

## 5. Lucerne Marathon

30.10.2011

Bericht von Norbert

Die Reise nach Luzern hat sich gelohnt. Direkt am Vierwaldstätter See gelegen, umrahmt von hohen Bergen, mit vielen historischen Gebäuden (herausragend die Kapellbrücke) und ergänzt von einem milden Klima um diese Jahreszeit, haben wir hier ein paar schöne Tage verbracht. Der Marathon ist hier fester Bestandteil des städtischen Lebens geworden, wie u.a. die Nutzung des Verkehrshauses (ein riesiges Museum mit u.a. Lastwagen, Eisenbahnen und Flugzeugen) als Zielbereich und des historischen Hotels Schweizerhof an der Seepromenade für die Marathonmesse und die Startnummernausgabe belegen. Es ist ein Großereignis, generalstabsmäßig und akribisch geplant und mit der Unterstützung von rund 850 Helfern umgesetzt.



Schön das Martin und Familie auch hier sind. Ansonsten kenne ich keine der anderen Läufer. Am Tag vor dem Lauf bin ich mit Silvia noch mit dem Rad auf der Strecke (die aus 2 Runden besteht) unterwegs gewesen und habe die Steigungen kennengelernt, die stadtauswärts nach 5/26km bis zur Südspitze einer idyllischen kleinen Halbinsel auf uns warten. Dann geht es ein Stück flach, dann 1,5km durch einen neuen Eisenbahntunnel, dann leicht wellig in die Stadt zurück. Keine leichte Strecke, aber eine sehr abwechslungsreiche.

Am Lauftag ist auch der Umkleidebereich hervorragend organisiert, trotz rund 9500 Teilnehmern findet jeder einen Platz auf den Bänken in einer Turnhalle oder einem ebenso großen Umkleide- und Duschzelt auf dem Schulhof. Die Frauen sind ca. 200m entfernt in einem Sportzentrum. Dann stehe ich schon mit Martin am Start im ersten Block, vor uns die Pacemaker für 3:00 Stunden. Die Blöcke sind nach Zielzeit eingeteilt und starten im Abstand von 5min. Es geht vom Verkehrshaus auf einer mehrspurigen Straße Richtung Zentrum, leicht abschüssig und ideal, um etwas schneller zu starten. Das Feld zieht sich auseinander, trotzdem ist es auf den ersten 20km etwas voll durch die vielen Halbmarathonis.

Vor allem an den Verpflegungsstellen, die alles bieten, was das Läuferherz begehrt. Außerdem fragt mein innerer Schweinehund mich nach der ersten Runde, ob ich nicht nach der Halbdistanz aufhören und mir einen schönen Tag machen soll, denn das Angebot von Seiten des Veranstalters besteht. Mit dem Argument, dass der ganze Trainingsaufwand dann unnötig gewesen wäre, kann ich ihn beschwichtigen. Und die Runde ist ja auch sehr schön.





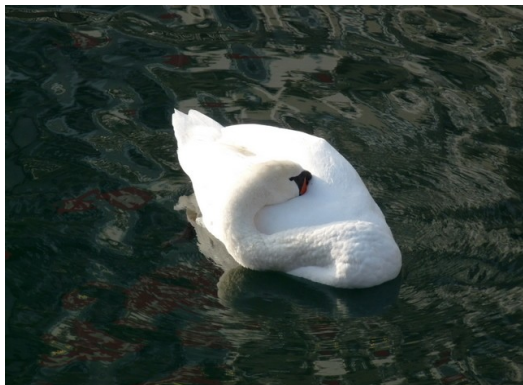
Nach der Wende sehe ich Martin und denke mir, dass er später noch zu mir aufschließen wird. Auf der zweiten Runde sind nun viel weniger Läufer unterwegs, an der Strecke hat die Begeisterung aber nicht nachgelassen. Außerdem spielen an die 30 Musikbands, die einen etwas auflockern.

Weiterhin kann ich mich mal vor, mal hinter den Pacemakern halten. Die Bedingungen sind ideal, fast kein Wind, kühl und sonnig. Doch bei km 34 habe ich eine Schwächephase. Die Alphornbläser im Tunnel kommen mir durch die Akustik eher bedrohlich vor. Bis km 39 kämpfe ich mich durch, verliere aber 200m auf die Pacemaker.

Die letzten 3km stehen Tausende Zuschauer Spalier, einfach fantastisch. Sprechchöre: Hopp Hopp, Norbert, Hopp Hopp. Ein Schild: Yes, you can. Da kann man nicht schlapp machen. Ein Becher Wasser über den Kopf belebt zusätzlich.

Zumindest kann ich den Abstand auf die Pacemaker halten - im Nachhinein unglaublich. Mit 3:00:19h laufe ich im Zielbereich mitten im Verkehrsmuseum ein, 2min danach kommt

Martin. Beide sind wir sehr zufrieden, bis auf die Tatsache, dass es kaum kostenlose Zielverpflegung gibt. Luzern werde ich so schnell nicht vergessen.



## Bericht von Martin

Der Lucerne Marathon war super. Hinfahrt incl. Familie mit der Bahn war ideal, im ICE konnte die Kleine spielen und auf und ab laufen. Das Hotel in der schönen Altstadt ist super, alles sehr kinderfreundlich. Die Marathonmesse war nicht kinderwagentauglich, man kommt kaum rein und auch nicht durch, so blieb der Besuch recht kurz. Aber bei Start und Ziel beim Verkehrshaus und Umgebung war es schön, hier haben wir auch Norbert mit Frau getroffen.

Marthontag: Habe meine schlafende Familie im Hotel zurück gelassen und bin mit einem Shuttle-Schiff (gratis) über den Vierwaldstättersee zum Startbereich gefahren. Das war bereits ein klasse Erlebnis, ein Schiff voll mit verrückten Marathonläufern. Mit Norbert ging es schliesslich los, zusammen mit vielen anderen rund um die 3-Stunden-Pacemaker. Norbert hatte es dann aber eilig und ich verlor ihn schnell aus den Augen. Ich blieb zunächst in der 3-Stunden-Gruppe, doch schon an der ersten Steigung bei km 6 habe ich die Läufer mit den Luftballons um einige Meter davon ziehen lassen, das wiederholte sich an jeder Steigung bis ich die Gruppe nach etwa 15 km aus den Augen verlor. Die Runde über die Horwer Halbinsel war sehr schön, mit dem Pilatus (hoher Berg) im Hintergrund, aber eben auch wellig.



Dann kam der Tunnel, 1,5 km durch einen neuen Bahntunnel (noch keine Schienen drin). Mal etwas ganz anderes, schon etwas verrücktes. Am Ausgang habe ich mich mit Zementstaub (oder was auch immer das war) auf der Zunge wieder über frische Luft und Sonnenlicht gefreut. Zurück in Luzern war viel Stimmung am Streckenrand. Bei der Wende sah ich Norbert etwa 2 Minuten vor mir. Halbmarathon in 1:30:55, es lief gut, jetzt nochmal die Strecke auf der zweiten Runde genießen. Jetzt konnte

ich den Spieß an den Steigungen umdrehen, anstatt Plätze zu verlieren habe jedes Mal ein paar Läufer überholt. Im Ziel nach 3:02:36, bin sehr zufrieden. Norbert, schon lange dort, sah bereits aus wie frisch geduscht, er hat wohl das Wasser nicht ausschliesslich zum Trinken benutzt. Seine Laufleistung am heutigen Tage ist jedenfalls gigantisch, da kann man nur gratulieren. Die Zielverpflegung war bescheiden, da wird in Deutschland meist einiges mehr geboten. Das Finisher-Shirt sieht gut aus und das Duschzelt war gut, und schon denke ich darüber nach wo ich wohl den nächsten Marathon laufen werde.

