



Schon seit Jahren wollte ich den Wien Marathon laufen. Immer ist er mit anderen Terminen kollidiert, aber dieses Mal musste es klappen. Es passt eigentlich wieder nicht weil der Bonn Marathon nur eine Woche danach stattfindet und dort möchte ich auf jeden Fall mit den anderen Siegwerk Läufern teilnehmen. Egal, man kann auch eine Woche nach dem Marathon wieder einen Halbmarathon laufen. Das darf man nur keinem Mediziner erzählen.

Die Vorbereitung für den Marathon lief erst schlecht, weil ich ab dem 12. Februar krank war und konnte 2,5 Wochen nicht trainieren. Danach lief es aber ganz gut, ich wurde immer zuversichtlicher und nahm mir eine Zeit von 3:19 vor.

Zu Wien sollte ich erklären, dass meine Frau ein paar Verwandte dort hat. Meine Schwiegermutter kommt gebürtig aus Wien. Für Sonntag nach dem Marathon wurde ein Familienevent geplant, Kaffee und Kuchen sind mir für "danach" ganz recht.

Wir fliegen für 5 Tage von Köln nach Wien, zu 6 Personen(!) Beide Kinder und die Schwiegereltern sind dabei. Im GermanWings Flugzeug sitzen jede Menge Läufer vom ASV Köln. Prima, ein großer Family & Friends Flieger.

Wir beziehen Freitag das erst vor kurzen gebaute Hotel (Ibis Styles Wien City). Wie im Internet angegeben sehr familienfreundlich, mit Spielecke im Frühstücksraum, Kinderstühlen, alles farbenfroh und kindgerecht. Zwei große Zimmer nebeneinander, alles prima. Straßenbahnhaltstellen sind direkt vor der Haustüre. Samstag fahren wir nach gutem Frühstück mit Bahn und Bus in die Wiener Berge auf den Kahlenberg. Die Aussicht ist nicht ganz so toll weil es sehr diesig ist. Danach Landgut Cobenzl; ein toller Kinderbauernhof, wir haben alle viel Spaß.



Von dort mit Straßenbahnen zur Marathonmesse. Dort fällt mir auf wie "geräubert" einige Stände sind, es gibt z.B. kaum noch Gels zu kaufen. Die Ausgabe der Startnummer ist sagenhaft bürokratisch, der Personalausweis wird genau geprüft, man muss vor den Augen der Dame einen Zettel unterschreiben. Man bekommt ein Bändchen für das Handgelenk wie in einem "all inclusive Hotel". Es wird erklärt, dass nur damit der Zutritt zum Startblock und zur Zielverpflegung gewährleistet ist. Am Marathontag ist mir aber nicht aufgefallen das irgendwo irgendjemand kontrolliert wurde. Es gab keine Schlange bei der Startnummernausgabe, dauerte aber trotzdem ewig. Das T-Shirt gab

es an einem Stand am anderen Ende der Messe. Das wussten aber nur die Leute am Infostand, und dort war die Schlange lang. Hinweisschilder oder Know How bei den Damen der Startnummernausgabe gab es nicht.

Jetzt geht es auf zur Pasta Party, dazu müssen wir erst wieder Straßenbahn fahren. Die Pasta Party wird in einem Rathaussaal durchgeführt. Noble Treppen, edle Wände und Decken fallen sofort ins Auge. Die Erwachsenen essen Nudeln, die Kinder Kaiserschmarrn. Von letzterem fällt noch etwas als Dessert für mich ab. Lecker! Die Jungs und Mädels vom ASV sind direkt an den Tischen nebenan. Da fliegt man nach Wien und wird die Kölner einfach nicht los. Der restliche Tag wird im Hotel gegammelt. Zum Glück meiner Tochter sind die deutschen Kinderkanäle auf den TV Geräten vorhanden.



Am Marathontag breche ich nach kleinem Frühstück zeitig zum Start auf. Viel zu früh, denn die Bahnen fahren schnell und in sehr kurzen Abständen. Die Haltestelle ist direkt vor den LKW's für die Kleidersäcke. Noch fast zwei Stunden Zeit bis zum Start um 9 Uhr. In der Toilettenschlange stehen schon wieder die Kollegen vom ASV neben mir. Ich gehe mit zum "ASV Lager" und lege mich noch etwas ins Gras. Dort fällt den anderen meine Startnummer mit Block 1 auf und ich kann stolz mit vergangenen Marathons unter 3 Stunden angeben.

Es wird langsam warm und sonnig, das gefällt mir gar nicht. Vor dem Start gehe ich vor zum Elite Block. Dort ist nichts los, die Afrikaner halten sich wohl noch versteckt. Allerdings sehe ich dort eine Hahner Schwester auf Krücken laufen. Dann wird's wohl nichts mit der Titelverteidigung hatte ich mir gedacht. Später wurde klar, dass Anna sehr wohl gelaufen ist (fünfter Platz). Auf Krücken geht ihre Schwester Lisa.

Dann nehme ich meinen Startplatz im ersten Block ein und warte bei viel Wiener Walzer auf den Start. Die Musik ist ganz anders im Vergleich zu bisher bestrittenen Marathons. Anstatt AC/DC, Survivor und anderen HardRock Bands gibt

in Wien nur klassische Musik zum "Einheizen". Noch einen Walzer, dann die österreichische Nationalhymne. Countdown. Dann schoben sich die vielen Läufer, begleitet vom Radetzky marsch zur Startlinie.



In Wien finden am gleichen Tag Halbmarathon, Staffelmarahton und Marathon statt. Alle TN starten zur gleichen Zeit, noch während des Rennens kann man entscheiden, ob man nach der ersten Runde (HM) ins Ziel laufen möchte. Nach Pressemeldungen gab es über 9000 Marathon- und 16000 Halbmarathon-Starter in diesem Jahr in Wien. Mit 3600 Staffeln (=14400 weitere gemeldete Läufer) und Kinderläufen waren es über 42000. Stolz wird dies als Rekord gemeldet, Wien hätte mehr Teilnehmer als Berlin. Haha. Ins Ziel liefen jedenfalls etwa 6000 Marathonläufer(innen) ein. Die deutschen sind übrigens mit 3341 gemeldeten Läufern die zweitstärkste Nation (zwischen Österreich mit 30380 und Italien mit 998 Startern).

In Wien befinden sich Start und Ziel nicht zusammen. Der Start ist auf der Reichsbrücke an der „Alten Donau“. Dann geht es in zwei etwas unterschiedlichen Runden vorbei an allen Sehenswürdigkeiten der „Welthauptstadt der Musik“. Das Ziel für alle Läufer befindet sich am

Heldenplatz mitten im Zentrum. LKW's bringen die Kleiderbeutel aller Läufer vom Start zum Zielgelände.

Die ersten Kilometer führten uns vorbei am Prater mit Riesenrad und am Donaukanal entlang, am Karlsplatz vorbei Richtung Hietzing, dem Nobelstadtteil Wiens. Trotz vieler Teilnehmer war erstaunlich wenig Gedrängel auf der Strecke. In Köln haben wir einen Rhein, in Wien gibt es die Donau gleich vierfach (Donau, neue Donau, alte Donau und Donaukanal), das kann einen ganz schön durcheinander bringen. Ich bestaune die vielen prächtigen teils sehr alten



Gebäude in Wien. Ich dachte die Zerstörung im 2. Weltkrieg wäre schlimmer gewesen. In den meisten Stadtteilen stehen viele Vorkriegsbauten und das Baujahr kann man meistens an der Fassade ablesen.

Bei km 16 dann vorbei am Schloss Schönbrunn. Ich laufe im gewünschten Tempo, mir ging es ganz gut. Der teilweise starke Wind kostet einige Körner. Wenn man der Sonne ungeschützt ausgesetzt ist, wurde es ganz schön warm. Mich nervten die zahlreichen Staffelläufer. Der zweite Streckenabschnitt ist wohl der kürzeste. Hier haben die Staffeln ihren schwächsten Teilnehmer ins Rennen geschickt. Ich überhole massenhaft langsame Staffelläufer.

Jetzt waren es nur noch ein paar Kilometer bis zum HM Zieleinlauf. Die Stimmung bei Läufern und Zuschauern war großartig. Die Strecke führt am Museumsquartier, dem Volkstheater und dem Rathaus vorbei. Die Halbmarathonmarke erreiche ich wie geplant knapp unter 1:40 Stunden.

Jetzt, nachdem die HM Läufer im Ziel waren, wurde es leerer und etwas ruhiger auf der Strecke. Vorbei an Schottentor, Schottenring und Schwedenplatz traf ich meine Frau und Kinder an der Strecke bei Kilometer 27. Das war super, eine sich andeutende Ermüdung der Beine war kurzzeitig wie weggeblasen.

Nun wieder Richtung Prater und Ernst-Happel-Stadion. Die lange Hauptallee mit Gegenwind zog sich endlos. Diese läuft man ca. 7 Kilometer als Wendestrecke. Das war hart, man sieht die schnellen Läufer auf der anderen Seite und ich fühlte mich zunehmend immer schlechter.

Kurz nach der Wende vergeht mir völlig die Lust und ich mache eine Gehpause. KM 34 in 7 Minuten. Nichts mehr mit 4:44 Min pro Kilometer und nach 3:19 Stunden im Ziel. Am Schild 34 lief ich wieder an, jetzt im Tempo 5:30 Min. Das sollte zu einer 3:29 reichen, welches mir knapp und mit etwas Quälerei am Ende gelungen ist.



Irgendwann ging es endlich wieder Richtung Zentrum, vom Drumherum nahm ich nicht mehr viel wahr. Ich erreichte das Ziel am Heldenplatz. Völlig platt, aber natürlich auch glücklich nahm ich dankbar die große und schöne Medaille in Sternenform mit einem Swarovski-Stein darauf entgegen.

Es gibt Wasser und eine Warmhaltefolie. Und für jeden genau ein "Sackerl" mit Zielverpflegung. Die eine Flasche Powerade darin war im nu geleert und ich hätte gerne mehr gehaltvolles getrunken, gab es aber nicht. Schade. Die Duschen waren gut und ich fand meine Familie schnell wieder. Auf geht's zu Kaffee und Kuchen und einem entspannten Familienabend.

Am Montag geht es zum Prater mit Karussellen, Autoskooter, dem Riesenrad und vielem mehr. Mit den Kindern vergeht der Tag wie im Flug.

Dienstag fahren wir zum Schloss Schönbrunn. Dort gibt es auch ein Kindermuseum und mehrere Irrgarten. Höhepunkt waren die schönen Verkleidungen im Kindermuseum (siehe Bild unten). Anschließend nochmal in die Innenstadt inclusive Stippvisite im Stephansdom.

Am Mittwoch verbringen wir die Zeit zwischen Frühstück und Transfer zum Flughafen bei herrlich sonnigem Wetter auf einem dem Hotel nahe gelegenen Spielplatz. Mit der Rückreise klappt alles bestens.



Eine Woche später starte ich beim Bonner Halbmarathon. Herrlich kühle Temperaturen und absolut windstill. So hätte ich es mir in Wien gewünscht. Ich merke den Wiener Marathon noch deutlich in den Beinen und beginne vorsichtig. Ab Kilometer 10 laufe ich so schnell es geht. Die Beinmuskeln schmerzen, aber funktionieren wunderbar. Im Ziel bin ich begeistert eine 1:30 geschafft zu haben.