

### 3. Salzburg AMREF Marathon

Sonntag, 30. April 2006

Auf den Salzburgmarathon wurde ich im letzten Jahr aufmerksam, als Helga Rauch, unsere Spitzenläuferin aus dem Schlerngebiet, in Salzburg eine gute Marathonzeit erzielt hatte.

Dieser Lauf ist trotz seiner Nähe bei den Südtiroler Läufern nicht gerade beliebt.

Ist es, weil dort nur wenige Teilnehmer laufen, weil zwei identische Runden zu absolvieren sind, oder weil es in einigen Abschnitten einen Schotteruntergrund gibt?

Klar, die Favoriten für die Südtiroler sind Berlin, Wien und München, wenn man in „nördliche“ Richtung will.

Hier in Salzburg habe ich dieses Mal eine besondere Mission zu erfüllen, doch davon später mehr. Ich reise am Samstag an und mich empfängt schon wieder Regen. Auf dem Residenzplatz gibt es in den üblichen Zelten die Startnummern, schwieriger ist es schon, bei diesem Wetter in der Innenstadt einen Parkplatz zu finden.

AMREF, so Name des Marathons, steht für die größte politisch unabhängige Hilfsorganisation Afrikas. Heuer lautet das Thema „Wasser für Afrika“, nun seit einigen Wochen hätten wir hier in Europa genug davon. Selbst beim Schülerlauf schüttet es in Strömen, es weicht die jungen Teilnehmer regelrecht ein, welch ungerechte Welt!

Alfred ist inzwischen auch hier angekommen. Meine Mission besteht darin, für ihn als Tempomacher zu laufen und ihn zu einer lang gehegten Wunschzeit zu begleiten.

Zuerst allerdings muss ich mir einen Standplatz für die Nacht suchen, Alfred lädt mich ein, auf seinem Campingplatz zu logieren. Dies haben wir schon in Paris so praktiziert: Wohnmobil an kleinem Wohnmobil. Am Abend versuchen wir noch, uns die Taktik, wenn man überhaupt davon sprechen kann, für morgen zu recht zu legen.

Der Marathontag präsentiert sich dann aber von einer ganz anderen Seite, aber deshalb alle Taktiken über den Haufen werfen? Es hat geschneit, 5 cm Neuschnee liegt auf unseren Mobilien und es ist wirklich frisch. „Was anziehen heute?“ Das ist die meist gestellte Frage unter uns Läufern.

### Österreich (A) 2006

Start: 9:00 Uhr



Es wird finster in bzw. über Salzburg, diese Wolken bräuchte man öfters in Afrika



Alfred und ich starten „in die Mission“, nicht nach Afrika, sondern zur PB für Alfred



Bei km 17 ist die Marathonwelt noch in Ordnung

Wir fahren nahe ans Zentrum und wärmen uns ein wenig auf dem Residenzplatz ein, wo sich Start und Ziel befinden. Manche der afrikanischen Läufer sehen wohl zum ersten Mal Schnee. Das Wetter zeigt sich heute von der besten Seite, strahlend blauer Himmel, die Strecke ist schneefrei aber nass.

So starten wir, Alfred und ich nebeneinander, im Hinterkopf habe ich eine Zeit für ihn um die 3.20 angepeilt, die ich ihm aber nicht mitteile. Ich möchte ihn nicht unnötig damit belasten, sondern wirke eher beruhigend auf ihn ein. Wir laufen beim ersten Mal auf matschigen Schotterweg durch die Hellbrunner Allee auf das gleichnamige Schloss zu. Ich kontrolliere die Km-Teilzeiten, wir sind im grünen Bereich. Beim Durchgang des Start-Zielbereiches entledge ich mich einiger Kleidung, denn es wärmer geworden. Bei km 25 sind wir wieder im Park des Schlosses Hellbrunn und der Sprecher ruft uns alle persönlich mit Namen auf. Als dies Alfred hört, muss er sich wohl wie einer der Kenianer vorkommen, denn er steigert das Tempo so, dass ich nicht mehr mithalten kann.

Ich laufe meinen Rhythmus weiter und hoffe, dass Alfred genug Kräfte hat, sein Tempo durchzuhalten. Die Strecke wird jetzt leicht wellig, das kann schon mal alles kaputt machen, wie wir so zu sagen pflegen.

Meine Befürchtungen werden leider wahr, bei einer Verpflegungsstelle hole ich Alfred ein und er gibt mir zu verstehen, er könne nicht mehr, ich solle alleine weiter laufen. Da hat er aber die Rechnung ohne den Wirt gemacht, jetzt wird nicht gekniffen! Mein „Befehl“: „Du läufst jetzt hinter mir, ob du willst oder nicht!“ Ich reduziere das Tempo ein wenig, die letzten 10 km laufe ich konstant im 5er Rhythmus (5 min pro km) und meine Augen und Ohren sind öfters nach hinten orientiert. Alfred befolgt meine Vorgabe und läuft brav wie ein Hündchen hinter mir her. Wir finishen natürlich mit neuer PB für Alfred, er verbessert sich, so glaube ich, um 6 min und ist sehr, sehr zufrieden mit sich und der Marathonwelt. Für mich war dies ebenso eine neue, spannende Erfahrung.

Fazit: Tempomachen für einen anderen Marathonläufer ist vor allem eine psychische Belastung, die Zeitvorgabe sollte mindestens 30 min langsamer als die eigene Bestzeit sein.

Dies war hier nicht gegeben, trotzdem hat es einigermaßen gut geklappt, eine gezielte Wiederholung dieser Art wird es aber nicht mehr geben.



Die Bands spielen auch noch kräftig auf



Bei km 39 ist der blöde Mann mit dem Hammer immer hinter Alfred.



Hier ist die Kraft am Ende, die Emotionen sind auf dem Höhepunkt,