

## Bad Pyrmont – Marathon



Endlich wieder einmal eine Wochenende-Fahrt mit „anhängendem“ Marathon. Allerdings einer von der harten Sorte, denn Bad Pyrmont liegt in einer ziemlich hügeligen Region etwas südlich von Hannover. Viele kennen Bad Pyrmont von der Mineralwassermarke.

Zugleich war für mich dieser Marathon auch das Abschlusstraining für den Mauerweglauf rund um „West“-Berlin, den ich gemeinsam mit Paul, Thomas und Peter als 4er-Staffel am 12. August bestreiten will. Es konnte also gar nicht hart genug sein. Am Samstag, 29. Juli um 13 Uhr (also durchaus ungewöhnlich) erfolgte der Start für die Marathonis. Gleich ging's aufwärts durch die Kurpromenade, und dann schnell in die Landschaft hinaus, und bis zu Kilometer 13 kontinuierlich steigend, so dass mir bald die Zunge bis zum Boden hing. Nur gut, dass der Himmel ziemlich bedeckt und es nur um die 20 Grad warm war. Netterweise konnten wir – die etwa 200 Marathonläufer – nun steil nach unten rennen, auch nicht gerade zur Belustigung der Unterschenkel-Bremsmuskulatur. Endlich unten (bei km 20), folgte nun der Hammer. Neun steile Kilometer aufwärts. Diesmal maulten die Oberschenkel und die Lungenflügel flatterten bedenklich. Pulsschlag im Maximalbereich, verengter Blick (Sauerstoffmangel?), die Bergläufer können damit gut umgehen, aber wir als Berliner Flachlandläufer sind da überfordert. Immer wieder kurzer Blick auf die Stoppuhr – immer noch schien das Ziel, unter vier Stunden in's Ziel zu rutschen, erreichbar. Zur Entlastung wieder zwei sausteile Kilometer abwärts und noch mal bis km 33 aufwärts. Nun folgte der schönste Streckenteil – den ich mir bereits vor dem Start intensiv – nach dem Blick auf das Höhenprofil – eingepägt hatte. Es ging abwärts. Lange. Ich dachte bis zum Ziel. Eine kleine Hügelgruppe bei km 38 hatte ich leider übersehen. Also wieder aufwärts - meine Beine streikten – oder versuchten es. Der Blick auf die Uhr warnte mich aber eindringlich vor einer Gehpause – denn damit verrinnt die Zeit praktisch ohne Geländegewinn. Also: Zähne und ...backen zusammenkneifen und weiter. Die letzten 2 km wieder abwärts, abwärts. Noch rechts um die Ecke, durch die rechts und links der Zielgeraden in den Restaurants und Cafes sitzenden Zuschauern hindurch – geschafft! 3:55:44 meine Zeit, nach insgesamt 690 Höhenmetern jeweils im Anstieg und Abstieg eine zufriedenstellende Zeit.

Wie bei den meisten mit „Marathon“ werbenden Wettkämpfe war es auch hier so, dass die Finisherzahlen bei den anderen Wettkämpfen überwogen: beim Marathon

waren es 196, beim Halbmarathon 371, beim 10km-Lauf 274, die 5km-Strecke liefen 150, 5 km walkten 26 und 10 km walkten 46 Teilnehmer. Auch Annemarie war auf der 10-km-Distanz unterwegs und auch hier war die Streckenführung sehr anspruchsvoll mit vielen Steigungen. Nach 1:33:34 flitzte sie ausgepumpt unter dem Zielbanner hindurch und war sehr zufrieden.

Fazit: ein gelungenes Wettkampfwochenende in einer sehenswerten Gegend.

Karl