

Salzburg Amref Marathon

16.05.2010



Der Zieleinlauf als Belohnung

Nachdem ich so traurig und enttäuscht war, als ich beim Graz-Marathon 2009 nicht mitlaufen konnte, haben wir schon im Oktober beschlossen, den Salzburg-Marathon zu laufen. Die Vorfreude (bekanntlich ja die schönste Freude) auf den Marathon hat mich nach meiner Laufpause motiviert, wieder mit dem Laufen zu beginnen. Ein Arbeitskollege hat mir dann einen Trainer empfohlen und so trainiere ich seit Anfang November nach einem individuell für mich geschriebenen Trainingsplan, der alle vier Wochen angepasst wird.

Warum wir uns für Salzburg entschieden haben, hat eigentlich keinen besonderen Grund. Beim Wien-Marathon waren wir schon dabei, Salzburg ist eine sehr schöne Stadt und der Termin hat auch gepasst.

Beim Salzburg-Marathon stehen viele verschiedene Distanzen zur Auswahl: der Junior-Marathon über 1,8 km für die Kinder, der Genusslauf über 5 km, der Viertelmarathon, der Halbmarathon, der Marathon und der Staffel-Marathon. Es sollte also für jeden die passende Distanz dabei sein. Nur Hunde sind natürlich nicht erlaubt, daher haben wir unseren Jakob, der sonst immer mit dabei ist und Horst beim Laufen begleitet, vor unserer Abfahrt bei der Schwiegermama abgeliefert.

Leider war die Wettervorhersage alles andere als gut, wir haben uns dadurch aber trotzdem nicht unsere gute Laune verderben lassen. Unser Hotel bot für alle Teilnehmer ohne Aufpreis ein „Marathon Package“ an: Parkplatz (ganz wichtig!), Frühstück schon ab 6 Uhr und „Late Check Out“, sodass man sich nach dem Lauf noch gemütlich im eigenen Zimmer duschen konnte. Außerdem waren von unserem

Hotel aus (dieses lag direkt neben dem Schloss Mirabell) die Startnummernausgabe sowie Start und Ziel bequem zu Fuß erreichbar.

Leider hatte der Wetterfrosch recht behalten: am Sonntag herrschten Regen und Kälte. Beim Warten auf den Start hatte ich das Gefühl, gleich zu erfrieren. Doch dann fiel endlich der Startschuss und die riesige Läufermenge setzte sich in Bewegung. Auf den ersten Kilometern war mir noch eiskalt, doch dann wurde mir warm und nach ca. 6 km sind sogar meine Füße wieder aufgetaut. Von der Temperatur her war es dann eigentlich recht angenehm zum Laufen, nur der Regen und die Wasserpfützen haben gestört.

Die Strecke hat mir total gut gefallen. Sehr flach führt sie auf zwei Runden (Marathon) bzw. einer Runde (Halbmarathon) an den schönsten Sehenswürdigkeiten vorbei: z.B. Hellbrunn, Leopoldskron, gegen Ende dann durch die Innenstadt und schließlich als Belohnung und krönenden Abschluss der Zieleinlauf vor dem Festspielhaus mit der Festung im Hintergrund (sehr beeindruckend).

Erstaunlich und super fand ich, dass trotz Regen und Kälte viele Zuschauer – auch in den Randbezirken – uns Läufer angefeuert haben, was mich natürlich sehr motiviert hat. Es gab auch einige Musikgruppen entlang der Strecke und mit fünf Labestationen pro Runde auch genug Verpflegung.

Mir ist es (bis auf die anfängliche Kälte) die ganze Strecke wirklich gut gegangen, die letzten Kilometer haben sich dann natürlich schon ein bisschen gezogen. Mein Ziel war, zwischen 3:15 und 3:20 zu laufen und das habe ich mit meinen 3:16 auch geschafft – juchuh, bin wirklich sehr stolz darauf!

Auch Horst ist es gut gegangen. Er hat meinen größten Respekt, weil er nämlich fast ohne Training den Halbmarathon geschafft hat!

Horst und ich sind uns einig, dass man den Salzburg-Marathon vorbehaltlos empfehlen kann. Salzburg ist wirklich eine Reise wert!