

## **„Auf die Gurke, fertig, los!“**

Das ist das Motto der Marathon Veranstaltung im Spreewald, der den meisten sicherlich durch den allseits beliebten und gleichzeitig gehassten Duathlon und dem Triathlon bekannt sein dürfte.

Da ich nach langer Zeit (der letzte war 2004) mal wieder einen „reinen“ Marathon laufen wollte (mit einer Zielzeit von unter 3:30h) ohne vorher geschwommen und Rad gefahren zu sein, entschied ich mich im Januar, dort an den Start zu gehen.

Weitere Gründe für den Spreewald Marathon und nicht in Hamburg zu starten, waren folgende: die finanzielle Seite (nur 30€ und rund 110km von Berlin entfernt, das heißt man braucht keine Unterkunft zu bezahlen), die flache Strecke und ein nicht ganz unwichtiger Grund, die Medaillen-Gurke im Ziel.

Nach der Saisonpause, die ja bei mir letztes Jahr ein wenig später war als normal, fing ich im Januar wieder mit regelmäßigem Laufen an. Ich meldete mich bei einer Laufserie (10, 15 und 21km) an und die Ergebnisse waren auch alle okay.

Dann wurde das Wetter dementsprechend und das Rad fahren wurde wieder vermehrt aufgenommen, zumal dieses Jahr kein Trainingslager auf dem Plan stand.

Und schneller als erwartet war es Anfang April. Durch Gespräche mit Vereinskollegen, die den Hamburg Marathon laufen, wurde ich nervös, da ich bis dato noch keine langen Läufe gemacht hatte und diese schon 4-5 in den Beinchen hatten. Und ich? Ich konnte 4 (in Worten vier!) Läufe a 2h auf meinem Konto verbuchen. Mhm dachte ich mir, das wird wohl nichts mit einem guten Marathon.

Nach langem hin und her, ob es was bringt zu starten oder ob ich mir nicht dadurch vielleicht mehr verbaue (vorher kein richtiges Training, danach auch wieder piano), bin ich dann doch am 23.04. in den wunderschönen Spreewald gefahren.

Die Organisation vor Ort ist ein Thema für sich. Leider wusste keiner so richtig wo, wie, was war, aber nach vielem Fragen (Kleiderabgabe, Duschen, Verpflegung), war man über alles informiert. Man muß einfach selber nachhaken und letztendlich war dann auch alles ganz in Ordnung.

Der Start war sehr voll, da nicht nur Marathonis gestartet sind, sondern auch Halb-Marathonis und 10km Läufer. Da man sich extra einen Chip ausleihen musste, dachte ich mir, wird die Zeit sicher erst gestoppt, wenn man über die Matte läuft und machte mir keinen Stress und blieb brav hinter den 10km Startern. Was man nicht machen sollte, wie sich später heraus stellte.

Ich war überhaupt nicht aufgeregt und hatte mir sogar überlegt wo es am günstigsten ist auszusteigen. Dann der Startschuß und los ging es. Es ist ein sehr schöner Lauf durch die Natur, wer aber Leute am Straßenrand braucht, die einen anfeuern, sollte dort nicht starten. Es müssen zwei Runden

gelaufen werden, aber durch den abwechslungsreichen Streckenverlauf ist das nicht weiter tragisch. Weiterer Vorteil durch die zwei Runden ist die ausreichende Anzahl an Verpflegungspunkten.

Nachdem die 10km- und Halbmarathonläufer dann die Strecke verlassen haben, wird es sehr übersichtlich und man läuft weitestgehend alleine. Was sicherlich nicht jedem gefällt, ich fand sehr angenehm.

Nachdem ich km 24 passiert hatte, dachte ich mir, „so, jetzt wird es gleich anfangen verdammt weh zu tun, da ich länger nicht gelaufen bin“. Aber zum Glück blieb der Schmerz aus und es lief rund. Und schon war ich bei km 33 und hörte mir jemanden zurufen „du bist dritte Frau!“ Das motiviert natürlich zusätzlich und als ich kurz danach die zweite überholte dachte ich mir, okay, jetzt bloß nicht überpacen, der Mann mit dem Hammer steht sicherlich hinter einem der vielen Bäume und wartet auf mich.

Zum Glück sah ich ihn an diesem Tag nicht. Und so bin ich nach 3:22:56h bei herrlichem Wetter ins Ziel gelaufen. Das war schon ein Erlebnis, bei einem Marathon so weit vorne zu sein 😊 Sicherlich ist dieser Lauf nicht mit dem Berlin oder Hamburg Marathon zu vergleichen, aber schön ist es dennoch 😊

Mein Resultat: Empfehlenswert.

Man darf ihn nicht mit den Klassikern wie Berlin oder Hamburg vergleichen und das ganze drum und dran bis man am Start steht ist ein wenig anstrengend, aber dafür entschädigt die Natur für vieles... und natürlich die Gurke, die jeder Finisher um den Hals gehängt bekommt.

Ach ja, die Sache mit dem Transponder: Man sollte unbedingt seine Zeit selber mitstoppen, wenn man nicht gleichzeitig mit dem Startschuß über die Ziellinie läuft, da es keine Nettozeiten gibt!

Anja

Infos zum Marathon auf [www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)