



Kurz vor dem Köln Marathon stand die nächste Dienstreise nach USA an. Das passt nicht wirklich in die Marathon Vorbereitung, aber man muss es nehmen wie es kommt.

In Morganton (im Staat North Carolina) gibt es ein paar Möglichkeiten nach Feierabend ein paar Kilometer zu laufen. Leider ist es nach langen Arbeitstagen dunkel und Fußwege (bzw. Bürgersteig) gibt es in USA nur „downtown“. Wenn man also aus der Altstadt raus ist, gibt es nur Straßen und die breiten Trucks vermässeln einem jeglichen Spaß am Straßenrand zu laufen. Also ab in die Parks, ich habe einige gefunden mit beleuchteter Laufmöglichkeit. Der Favorit wurde allerdings ein „Greenway“ benannter schöner 7 km langer Abschnitt am „Catawba River“ ohne Straßenverkehr. Dieser führt an einem Ende direkt zum Freedom Park, wo man eine beleuchtete 1-Meilen Runde beliebig oft laufen kann. Immer wieder huschen graue Eichhörnchen und ab und zu ein Stinktier über den Weg. Bei Letzteren ist es vorteilhaft, wenn man sie rechtzeitig sieht und ausweichen kann 😊.



Am Wochenende in der Mitte des 2-wöchigen Aufenthaltes wollte ich einen schönen Wettkampf suchen. Aufgrund des bevorstehenden Köln Marathons sollte es ein Halbmarathon sein. Ich fand ihn in Johnson City, einer Kleinstadt im benachbarten Staat Tennessee. Der Name „Blue Grass Half Marathon“ hat nichts mit blauem Grass zu tun, sondern Blue Grass ist eine Musikrichtung. Eine bestimmte Unterart der amerikanischen Country-Musik mit Banjo und Geige (welche Fiddle genannt wird).

Johnson City ist einige Kilometer von Morganton entfernt, aber mit dem Leihwagen „Chevrolet Camaro“ machte es Spaß durch den Pisgah National Forest, sowie den Cherokee National Forest zu fahren und die dortige Natur zu sehen. Ich reiste Samstag an, hatte mit dem Bonusprogramm einer oft genutzten Hotelkette eine Gratisnacht im Hotel vor Ort gebucht. Es war heiß Ende September, mittags stets um die 32°C und gnadenlose Sonne.

Als ich vom Hotel zu Fuß zum nahen Wellness Center (ein Fitness Studio) mit Startnummernausgabe ging, war mir klar warum der Startschuss bereits um 7:30 Uhr morgens fällt. Die Sonne brennt in Tennessee noch stärker als zuvor in Nordcarolinien. Nass geschwitzt kam ich im Fitnessstudio an. Es gab keine Messe, nur eine Tüte mit der Startnummer, Funktionsshirt und ein paar kleinen Geschenken. Danach habe ich noch einen großen Burger (was

sonst?) in einem nahen Restaurant verdrückt, Salat, Pommes und Getränke sind beim Menu „all you can eat“ dabei. Zumindest der Salat gilt ja als gesund.

Am frühen Morgen habe ich ein kleines Frühstück mit mitgebrachten Dingen auf dem Zimmer gemacht, denn das Hotelfrühstück beginnt erst 30 Minuten vor dem Start und fällt daher für mich aus. Ausschicken erst um 12 Uhr, finde ich prima, so konnte ich nach dem Lauf gemütlich im Zimmer duschen, die Sachen zusammenpacken und anschließend guter Dinge wieder zurückfahren.

Es waren nur 10 Minuten bis zum Start zu fahren. Große Parkplätze waren in direkter Nähe zum Start vorhanden und hatten sogar 30 Minuten vor Beginn noch einige Plätze frei. Ganz im Stil der Amerikaner, denn sie gehen in Städten keine weiten Strecken zu Fuß.

Die erste Blue Grass Band des Tages war schon munter am Spielen, das tun sie sonst wohl nicht zu solch früher Tageszeit. Es gab genau 4 Dixi Toiletten, entsprechend lang waren die Warteschlangen. Nach kurzem Warmlaufen stellte ich mich an. Nach dem Lauf konnte ich es mir nicht verkneifen diese Örtlichkeiten zu fotografieren.



Etwa 400 EinzelläuferInnen und ebenso viele Staffel-Startläufer (es gab Staffeln mit 2 und mit 4 LäuferInnen) gesellten sich zum Start. Im Vergleich zu Deutschland ist es kräftig anders, da über 50% der Starter Frauen waren. Das ist schon auffällig. Ich lief in für mich gemütlichen Tempo los. Die Sonne ging gerade auf, es sind angenehme 21°C, das wird sich ändern. Da die eher kleinen Gebäude nie direkt an der Straße stehen und die Straßen sehr breit sind, war nicht viel mit Schatten. Als die Sonne am Himmel stand, hat man sie auch abbekommen. Im Ziel um 9:10 Uhr waren es 25°C, auch noch erträglich, kein Vergleich zu den 33°C welche um 15 Uhr erreicht werden sollten.

Das Streckenprofil in Johnson City würde ich als wellig bezeichnen. Mit vielen kleinen Anstiegen und engen Kurven war die Strecke einiges anspruchsvoller als mein Halbmarathon Ausflug zum Fühlinger See (in Köln) zwei Wochen zuvor. Interessant war ein serpentinartiger Anstieg im Ort. Man läuft auf Parallelstraßen am Hang hin und her, nur jedes Mal eine Parallelstraße höher. Viele Polizisten standen mit ihren Autos an Abzweigungen und bewachten das

10th Annual 2019 Bluegrass Half Marathon



Geschehen. Die Beschilderung der Strecke war natürlich in Meilen und nicht in Kilometern; 13,1 Meilen waren zu absolvieren, meine GPS Uhr hat 21,4 km gemessen. Johnson City präsentierte sich mir ehrlich gesagt nicht als eine besonders schöne Stadt, ansehnliche ältere Gebäude wie in manch anderen Städten der USA gab es nur wenige. Der Park hinterm Krankenhaus war das schönste Teilstück. Wegen der Staffelläufer gab es viele Überholvorgänge in beide Richtungen, das hat die Veranstaltung auf jeden Fall belebt.

Die Medaille ist sehr schön. Die Zielverpflegung war gut, Obst, Donuts und abgepackte Leckereien mit vielen Kalorien. Jetzt konnte ich mir eine Blue Grass Band auch ausführlicher zu Gemüte führen. Während des Wettkampfes lief ich an drei oder vier Gruppen vorbei ohne viel Notiz davon zu nehmen. Sie waren auch nicht laut, was mir wiederum gut gefällt. Die übertriebenen Lautsprecheranlagen am Rande vieler deutscher Rennen empfinde ich oft als nervig.

Man konnte schnell nach Zieleinlauf seine offizielle Zeit bei netten Damen mit Laptops in Erfahrung bringen. Die Siegerehrung „Awards ceremony“ startete auch zeitnah. Als sechster meiner Altersklasse gab es für mich natürlich nichts. Da hätte ich mich mehr anstrengen müssen.



Auf der Rückfahrt nahm ich eine andere Route durch die Nationalparks. Tolle Aussichtspunkte ließen mich mehrfach anhalten. Als ein Wasserfall ausgeschildert war, habe ich gerne einen Umweg gefahren und mir diesen, nach kurzer Wanderung, angeschaut... insgesamt ein toller Wochenendausflug, nur leider ohne Familie.

Martin Oberndörfer