

Sonntag, 15.März 2015

37.Marató Barcelona



Fast ein Jahr geplant und jetzt nicht fit für den großen Tag in Barcelona. Aber ich hatte mir das ja selbst zuzuschreiben. Erst die 50km DM in Marburg Ende Februar, dann eine Woche später den Marathon in Kandel. Obwohl es so nicht geplant war, beide Läufe doch wieder am Anschlag gelaufen. Unterm Strich hatte es sich ja gelohnt. Neue Bestzeit über 50km in Marburg und Sub3 im Bienwald. Klar, irgendwann passiert da halt auch mal was. So kam es zu einer leichten Zerrung/Muskelverhärtung im linken hinteren Oberschenkel. Zugezogen, letztendlich auf den letzten 10km in Kandel. Alle Versuche, das Problem innerhalb einer Woche in den Griff zu bekommen waren gescheitert. Physio, salben, Gymnastik, Schmerz rauslaufen und was man sonst noch so tun kann. Die Laufeinheiten unter der Woche haben gezeigt, daß ich irgendwie in Barcelona durchlaufen kann. Aber eben nicht schnell! Das ist mir beim letzten Test über 3x1500 in MT Pace vier Tage vor Barcelona klar geworden. Die 4:15'er Pace ist schon machbar, aber der Schmerzfaktor ist zu hoch. Spätestens nach ein paar Kilometern verkrampfe ich total, und muß Tempo rausnehmen. Egal wie, das Ding in Barcelona wird auf jeden Fall durchgezogen.

Samstag 14.März

Alles entspannt, keine Hektik. Der Flieger geht erst um 12:00Uhr. Ich wache trotzdem wie jeden Tag um 5Uhr auf. In aller Ruhe gefrühstückt und die Sachen gepackt. Super zeitig eingecheckt, und die Zeit am Gate abgehockt. Etwas übermüdet, penne ich fast den ganzen Hinflug. Super organisiert ist der Bus Transfer vom Airport "El Prat" nach Barcelona. Alle 5 Minuten fährt ein Bus für 5,90€ zum zentralen "Plaça Catalunya" mitten in der Innenstadt. Von dort noch 20 Minuten Fußweg zu meiner Unterkunft "Fabrizzios Terrace". Etwas schwierig den Eingang zum Hostel zu finden, aber letztendlich klappt alles.

Schlappe 11,50€ pro Nacht, für eine saubere Unterkunft im 10'er Zimmer. Kostenloses Frühstück zum selber machen gibt es auch noch dazu. Allerdings erst ab 8:30Uhr. Kein Problem. Der Kaffee wird extra für mich noch am Abend vorbereitet. Ich muß dann Sonntagmorgen nur noch auf die Maschine drücken! Ja super! Was für ein Service. Na dann, ab zur Marathonmesse. Dafür nimmt man in Barcelona die "Metro". Das U-Bahn Netz ist perfekt ausgebaut und sehr günstig. 10 Fahrten (incl. umsteigen!) für 9,80€. Damit komme ich die kompletten 3 Tage aus.

Die Marathonmesse befindet sich in den Hallen der "Fira Barcelona", direkt am "Plaça Espanya". Das sieht irgendwie alles gar nicht so nach Messegelände aus. Erst wenn man drin ist, dann ist es wie in Deutschland. Gleich zu Anfang erhält man seine Startnummer. Dann gibt es das Shirt und den Kleiderbeutel. Im Grunde ist schon alles erledigt. Kein "Zwangspacours" durch die Messestände. So kann sich jeder selbst überlegen, ob man sich die Messe noch antut, oder gleich wieder geht.

Ich will auf jeden Fall mal schauen, ob es einen Physio Service gibt. Das wäre nochmal gut, den schmerzhaften Oberschenkel professional behandeln zu lassen. Tatsächlich! Die haben was. 25 Minuten Behandlung für 20€. Mach ich sofort! Allerdings beträgt die Wartezeit 2 Stunden. Was soll ich machen? Hab ich eine andere Wahl? Ich warte! Am Ende geht es dann doch schneller, und ich bekomme eine tip top Behandlung. Der sehr nette Physio spricht deutsch, und begreift gleich worum es geht. Etwas entspannter fühlt sich der Oberschenkel nach der Behandlung an. Nun habe ich wirklich alles getan was möglich ist, um morgen halbwegs über die Runden zu kommen. Meine Laune wird zunehmend besser. Die schöne Atmosphäre der Stadt trägt nicht unerheblich dazu bei.



links: Sehr schöne Stadt. Barcelona vom "Parc del Turó" aus gesehen.

rechts: Das Messegelände. Die beiden Türme sind quasi der Eingang zur "Fira Barcelona"



links: Der Eingang zur Sports Expo Barcelona rechts: Sehr übersichtlich, die Startnummernausgabe



links: Die Zielwand. Jetzt schon mal das Finisher Bild für morgen machen

rechts: Physio Xavier hat super Arbeit geleistet. Der Oberschenkel ist tatsächlich etwas lockerer

Für das Abendessen mache ich mich gar nicht lange rum. Der nächste Italiener um die Ecke ist mir. Die Spaghetti aglio olio hauen mich nicht vom Sitz. Obwohl doppelte Menge geordert, hätte die Portion ruhig etwas größer ausfallen können. Mit ein paar zusätzlichen Scheiben Brot war es dann ok. Zurück in der Unterkunft packe ich die Sachen für den Marathon. Ein Tape mit viel Zug über den schmerzhaften Oberschenkel wird noch angelegt. Um 23Uhr ist dann wirklich Zeit zum schlafen.



links: Das Toscana ist nicht unbedingt ein Geheimtipp, es ist halt gerade um die Ecke
rechts: Viel zu wenig! Eine große Portion sieht anders aus!

4:45 Uhr aufgestanden. Etwas unruhig geschlafen, aber für ein voll belegtes 10'er Zimmer war die Nacht echt ok. Gleich mal in die Küche den Kaffee anschalten. Alles ist wie besprochen vorbereitet. Nur die Brote mit Banane und Honig muß ich noch schmieren. Der Kaffee ist ruck-zuck durchgelaufen. Jetzt in aller Ruhe frühstücken. Soviel Zeit muß sein. Das gönne ich mir vor dem Marathon. Der Kaffee ist wirklich super. Großes Lob an das Hostel Team. Das läuft doch schon alles prima.

Durch die noch stillen Straßen zur U-Bahn gelaufen. In der Station trifft man auf die ersten "Gleichgesinnten". Schon steigt die Stimmung. Einmal umsteigen und der Start/Zielbereich ist erreicht. Am "Plaça Espanya" ist noch nicht viel los. Keine Wartezeiten an den Toiletten. Sowas muß man ausnutzen. Doch kaum wieder raus aus dem Klo, hat sich in der Zwischenzeit eine ewig lange Schlange gebildet. Und nicht nur dort, sondern auch beim Zugang zur Kleiderbeutelabgabe. Strenge Kontrollen beim Einlaß ist der Grund dafür. Die Startnummer muß angepinnt sein, und am Kleiderbeutel muß ebenfalls die Nummer aufgeklebt sein. Das leuchtet mir alles ein. Aber warum ich jetzt schon meine langen Hosen ausziehen soll, verstehe ich ehrlich gesagt nicht. Egal wie, nach diesem Nadelöhr geht es dann sehr schnell weiter zur Kleiderbeutelabgabe.

Weg mit dem Kleiderbeutel und raus in den gelben Startblock mit Zielzeit unter 3 Stunden. Vor dem Start wird der bewährte Power Bar Riegel verdrückt. Aus den Lautsprechern dröhnt Queens "I want to break free". Die Sonne scheint. Die Stimmung ist richtig geil. Gleich 6 Sub3 Pacer, und sogar ein Sub 2:45 Pacer, befinden sich im Block. Die letzten Sekunden werden gemeinsam runtergezählt, dann erfolgt pünktlich um 8:30Uhr der Startschuss zum 37.Marató Barcelona. Mit einem Feuerwerk an bunten Schnipseln und der Hymne "Barcelona" von Freddy Mercury und Montserrat Caballé, wird die Startlinie überquert.



links: Mehr braucht man nicht. Brötchen, Banane, Honig und Kaffee rechts: Den Zieleinlauf schon mal fixieren

8:30 Uhr Start:

Gleich zu Beginn wird man nur so erschlagen von Highlights. Zuerst geht es durch die beiden Eingangstürme des Messegeländes auf den "Plaça Espanya". Dann folgt das Einkaufszentrum "Las Arenas", eine umgebaute, ehemalige Stierkampfarena. Erstaunlicherweise gibt es überhaupt keine Platzprobleme auf den ersten Metern. Die Blockzuordnung hat super funktioniert. So ziemlich jeder geht die 4:15'er Pace mit. Ich natürlich auch. Kein Schongang. Der Oberschenkel ist angespannt, aber soweit keine Schmerzen. Da hat sich die lange Wartezeit für die Physio gelohnt.

Der erste Streckenabschnitt in den Bezirken "Sants" und "Les Corts" laufe ich zunächst etwas zurückhaltend und unrund. Mit etwas Abstand hinter den 3 Stunden Pacern, werden die KM 1 und 2 in je 4:16min/km gelaufen. Die Strecke steigt leicht an, ich habe schon ein bisschen zu kämpfen, das Tempo mitzugehen. Es macht trotzdem Spaß hier zu laufen. Die Stimmung an der Strecke ist gut. Nach einem scharfen Abzweig in die "Avinguda de Madrid" wird das Tempo etwas verschärft. Die Sub3 Pacer sind bei KM4 schon fast wieder eingeholt. Über die "Carrer de Numància" führt der Kurs in die "Travessera de les Corts". Hier steht das berühmte "Camp Nou", die Heimspielstätte des FC Barcelona. Doch bevor wir dort sind, wird noch die 5km Zeit gecheckt. 21:07min. Ja, das geht doch!

Der erste Verpflegungspunkt kommt. Sehr lange Tische auf beiden Seiten. Jede Menge Helfer/innen reichen die Getränke. Es gibt Wasser in kleinen Plastikflaschen. Das verursacht natürlich einen haufen Müll, aber es funktioniert perfekt! Keine leeren Becher, kein danebengreifen, fast keine abrupten Stopps von Mitläufern. Das ist erste Sahne! Hier verliere ich bestimmt keine Zeit! Ein Schluck trinken, den Rest kippe ich über den hinteren Oberschenkel zum kühlen. Alle Blicke gehen nach rechts. Das Stadion "Camp Nou" baut sich gewaltig vor uns auf. Fast schon etwas ehrfürchtig läuft man anschließend nahezu um das komplette Gelände des FC Barcelona. Da wird einem erst so richtig bewußt, was alles hinter diesem Club steckt.



links: Das "Camp Nou". Hier kicken die Superstars des FC Barcelona

rechts: Das Vereinsgelände des FC Barcelona ist beeindruckend groß und überall sauber

Die ersten Sub3 Pacer werden überholt. War es anfangs schwierig das Tempo mitzugehen, fällt es jetzt leichter. Wir erreichen bei KM7,5 die "Avinguda Diagonal". Mit einer Länge von 11km ist es die längste Straße Barcelonas. Sie verläuft einmal quer durch die Hauptstadt Kataloniens. Den letzten Sub3 Pacer kassiere ich nun auch noch ein. Die Pace geht schon in Richtung 4:10min/km. Doch genau in diesem Moment kommt der Dämpfer. Der Oberschenkel fängt an zu ziehen. Erst ein bisschen und dann immer mehr. Es war irgendwo zu erwarten. Cool bleiben, weiterlaufen und nicht verrückt machen lassen!

Am "Plaça de Francesc Macià" wird die "Avinguda de Diagonal" wieder verlassen. Es geht zurück zum "Plaça Espanya". KM10 sogar in 4:01min gelaufen. Die abschüssige Strecke macht es möglich. Mit 41:57min die 10km Messmatte überquert. Das passt alles, aber diese Schmerzen.....es wird immer schlimmer. So kann man doch nicht gescheit weiterlaufen. Vor allem nicht dieses Tempo! Was tun? Es ist der 3.Marathon im Wochentakt am Leistungslimit. Spätestens nach dem Halbmarathondurchlauf dürfte ich platt sein, und kann dieses Tempo sowieso nicht mehr halten. Lieber Tempo rausnehmen und wenigstens sicher finishen, oder auf die Zähne beißen und so weiterlaufen?



links: Plaça de Francesc Macià (KM9)

rechts: Bei KM11,5 zum 2.mal am Einkaufszentrum "Las Arenas" vorbei, eine umgebaute ehemalige Stierkampfarena

Kurz vorm "Plaça Espanya" erfolgt der Abzweig in die "Gran Via". KM12 in 4:05min gelaufen. Ich kann doch jetzt kein Tempo rausnehmen, wo es so gut läuft. Allerdings sind ja noch 30km zu laufen. Im Bienwald waren es nur noch 10km als die Schmerzen anfangen. OK, ich will versuchen bis zum Halbmarathondurchlauf so weiter zu laufen. Dann mal sehen. Nach 2 weiteren KM mit 4:10'er Pace, biegt die Strecke in die "Passeig de Gràcia" ab. Es ist der Prachtboulevard Barcelonas. Hier stehen viele Häuser bedeutender Architekten. Sehr schön anzusehen, aber es lenkt kaum ab von den Schmerzen. Kann das gutgehen?

Weiter auf der "Carrer de Roselló". KM15 Zeitkontrolle: 1:02:52. Das ist ein Schnitt von 4:12min/km. Total verrückt! Auf jeden Fall dranbleiben! KM16 in 4:07min bestätigt das nochmal. Rechts rein in die "Carrer de Sardenya". Hier kommt der nächste Knaller! Die "Sagrada Familia" auf der linken Seite. Die von Antoni Gaudí im neukatalanischen Stil entworfenen Kirche, ist ein bedeutendes UNESCO Weltkulturerbe. Über die "Carrer de València" rüber zur "Avinguda Meridiana", einer weiteren Hauptverkehrsstraße Barcelonas. KM17 und KM18 ist mit 4:01 bzw. 4:11min/km extrem schnell. Das wird sich allerdings bald ändern. Die langgezogene "Meridiana" zum nördlichen Wendepunkt, steigt kontinuierlich an. Jetzt wird es sich zeigen, wieviel Energie noch vom Bienwald übrig ist. Erstes Gel planmäßig kurz nach km18 reingedrückt, und schön gleichmäßig weiter.



links: Passeig de Gràcia rechts: Sagrada Família

Die leichte Steigung zum Wendepunkt im Bezirk "Sant Andreu" ist normal ein Witz, und sollte keine Probleme darstellen. Ich habe hier echt zu kratzen, zumal der Oberschenkel immer mehr zieht. Die Bewegung ist alles andere als flüssig. KM19 in 4:16min und KM20 in 4:20min/km machen das klar deutlich. War's das schon? Kommt jetzt der Einbruch? Auf los! Reiß dich zusammen! Die Hälfte ist fast durch! Gleich kommt der Wendepunkt, dann geht es wieder runter.

Einmal um den Block, die Wendepunkt Schleife laufen. Zurück auf die "Meridiana" und die Schlagzahl erhöhen. Na bitte, geht doch! KM21 in 4:06min. Den anschließenden Halbmarathondurchlauf drücke ich mit 1:28:20 ab. Das ist eine super Zeit! Im Bienwald war es mit 1:27:55 noch einen Ticken besser, aber die Lage ist trotzdem sonnenklar. Ich muß jetzt auf Sub3 laufen! Auch wenn das total irre ist, 2x Sub3 innerhalb einer Woche zu laufen. Die Chance das durchzuhalten ist relativ gering, dennoch nicht unmöglich. KM22 in 4:09min. Ich bin wieder dran! Der Oberschenkel ist nicht gut, aber es wird nicht mehr schlimmer. Ich glaube es läßt sogar etwas nach. Das gute Wettkampfadrenalin ist halt immer noch das beste Schmerzmittel! Schlagartig ändert sich das Befinden von jammern in neue Zuversicht.

Die "Avinguda Meridiana" ist abgehagt. Wir sind wieder zurück auf der "Carrer de València". KM23 in 4:07min. Jetzt wird so richtig aufgedreht. Gleich an einer ganzen Gruppe ziehe ich vorbei. Was mache ich da eigentlich? Cool bleiben, und die Kräfte einteilen! Über die "Carrer de Bac de Roda" erneut auf die "Gran Via". Gleich mal KM24 checken. 4:03min! Abartig! Noch 18km zu laufen. Sollte das Unmögliche wirklich machbar sein? Nicht so viel drüber nachdenken, laufen! Ein paar Inline Skater begleiten uns ein Stück. Niemand beschwert sich. Nächster Abschnitt ist erledigt. Es folgt der Abzweig in die "Rambla de Prim" runter zum östlichsten Teil der Strecke, dem "Plaça de Llevant".

Wieder eine Messmatte. KM25 ist erreicht. 1:44:24. Automatisch wird gleich die Hochrechnung angestellt. Ein 4:23'er Schnitt würde reichen! Aber noch gut 17km zu laufen. Die Ermüdung rückt immer mehr in den Vordergrund. Das wird knüppelhart! Nochmal in die "Avinguda Diagonal". Diesmal am östlichsten Punkt. Schon kommt mit KM27 der nächste Marker. Immer noch unter 4:10min/km gelaufen. Der 142 Meter hohe "Torre Agbar" rückt ins Blickfeld. Ein modernes Bürogebäude mit einer Außenhaut aus Aluminium. Dort müßte der Wendepunkt sein. Irgendwie kommt das Ding nicht näher. Ich lasse auch nach. Schon ziehen die ersten an mir vorbei. KM28 in 4:19min! Jetzt geht der Marathon so richtig los!

Die Wende am "Torre Agbar" ist endlich erreicht. Nochmal versuche ich etwas mehr Pace zu machen. Das 2.Gel ebenfalls planmäßig eingeworfen. Also daran liegt es heute ganz bestimmt nicht. Die Versorgung hätte besser nicht sein können. Die Mühen lohnen sich. KM29 ist mit 4:10min wieder im Lot. Trotzdem merke ich, dass der Einbruch unmittelbar bevor steht. Leider sind an diesem Teil der Strecke kaum Zuschauer. Unterstützung wäre jetzt sehr wichtig. Wenigstens eine der zahlreichen Bands am Straßenrand heizt gut ein. Mit 4:15'er Schnitt schleppe ich mich die "Diagonal" zurück zum "Plaça de Llevant" kurz nach KM31.

Weiter in der "Passeig del Taulat". Vorbei am 2004 errichtete "Fòrum", das riesige, dreieckige Gebäude. KM32 immer noch mit 4:15min abgedrückt. 2:13:57 die Gesamtzeit. 46 Minuten bleiben für die restlichen 10,2km. 4:30'er Schnitt reicht! Wir kommen dem Mittelmeer immer näher. Über eine kräftezehrende Rampe geht es auf die "Avinguda del Litoral". Der Blick auf das Meer ist fantastisch. Der Blick auf die Uhr nicht. 4:17min für KM33 zeigt den Abwärtstrend trotz massiver Gegenwehr. Ich muß so lange es geht unter 4:30 bleiben. Das wäre psychologisch so wichtig. Hat man diese Grenze mal überschritten, geht es rapide abwärts. Los bleib dran! Schau dir den geilen Blick auf das Mittelmeer an, und immer weiterlaufen!

Der Port Olímpic ist erreicht. Wieder ein KM mehr auf der Uhr. Mit 4:18min konnte ich wenigstens das Tempo halten. Trotz milder Temperaturen, wärmt die Sonne zusätzlich auf. Die Schattenpassagen werden bevorzugt gelaufen. An den beiden Zwillingstürmen "Torres Mapfre" geht es noch einmal zurück in die Stadt. Ich gebe alles, will jetzt unbedingt die Sub3 laufen. Es wäre einfach zu genial. Solch eine Serie wird nicht wieder kommen. Neue 50km PB, Sub 3 in Kandel, dann womöglich nochmal Sub3 in Barcelona. Alles im Wochentakt. Das wäre der Coup überhaupt. Los Frank, lauf! Es geht um alles! KM35 Messmatte überquert. Wahnsinn, 4:15min für KM35 und 2:26:47 auf der Uhr. Das sind noch gut 7km. 4:36'er Schnitt reicht! Das darf ich nicht mehr versammeln!



links: Torre Agbar rechts: Port Olímpic

Über den "Parc de la Ciutadella" zum "Arc de Triomf". KM36 in 4:20min geht noch, denn die Strecke steigt nochmal an. Nicht nachlassen! Kämpfen! Alles oder nichts! Abzweig in die "Ronda de Sant Pere". Die Steigung nimmt schienbar kein Ende mehr. Endlich, die Kuppe und auch KM37 ist erreicht. 4:23min ist sensationell für diesen schwierigen Kilometer. Nur noch 5! Der Triumph ist greifbar nahe. Ich muß nur locker bleiben und das Ding heimfahren!

Die Stimmung steigt am "Plaça de Catalunya". Jede Menge Zuschauer an der Strecke. Wie geil! Die machen mächtig Lärm. Das spornt an. Über abschüssige kleine Gassen und Passagen der Innenstadt geht es wieder runter zum Hafengebiet. KM38 in 4:08min! Was da noch alles geht im Gefälle, ich fasse es nicht! Der Hafen ist erreicht. Abzweig auf die "Passeig de Colum" KM39 mit 4:24min nicht mehr ganz so schnell. Aber macht alles nichts! Ich bin auf Kurs Sub3! Es sind nur noch 3 lächerliche Kilometer. Wir steuern direkt auf das Kolumbus Denkmal "Colum" zu. Batterien leer, Oberschenkel schmerzt, Füße brennen, aber irgendwie geht es immer weiter.



links: Arc de Triomf bei KM36,5 rechts: Die Stimmung steigt am "Plaça de Catalunya"

1/4 im Kreisel am Kolumbus Denkmal, dann der Abzweig zum großen Finale am "Plaça Espanya. Ich bin stehend k.o. Aber der Gedanke an die Sub3 setzt Energien frei, die man sonst nie hat. Noch gut 2km auf der "Avinguda del Parallel". Der KM40 Marker macht es deutlich. Die Sensation ist greifbar nahe. Nochmal eine 4:21min und somit 2:48:23 gesamt. Ich muß ja nur noch ankommen. Nur das fiese am Barcelona Marathon ist, daß die letzten beiden Kilometer kontinuierlich ansteigen. Das werden so um die 25 Höhenmeter sein. Da muß man sich nochmal bis auf letzte konzentrieren und zusammenreißen. Ich möchte nicht wissen, wie viele Sub3 Zeiten hier schon liegen geblieben sind.

Nochmal alles reinhauen. Von beiden Seiten gibt es grandiose Anfeuerung der Zuschauer. Immer weiter. Keine Ahnung wie das überhaupt noch möglich ist. Die Oberschenkelmuskulatur ist total dicht. Komm' rei dich zusammen. Es wäre die 10.Marathonzeit unter 3 Stunden. Ich könnte den super Start ins Laufjahr 2015 heute die Krone aufsetzen. KM41 in 4:29min. 2:52:52 auf der Uhr. Das kann man nicht mehr versemeln. Gefeit wird erst zum Schluss! Mit letzter Kraft auf den "Plaça Espanya" zu. Ein Endspurt geht wirklich nicht mehr. Immer wieder der Blick auf die Uhr. Alles gut! Es kann nicht mehr schiefgehen. Die Kurve am "Plaça Espanya", dann Abzweig auf die Zielgerade. Hier brennt die Luft. Durch die beiden Messetrme durch. Im Hintergrund der "Plaça de les Cascades". Der Zieleinlauf ist gigantisch. KM42 in 4:37min. Auch die allerletzten Zweifel sind weg. Auf den letzten Metern darf gejubelt werden. Das halte ich im Kopf nicht aus. Wer hätte das für möglich gehalten? Die brutto Zeit steht immer noch unter 2:59. Der Zielbogen kommt. JAAAAA!!!!!! Netto 2:58:18 !!! Ich werd' wahnsinnig! Ich hab's wirklich gepackt!



links: Das "Colom" Kolumbus Denkmal im Hafen. Jetzt sind es nur noch 2km
rechts: Durch die beiden Messetrme auf die Zielgerade

Glückliche Gesichter im Zielauslauf. Shake Hands, Schulterklopfen, wildfremde Menschen werden umarmt. Aus den Lautsprechern dröhnt "Heroes" von David Bowie. Das ist zu viel für mich. Ich bin total überwältigt, muß heulen. Was für eine riesen Nummer! Am Ausgang gibt es die Finisher Medaille und meterlange Tische mit Getränken, Obst und so ne Art Studentenfutter. Ein riesen Umgang gegen das Auskühlen bekommt man noch in die Hand gedrückt. Weiter durch die Schleuße in die Messehalle. Und jetzt kommt der Knaller! Da stehen mal locker 100-200 Liegen incl. Physiotherapeuten/innen. Ob man will oder nicht, man wird zur nächsten freien Liege gelotst. Dort gibt es 20-30min Physiobehandlung. Was für ein Service. Vorbildlich! Allerdings sind die Duschen nicht in der Nähe von Zielgelnde. Daher ziehe ich es vor, in der Unterkunft zu duschen.

Frisch geduscht und noch vollgepumpt mit Glückshormonen wird der Rest des Tages zum Sightseeing genutzt. Abends wird gefeit am "Plaça Catalunya". Mit lecker Essen, viel Bier und Fußball der Primera Divisin.



links: Super Physio Versorgung nach dem Marathon rechts: Jaa!! 10x unter 3 Stunden gelaufen

Am nächsten Morgen brummt der Schädel etwas. Ein reichhaltiges Frühstück und viel Kaffee vertreiben den Kater. Noch die doppelte Stadtrundfahrt im Sparpack absolviert. Am Abend geht der Flieger schon wieder zurück nach Hause.



links: Jetzt wird gefeiert: Salat und Bier rechts: vegetarische Paella und Bier

Am nächsten Morgen brummt der Schädel etwas. Ein reichhaltiges Frühstück und viel Kaffee vertreiben den Kater. Noch die doppelte Stadtrundfahrt im Sparpack absolviert. Am Abend geht der Flieger schon wieder zurück nach Hause.

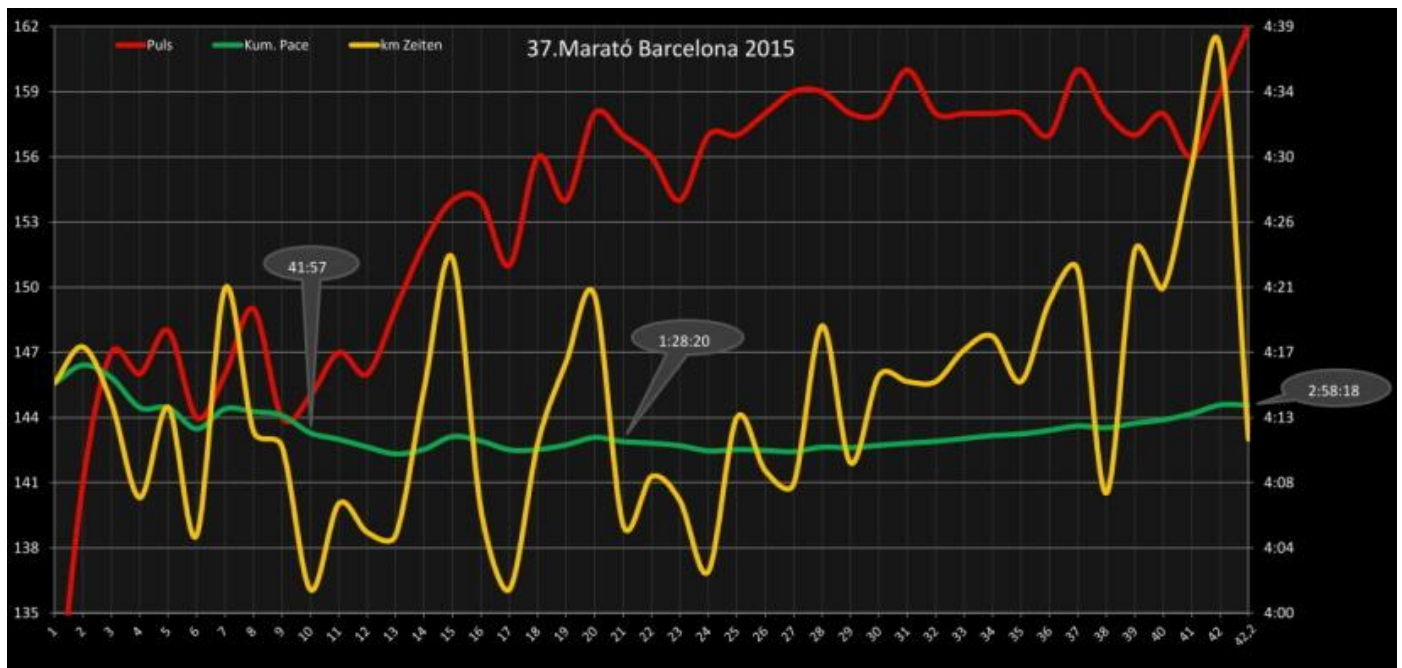


links: nach 6 Bier am letzten Abend muß erst mal ein reichhaltiges Frühstück her.

rechts: noch schnell die doppelte Stadtrundfahrt mitgemacht. Hier "Hospital de la Santa Creu"



oben: Die Marathonstrecke vom 37. Marató Barcelona



oben: Lauf Analyse 37. Marató Barcelona