

Samstag, 8.Juni 2013

## 8.ING-Europe Night-Marathon Luxembourg



Luxembourg Marathon ist immer etwas Besonderes. Darauf freue ich mich jedes Jahr aufs neue. Nicht weil man in Lux besonders schnelle Zeiten laufen könnte, nein das ganz bestimmt nicht. Ganz im Gegenteil, der Marathon ist sehr anspruchsvoll mit hügeligem Höhenprofil. Es ist die Stadt, die vielen verschiedenen Nationen welche hier friedlich zusammenleben und Jahr für Jahr für eine unvergessliche Marathonatmosphäre an der Strecke sorgen. Dem nicht genug. In 2013 gibt es das doppelte Jubiläum in Luxembourg. 5.Start in Lux und der 60.Marathon insgesamt.

Trainingsmäßig hatte ich ordentlich zugelegt nach dem Würzburg Marathon. Ganz besonders Tempoläufe waren mehr als sonst auf dem Plan. Bleibt also nur zu hoffen, dass es nicht zu viel des guten war. Ich bin doch ganz schön platt. Aber für Luxembourg werde ich mich zerreißen, das bin ich dieser geilen Stadt einfach schuldig. Eine Zeit unter 3:10 hab ich mir vorgenommen. Klingt jetzt nicht unbedingt schnell, aber ist in Lux bei insgesamt 550hm und einem sehr verwinkelten Stadtkurs eine echte Herausforderung.

Samstag 8.Juni 2013

Morgens um 8:00Uhr erst mal gut gefrühstückt mit 3 Honigbrote und ein Müsli. Die Tasche gepackt und um 12Uhr losgefahren. Es ist sehr warm und drückend. Das Thermometer im Auto zeigt teilweise 30°C. Immer wieder ein Knackpunkt ist bei Abend bzw. Nachtmarathons das Mittagessen. Normalerweise würde ich sonst ein Brot oder eben nichts zu Mittag essen, aber heute muß ich umdisponieren. Deshalb nehme ich mir extra eine Schale mit Nudeln mit. Um kurz vor 13:00Uhr halte ich auf einen Rastplatz und haue mir die ganze Schale mit Nudeln in den Kopf. Bleibt also zu hoffen, dass ich als reiner Abendesser das auch vertrage. Nach 2 weiteren Stunden Fahrt bin ich endlich in Luxembourg angekommen. Zwischendurch meldet sich noch Laufkumpel Jens aus Trier. Er will nach Lux rüberkommen und mich an der Strecke unterstützen. Prima, eine super Aktion. Da freue ich mich.



links: *Zusätzliche Kohlenhydrate. Nicht gewohntes Mittagessen muß rein*  
rechts: *15:00Uhr der ING Löwe begrüßt mich auf dem Lux Expo Gelände*

Die relativ kleine Messe ist schnell durchlaufen. Unterlagen abgeholt und nun heißt es irgendwie die Zeit vertreiben bis zum Start um 19:00Uhr. Müde von der Fahrt und den ungewohnt hohen Temperaturen versuche ich mich mit Kaffee wieder aufzuwecken. Plötzlich lautes prasseln von den Scheiben. Was ist da los? Es schüttet wie aus Kübeln. Ein Wärmegewitter! Der Startplatz vor der Lux Expo steht komplett unter Wasser. Na hoffentlich gibt sich das bis zum Start. Ich kann es sowieso nicht ändern. Also weiter im Programm, den Ultrabar Starterpack mit Wasser runtergewürgt. Noch ein bisschen relaxen und irgendwie wird das prasseln an den Fensterscheiben weniger. Ja, der Regen läßt nach. Gleich mal raus auf den Startplatz. Nur noch wenige Regentropfen fallen vom Himmel, der Asphalt dampft, Nebel steigt auf. Ich bin fast alleine auf dem großen Vorplatz der Lux Expo. Aus den Lautsprechern dröhnt der 90'er Klassiker "Radio Orchid" von "Fury in the Slaughterhouse". Noch gut eine Stunde bis zum Start. Eine ganz besondere Stimmung liegt hier gerade in der Luft. Das sind diese Momente an die du immer wieder denken wirst wenn dieses Lied gerade irgendwo läuft.

Weiter zum Auto. Umziehen und den Läuferbeutel packen. Wieder runter zur Messe. Jetzt ist der Startplatz bereits deutlich gefüllt. Schnell noch zum vereinbarten Treff mit Jens, kurzer Plausch, dann weg mit dem Läuferbeutel. Man muß ein bisschen Zeit einkalkulieren für die Läuferbeutel Abgabe. Der Marathon ist seit Wochen ausgebucht, entsprechend viele Läufer/innen drängen zum Abgabeplatz. Nochmal auf's Klo und dann wieder raus zum Starterblock 3:00-3:29.

Noch einen Riegel reingedrückt. Mann, soviel hab ich noch nie vor einem Marathon gefuttert. Wenn das mal gut geht. Die Luft hat durch den Regen gut abgekühlt. Die Stimmung im Block steigt. Noch schnell die Vorstellung der Top Starter und der Prominentenstaffel mit Herbert Steffny, Thomas Dold, Lisa Hahner und Mellina Pol. Nur noch wenige Sekunden, der Countdown wird wie immer frenetisch mitgezählt. Start! Los geht's!





links: Die Sikhs um den 102 jährigen Fauja Singh sind auch wieder am Start. Allerdings hat Fauja Singh im Februar 2013 seinen Rücktritt vom Laufsport erklärt.  
rechts: Ein heftiges Wärmegewitter geht vor der Lux-Expo runter



links: Den Starterpack noch reingedrückt  
rechts: Der Regen läßt nach. Eine ganz besondere Stimmung liegt in der Luft.



links: Kleiderbeutelabgabe rechts: bereit zum Start

19:00Uhr Start:

Der Pulk setzt sich nur mit Mühe in Bewegung. Viel zu dicht ist das Feld gedrängt. Der Startplatz vor der Lux Expo tobt. Wieder einmal ertönen die "Black Eyed Peas" - "Tonight's Gonna Be a Good Night" aus den Lautsprechern. Die Startline wird überquert. Fast kein vernünftiges laufen ist möglich. Ständig stockt das Feld. Jetzt kommt zu allem Überfluss noch die scharfe 180° Wende gleich am Anfang mit dazu. Haufenweise Läufer/innen scheinen sich in die schnelleren Blöcke geschummelt zu haben. Das nervt einfach nur noch. Ich komme ins stolpern, fliege fast hin. Hier sind wirklich Leute unterwegs die bei einem Spaß oder Firmenlauf wesentlich besser aufgehoben wären.

Der Ärger legt sich doch relativ schnell auf der breiten Straße um das RTL Sendezentrum. Das Feld entzerrt sich und mit 4:32min für km1 bin ich doch trotz allen Schwierigkeiten und leichter Steigung gut dabei. Jetzt läuft es und die ersten Kilometer auf dem Kirchbergplateau vergehen total fix. Bereits hier ist schon gute Stimmung an der Strecke. Mit 4:12/4:10/4:14 und 4:28min/km für KM2/3/4 und 5 läuft alles nach Plan. Ich fühle mich gut der Puls ist noch nicht über die 150 (81%) rausgegangen, was wohl auf die abgekühlte Temperatur zurückzuführen ist. Runter auf die Avenue John F. Kennedy, vorbei an der Coque in Richtung "Centre-Ville". Hier fliegen die KM Schilder einem nur so um die Ohren. Kein Wunder die Strecke ist abschüssig und so läuft es bis KM8 auf der "roten Brücke" über das Tal der Alzette mit einer Pace von 4:05min/km. Blöd nur, dass man das am Ende der Strecke völlig kraft und saftlos wieder rauf laufen muß.

Wir nähern uns dem ersten großen Highlight der Strecke, der "Champ du Glacis". Gleich 3 mal kommt man hier vorbei. Angetrieben von einer Welle der Begeisterung geht es durch das Zuschauerspalier. 2 Läufer passen hier noch nebeneinander durch. Nur mit Mühe können die Ordnungskräfte die Zuschauer zurückhalten. Jeder wird hier fanatisch gefeiert. Du bist der Star, und diese Bilder wirst du nie vergessen! Da merkt man kaum das die Strecke doch ganz schön ansteigt. Erst wenn die Stimmung etwas nachläßt wird einem bewußt, wie viel das an Kraft gekostet hat. Weiter im Stadtteil Limpertsberg. Ein ständiges auf und ab in verwinkelten Straßen zehrt bereits jetzt an den Reserven. KM10 Durchlauf mit 42:36min ist extrem schnell. Als 4 facher Luxembourg Finisher weis man genau, dass sich das spätestens nach dem Tal de Pétrusse bei KM32 doppelt und dreifach rächen wird.

Noch bin ich hier echt gut drauf und nach 4:21 und 4:05min/km für KM11 und 12 erreiche ich den "Champ du Glacis" zum 2.Mal. Man kann hier gar nicht anders. Wie könnte man dieses geile Publikum enttäuschen. Mit allem was die Beine hergeben zische ich in den Stadtpark rein. KM13 mit 4:12min abgedrückt. Im Stadtpark geht die Party weiter. Der Veranstalter spricht von 100.000 Zuschauern an der Strecke und das nehme ich voll und ganz ab. Raus aus dem Stadtpark, rein in die "Centre Ville". KM14 in 4:11min. Die sowieso schon schmalen Gassen sind rechts und links mit Absperrgittern gesichert. Wieder drängen die Zuschauer gegen die Gitter, kein freier Platz mehr zu sehen. Ich kenne das ja schon von den Jahren davor, doch jedesmal läuft mir ein Schauer über den Rücken. Das ist einfach nur sensationell! Unzählige Hände abklatschen, Daumen nach oben. Liebe Luxemburger ihr seid die Besten!!!

Die Cathédrale Notre-Dame de Luxembourg kommt kurz ins Blickfeld. Weiter zum „Place Guillaume II“, Umgangssprachlich "Knueddler" genannt. Das ist der zentrale Platz der Stadt Luxembourg. Hier befindet sich auch das Rathaus. Heute muß man hier seine Entscheidung treffen. Zwei Bahnen stehen zur Auswahl. In der Mitte winken die Helfer mit der "21" und

der "42". Etwa nur jeder 5. läuft den Marathon. Dazu kommen noch 672 Team Staffeln. Für mich gibt es hier gar nix zu überlegen. Durch die Passage auf den „Place d’Armes“ und schon hat man die ganze Straße fast alleine. Weg sind die ganzen Läufer/innen mit der "21" auf dem Rücken. Leider läßt jetzt auch sehr schnell die Stimmung nach.

KM15 dank der tollen Zuschauer Unterstützung in der "Centre-Ville" mit 4:12min immer noch sehr schnell. Jetzt heißt es erst mal runterfahren und erholen. Der nächste Abschnitt im Stadtpark „Ed-J-Klein“ und der folgenden abschüssigen "Avenue Emile Reuter" zum Stadtteil "Belair" ist ideal dafür. Trotzdem mit 4:17min für KM16 noch sehr ordentlich. Ja selbst in Luxembourg gibt es Streckenabschnitte, da will man "einfach nur durch". Belair ist so ein Abschnitt. Die Anwohner geben sich auch hier alle Mühe und feiern kleinere Partys an der Strecke, aber man ist noch so gepuscht von der top Stimmung der Innenstadt und plötzlich ist Ruhe. Also schnell mal ein Gel reinschmeißen und stur weiterlaufen. Die Pace für die nächsten 3km pendelt sich um die 4:25min/km ein. Das ist für meinen Geschmack doch ein wenig zu langsam, wenn man da nicht dran bleibt, sackt man schnell ab.

Über die Avenue Gaston Diederich geht es nach dem Wendepunkt in Belair erstmal wieder zurück zum Stadtpark. KM20 im Stadtpark mit 4:14min gestoppt. Ich habe mich wieder ein bisschen gefangen. Kurzes Stück auf der Avenue Monterey da sehe ich plötzlich Jens an der Straßenseite. Kurzer Report von mir. "Das wird zäh werden im 2.Abschnitt" und schon verschwinde ich wieder im Stadtpark "Bellevue". Jetzt wird es langsam interessant. Wie ist die Zeit bim HM Durchlauf? Ich bin schon längst auf der Avenue Marie-Therese, aber noch kein HM Durchlauf zu sehen. Was ist denn da los? Erst jetzt kommt der KM21 Marker. 5:34min! Ja spinn ich? Da stimmt ja wohl mal was ganz und gar nicht. Bin ich da ne extra Schleife gelaufen? 100Meter später kommt auch die HM Messmatte. 1:31:29 zeigt die Uhr.

Irgendwie bin ich jetzt total verunsichert. So langsam war ich nicht. Und siehe da, es dauert nicht lange, da kommt der 22'er Marker. Den drücke ich jetzt mit einer 2:55min ab. Also alles bestens, Schild und HM Durchlauf falsch postiert. Gibt's denn sowas? Also schätze ich die "richtige" HM Durchlaufzeit bei ungefähr 1:30:30. Lux-Marathon Faustformel zur Berechnung der Endzeit: HM Zeit x2+8 Minuten. Da ist ne Zeit unter 3:10 heute drin. Also los dranbleiben, auch wenn das jetzt schon längst nicht mehr locker läuft. Weiter im Zick-Zack Kurs durch den Stadtteil Merl. KM23 in 4:17 und KM24 in 4:22min. Der Westlichste Teil der Strecke ist bereits passiert. Zurück über den Boulevard Marcel Cahen, leicht ansteigend, so wird KM25 mit 4:35min etwas langsamer.

Endlich, der "Parc du Merl" kommt. Ich bin platt, aber im Park ist super Stimmung. Da drehe ich nochmal auf. Verpflegungsstand kommt, wieder ein Gel rein. Raus aus dem Park weiter im Stadtteil Hollerech. Strecke abschüssig auf dem Boulevard Pierre Dupong, KM26 in 4:20min. Nun wird es ungemütlich. Durch die verwinkelten Gassen in Hollerech, und das auch noch ansteigend. Trotzdem kann ich immer wieder einige Läufer überholen. Immer wieder spielen sich an der Seite tolle Szenen ab. So sprintet jemand neben mir die Steigung rauf und feuert mich an. Etwas später wird man mit einer Zuschauerwelle empfangen. Es ist wirklich toll hier.

Geschafft, der Abzweig in die Avenue Marie-Therese kommt. Die Strecke ist wieder halbwegs eben. Auf der Gegenseite laufen immer noch Läufer/innen. Die haben ja noch nicht mal den Halbmarathondurchlauf hinter sich. Ich passiere den Marker für KM28 bei genau 2:01:00. Für die letzten beiden KM ist ordentlich Zeit draufgegangen. Die Pace ist auf 4:40-4:45min/km angestiegen. Los Frank, reiße dich am Riemen das Pétrusse Tal ist noch nicht mal durch. Noch 14km, noch passt alles. Jetzt nicht nachlassen! Nochmal ein Wasser am



Verpflegungsstand geschnappt, bisschen getrunken, den Rest über den Kopf. Abzweig über die "Pont Adolphe" rüber in der Stadtteil Gare. Ein fantastischer Blick rüber zum "Place de la Constitution" und natürlich runter in das Pétrusse Tal. Wenn ich da unten durch bin, dann fängt der Spaß erst richtig an!



*links: Blick zum "Place de la Constitution" im Hintergrund die "Cathédrale Notre-Dame de Luxembourg" Bildquelle: Jens*

*rechts: Kurz vorm Tal de Pétrusse ist noch alles ok. Bildquelle: Jens*

Wie üblich muß hier erst mal eine Schleife gelaufen werden, bevor es runter ins Pétrusse Tal geht. Doch als langjähriger Lux-Marathon Läufer merke ich sofort, hier wurde die Strecke geändert! Die Schleife wird nun gerade entgegengesetzt gelaufen, und anstelle des extrem brutalen Gefälle, geht es erst einmal weiter auf dem Boulevard de la Pétrusse. Am Abzweig taucht plötzlich Jens wieder auf. Er knipst fleißig Fotos und heizt noch mal richtig ein. KM29 mit 4:19min ist wieder mehr als im Soll. Jetzt die Serpentina hinunter ins Tal. Es ist steil aber wesentlich angenehmer zu laufen als die Variante aus den Jahren 2010-2012. Unten angekommen fühlen sich die Knie immer noch halbwegs ok an und somit kann ich gleich wieder Tempo machen. KM30 in 4:10min, Gesamtzeit 2:09:29. Der absolut tiefste Punkt der Strecke ist erreicht. Noch gut 12km zu laufen, aber die werden es gnadenlos in sich haben. Ab jetzt geht es nur noch rauf!

Jetzt erst mal tief durchatmen, die steil abfallenden Felsen und die Festung Luxembourg von unten bewundern. Neue Kräfte sammeln und erholen auf dem letzten halbwegs ebenen Abschnitt. Ich klammere mich an die nächste Läufergruppe ran. Nach und nach kann ich einen nach dem anderen überholen. Und das obwohl ich weiter abbaue. KM31 in 4:35min. Immer weiter steigt die Strecke an. Als krönenden Abschluss zwei kurz aufeinanderfolgende Rampen führen uns wieder aus dem Pétrusse Tal heraus. KM32 in 4:46min. Der weiter stark ansteigende Abschnitt durch das "Garer Quartier" fordert jetzt schon die letzten Reserven. KM33 mit 4:41min abgedrückt. Das ist top! Aber jetzt ist echt der Ofen aus. Wende am Bahnhof, ich muß dranbleiben. Nochmal ein Gel, vielleicht bringt's noch was.

Die breite Avenue de la Liberté zieht sich trotz Zuschauerzuspruch bekanntlich ganz schön in die Länge. Aber heute kommt es mir wirklich ewig vor. Nimmt das denn überhaupt kein Ende? Da muß doch mal die "34" kommen. Ich bin echt am Ende, aber im Vergleich zum letzten Jahr bin ich echt gut unterwegs. Endlich rüber zum Boulevard de la Pétrusse. KM34 in 4:49min abgedrückt. Was ist das denn? Hab ich da ne Kaffeepause eingelegt, oder was? So los jetzt! Kämpfen bis zum umfallen! Das ist Luxembourg und nicht irgendein popeliger Marathon. Diese Stadt hat es verdient dass man sich zerreißt!

Komm weiter! Abzweig über die Brücke "Viaduc" rüber zur "Centre Ville". Ich gebe jetzt alles was noch drin ist. Wo bleibt der "Place de la Constitution"? KM35 in 4:29min. Na das klappt doch. Uhr steht auf 2:32:48 noch 7,2km zu laufen. Die Sub 3:10 pack' ich heute. Das wäre ein riesen Erfolg auf diesem anspruchsvollen Kurs. Endlich "Place de la Constitution". Einmal die "Gëlle Fra" (dt.Goldene Frau) umlaufen. Da plötzlich, ein kleiner Stein verkantet sich im Schuh zwischen Lasche und Fuß. So kann ich nicht weiterlaufen. Schnell anhalten. Blitzschnell den Stein rausgefummelt und sofort wieder weiterlaufen. Das fällt verdammt schwer. Rein in die "Centre-Ville", vorbei an der berühmten "Cathédrale Notre-Dame de Luxembourg", doch dafür hab ich keinen Blick mehr. Ich muß hier irgendwie durchkommen.

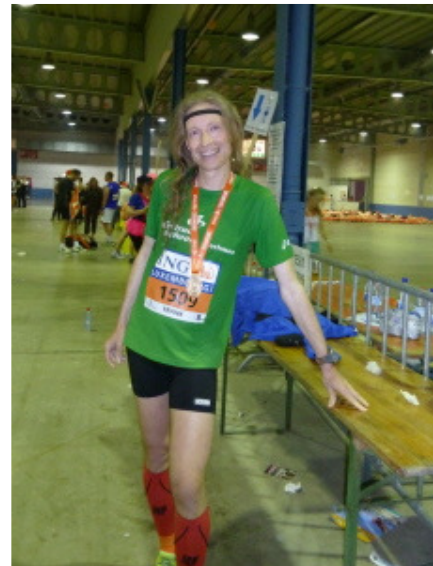
Wieder geht es durch die kleinen Gassen der Innenstadt. Noch einmal durchläuft man die engen Zuschauergassen. „Allez Fronck“ ertönt es von allen Seiten. Obwohl ich total im Eimer bin, klatsche ich Beifall und halte den Daumen nach oben. Das haben diese tollen Leute hier einfach verdient. Jetzt gibt es auch noch einen kurzen Abschnitt mit Kopfsteinpflaster, das hatte ich ja fast schon vergessen. 4:59min für KM36! Das wird verdammt eng. Und der wirklich extreme Teil kommt ja noch! So wird es nix mit der Sub 3:10! Auf jetzt, das sind noch 6km. Vermassel es jetzt nicht! Hirn ausschalten und stur weiter laufen! Theaterplatz, Avenue de la Porte Nouvelle. Noch einmal muß man die Bahn wählen für "42" oder "21", dann der Abzweig am "Champ du Glacis" wieder rauf zum Kirchberg. Noch immer harren hier viele Zuschauer aus und feuern die Läufer/innen für den schwierigsten Abschnitt der Strecke an.

Über die "rote Brücke" verlassen wir den Stadtkern. Schlagartig lässt die Stimmung nach. Nur noch vereinzelt gibt es lautstarke Unterstützung. KM37 in 4:48min. Gesamtzeit 2:42:37. Das muß doch zu schaffen sein. Aber dafür muß die Pace unbedingt unter der magischen 5:00min Grenze gehalten werden. Solange es eben geht. Der finale Anstieg beginnt. Vorbei an den beiden Türmen des Europaviertels. KM38 in 4:46min läuft ja besser als gedacht. Da taucht schon wieder Jens auf, feuert nochmal an und knipst Bilder. Wie macht er das bloß? Alles zu Fuß! Auf jeden Fall eine riesen Aktion von Jens, mal einfach nach Lux zu kommen, und mich beim Marathon zu unterstützen! Vielen Dank, das war echt klasse!

Die Coque wird passiert. Weit ist das nicht mehr! KM39 mit 4:47min ist der Hammer. Woher kommen denn diese Reserven noch? Jetzt nicht zu früh jubeln, es ist noch ein Stück zu laufen. Campus am Kirchberg zur linken, das bedeutet, der Abzweig in die Rue Richard de Coudenhove-Kalergi kommt. Das ist die letzte wirklich schlimme Steigung. Quasi das i-Tüpfelchen. Ok, dann mal los! Schön dranbleiben, weiter, weiter, weiter. Nicht langsamer werden auch wenn jetzt alles weh tut. Die Kuppe ist schon zu sehen. Es sind nur noch wenige Meter, dann ist es wieder eben. Nochmal ein Getränkestand. Bisschen Wasser rein und den Rest über den Kopf.

Abzweig nach rechts. KM40 mit 4:58min ist geradezu sensationell für diesen Teil. Aber nun sind die Batterien komplett leer. Das hat mich total umgehauen und die Strecke steigt weiter an. Ich schlurfe nur noch rauf. Abzweig in den Boulevard Pierre Frieden. Es sind nur noch 2km. Der letzte KM ist sogar abschüssig. Die Uhr springt auf 3 Stunden um. Nicht mal mehr 2km sind das bis zum Ziel. Die Sub 3:10 werde ich packen. Das gibt eine Bombenzeit. Die Kuppe kommt näher, KM41 mit 5:15min natürlich langsamer aber das ist ok für meinen Zustand. Langsam wird mir ein wenig übel, aber für 1km geht das nochmal. Die Lux-Expo kann man schon hören. Das zieht nochmal auf dem abschüssigen letzten KM. Durch den Kreisel, vorbei am Parkplatz, die Straße runter. Um die Kurve rum, da steht schon die "42".

Letzter KM mit 4:41min nochmal alles rausgeholt. Wenn ich mich ranhalte schaffe ich sogar eine Zeit unter 3:08. Also los! Rein ins Lux-Expo Gebäude auf den blauen Teppich. Eine Wahnsinns Stimmung ist hier in der Messehalle. Der letzte Bogen, Zieldurchlauf im Blick. Einmal jubeln, das hab ich mir jetzt verdient. Mit dem allerletzten sprinte ich durch den Zielbogen. Geschafft! 3:07:54. Was für ein Knaller! Und der 60.Marathon ist damit auch gefinisht.



*links: nach 3:07:54 der verdiente Zieleinlauf rechts: 60.Marathon gefinisht und das auf meinem Lieblingskurs in Lux.*

Völligst platt, aber glücklich schlurfe ich rüber in die andere Halle zum Kleiderbeutel und den Verpflegungsständen. Kurze Versorgung vom reichhaltigen Angebot. Das beliebte Erdinger alkoholfrei darf natürlich nicht fehlen. Na dann prost! Ein geiler Tag in Luxembourg. Nächstes Jahr ganz bestimmt wieder!

Nach billig Kippchen + Kaffee Einkauf und Kaffeestop bei Jens im Süden von Trier, bin ich um 4Uhr morgens endlich wieder zu Hause.

[www.frankschmiade.de](http://www.frankschmiade.de)