben wäre auf jeden Fall der reibungslose Einsatz der vielen Rettungsfahrzeuge, um LäuferInnen zu versorgen, die es vermieden haben, sich angemessen auf einen Marathon vorzubereiten, was durch die Temperaturen um 23-24° auf baumloser Strecke noch verstärkt wurde.

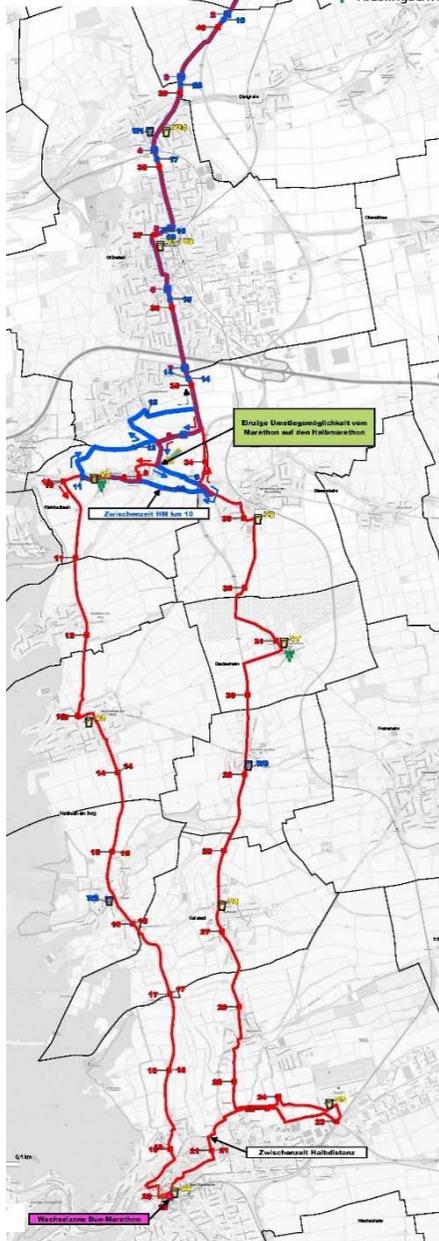
Ach ja, da wäre noch auf die kulinarischen Köstlichkeiten an den „Verpflegungsständen“ hinzuweisen in Form des original Kallstadter Saumagens und dazu Wein, lieblich im Abgang, von dem doch die eine oder andere regen Gebrauch gemacht hat.



Ilses Eindrücke:

Am Ende der Osterferien wollte ich gemeinsam mit Gabi an der wunderschönen Deutschen Weinstraße verbringen, inklusive eines Marathonlaufes der sich auf eine einzige Runde erstreckt – weil wir beide ungern mehrfach hintereinander die gleiche Runde laufen. Gabi hatte eine wunderbare Unterkunft in Bockenheim

gebucht: Schlafen im Weinfass Zabbenduscher. Eine richtig tolle Entscheidung: Nur ein paar Schritte von Start und Ziel entfernt gab es auf einem Weingut 5 sehr gemütliche Übernachtungsfässer, liebevoll hergerichtet, direkt nebenan die Sanitäreanlagen und einen Frühstücksraum. Nach unserer Ankunft gegen 15.30 stand um 16.30 erst einmal eine Weinprobe an- na ja, vielleicht nicht die allerbeste kulinarische Vorbereitung auf einen Marathonlauf. Aber mit tollen Weinen und anderen netten Menschen, die in den Nachbar-



fässern nächtigten und auch den Sonntag mit einem Lauf durch die Weinberge verbringen wollten. Da der Wein hervorragend war, kauften wir auch noch ein paar Flaschen- obwohl ja auch eine Flasche Pfälzer Wein im Startbeutel war.

Nach der Pastaparty abends besuchten wir gemeinsam mit Udo und Birgit noch die Party im Zelt mit der Rockband Good News und begaben uns doch recht schnell in unser gemütliches Fässchen, um am nächsten Tag ausgeruht zu sein. Einziges Manko an der Unterkunft für mich: Kaffee gab es erst ab 8 Uhr – das ist für einen Kaffeejunkie mit seniler Bettflucht doch zu spät.

Also zog ich kurz nach 6 los zu einem kleinen Dorfspaziergang in der Hoffnung, irgendwo Koffein aufzutreiben Was soll ich sagen. Gegen 6.45 traf ich Udo am Start, der schon fleißig beim Aufbau war und er konnte mit seinem Charme die Bedienung im Zelt bewegen, uns schon einen Kaffee zu verkaufen.

Was ein Glückstag. Nach dem Kaffee dann ein absolut liebevoll zubereitetes Frühstück vor unserem Weinfass, das seinesgleichen sucht. Gegen 9.30 machten wir uns auf den Weg zum Start.

Schon dort war es mir fast zu warm, obwohl es noch wolkenverhangen war. Pünktlich um 10 Uhr fiel dann der Startschuss und ca. 2000 Menschen liefen los, Halbmarathonis, Marathonis und DuoMara-thonis (2er Staffel) Schon in den ersten Metern verlor ich den Sichtkontakt zu Gabi, so dass wir diesmal nicht gemeinsam auf der Strecke waren. Im Dorf standen viele Menschen an der Straße und bejubelten die Läufer. Die Strecke verläuft erst Richtung Süden durch die blühende und hügelige Landschaft. Ein Genuss für die Sinne. In Bad Dürkheim, einem sehr schönen Ort, hat man die halbe Distanz geschafft.

Nach der Durchquerung des Parks, führt die Strecke an den Salinen vorbei und es geht auf der Weinstraße, die etwas östlich des Hinwegs verläuft, wieder zurück. Ca. alle 2-3 Kilometer läuft man durch ein Dorf und in jedem dieser Dörfer standen die Menschen an der Straße oder saßen in ihren Gärten oder Höfen- die meisten beim Genuss vom Wein. Allerdings wurde es immer heißer und heißer, der Asphalt heizte sich immer weiter auf und ich litt ganz ordentlich unter der Hitze.

Zum Glück hatte ich meinen Trinkrucksack dabei, die Flakes habe ich bestimmt 3-mal aufgefüllt an den glücklicherweise reichlich vorhandenen Vps. Besonders toll: Es gab Schwämme in Wasserbecken und so nahm ich an jedem VP mindestens einen prall gefüllten Wasserschwamm und steckte ihn in mein Trikot, meistens einen vorne, einen hinten in den Nacken, um den Körper, der die Hitze überhaupt nicht mochte, bei Laune zu halten.

Auch Wein gab es an den Vps und an einem sogar Saumagen, da mir aber ohnehin schon übel war und mein Kreislauf auch schon angeschlagen war, übte ich mich diesbezüglich in Verzicht. Ich versuchte die Landschaft und die Freundlichkeit der Leute zu genießen. Das gelang auch gut. Manche netten Zuschauer hatten zusätzlich Gartenduschen am Straßenrand aufgebaut oder bespritzten uns liebevoll mit Riesen Wasserpistolen. Die Stimmung am Rand war grandios, wahrscheinlich auch, weil mit zunehmender Dauer die Menschen schon den ein oder anderen Riesling genossen hatten und sich an dem sommerlichen Wetter erfreuten. Die letzten 15 Kilometer waren für mich superanstrengend, aber den anderen um mich herum erging es ähnlich.

Eigentlich dachte ich, die letzten Kilometer ging es nur bergab, was leider ein Fehlschluss war. Endlich – nach 4, 5 Stunden erreichte ich ziemlich erschöpft aber glücklich das Ziel. Hier gab es nicht nur Schatten, sondern auch erfrischendes alkoholfreies Weizenbier, nette Gespräche mit den Menschen, die sich mit mir ins Ziel gequält hatten. Kurze Zeit später lief auch Gabi leichtfüßig durchs Ziel und auch Birgit. Als ich ein wenig erholt war, warf ich einen Blick auf die Ergebnisliste und war völlig überrascht, dass ich trotz allem den Altersklassensieg geschafft hatte. Dafür gab es dann noch einmal 3 Flaschen Pfälzer Wein. Gut, dass Gabi ein großes Auto hat, so konnten wir den ganzen Wein auch nach Hause transportieren.

Also insgesamt ein genussreiches, wenn auch anstrengendes Wochenende.

Also insgesamt ein genussreiches, wenn auch anstrengendes Wochenende.

Also insgesamt ein genussreiches, wenn auch anstrengendes Wochenende.



Birgit berichtet:

Jeder Lauf bringt eine neue Erfahrung – Dieses Mal das Gefühl „Schaff ich es vor Zielschluss anzukommen?!“

Marathon Deutsche Weinstraße, ein Laufwettbewerb, den es seit fast 30 Jahren gibt und zur 13. Ausgabe habe ich es endlich geschafft teilzunehmen. Nein, ich habe mich nicht verrechnet, aber der Lauf findet – aufgrund des enormen organisatorischen Aufwandes – nur alle 2 Jahre statt. Auch Ilse und Gaby wollten die Strecke von Bockenheim nach Bad Dürkheim und zurück unter die Füße nehmen. Sie hatten vor Ort eine besondere Unterkunft gebucht: Ein Schlaffass mit Doppelbett, Vorraum, Weinprobe und Frühstück inklusive. Udo und ich waren mit unserem rollenden Hotel angereist.

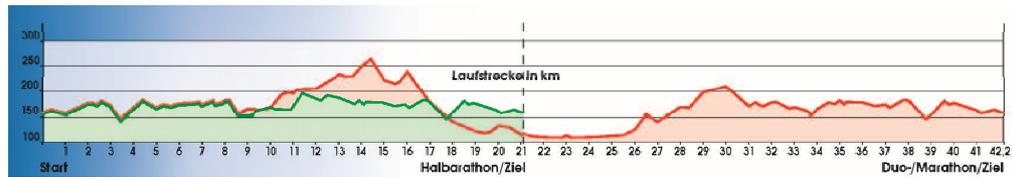


Der Samstag war der erste warme, nein schon heiße Tag des Jahres. Und dann morgen Marathon, auf einer Strecke ohne Wald, nur über Straße!

Doch am Sonntagmorgen war erstmal bedeckt, dafür aber etwas drückend warm. Start um 10.30 Uhr. Aus dem Ort Bockenheim hinaus und schon die erste Steigung. Einfach würde es nicht werden, immerhin gut 500 Höhenmeter hatte die Strecke.

Der Veranstalter hatte zu den 11 Verpflegungsstellen noch 3 Wasserstellen eingerichtet, es gab also alle 3-4 Kilometer die Möglichkeit, sich zu erfrischen. Bei Kilometer 8,7 konnte man noch auf den halben umschwenken, was wohl die wenigsten taten und einige sicher später bereuten. Denn jetzt kam die Sonne heraus und es wurde richtig warm. Ich fühlte mich eigentlich wohl und passierte die Hälfte an der

Saline in Bad Dürkheim nach 1:58 h. Noch bis km 25, dann ist auch die Bremse im Kopf weg und Du kannst es laufen lassen, dachte ich noch. Doch nur 1 Kilometer weiter war Ende, weder meine Beine noch mein Körper wollten weiterlaufen. Es ging nicht mehr.



wohl und passierte die Hälfte an der Saline in Bad Dürkheim nach 1:58 h. Noch bis km 25, dann ist auch die Bremse im Kopf weg und Du kannst es laufen lassen, dachte ich noch. Doch nur 1 Kilometer weiter war Ende, weder meine Beine noch mein Körper wollten weiterlaufen. Es ging nicht mehr.

Doch Aufhören, warum? Es war warm, ich froh nicht, ich war auf dem Rückweg und bis zum Zielschluss hatte ich noch über 2,5 h Zeit, also ein Schnitt von fast 11 min pro Kilometer. Also weiter mit kleineren Laufeinheiten. Ständig überholt zu werden, kannte ich noch von Venlo. Obwohl hier war es nicht so schlimm und bald war ich im Bereich von Leidensgenossen. Etwa bei 32 km überholte mich ein nasses, mit Schwämmen ausgepolstertes Energiebündel: Ilse. Sie ging ein Stück mit mir, war genauso kaputt, um dann aber wieder mit ein paar schnelleren kurzen Schritten sich zu entfernen. Bei der nächsten Verpflegungsstation versuchte ich es mit angebratenem Saumagen und einem halben Glas Riesling (ich konnte nichts Süßes mehr zu mir nehmen), half auch nichts.

Bei 39 km kam Gabi, auch ziemlich fertig, aber sie konnte noch Laufen. Endlich das Ortsschild Bockenheim, km 42, die letzten 200 m versuchte ich zu Laufen und war nach 5:13 h im Ziel meiner halben Marathonwanderung. Der Veranstalter hatte aufgrund des Wetters den Zielschluss um eine Stunde verlängert und das war auch gut so, denn nach mir kamen noch über 100 „Laufwanderer“ an.



Fazit von uns allen: Hier wieder teilnehmen, ja, denn Strecke und Stimmung am Parcours, Organisation, alles Top! Nur kein Marathon, es gab neben dem HM noch den Duo-Marathon, Laufer 1 bis Bad Dürkheim, Läufer 2 wieder zurück. Wenn wir noch Räder mitnehmen, kann man dies sogar mit Radtour verbinden und ist nicht auf den Shuttle des Veranstalters angewiesen. Und übernachtet wird natürlich in den Fässern mit ausgiebigster Weinprobe, denn Halbmarathon ist immer machbar. Also streicht Euch schon mal den 12. April 2026 im Kalender an, es sind 5 Schlaffässer zu füllen

☺



☺

