

## 28. Kopenhagen

Sonntag, 20. Mai 2007

## Marathon

## Dänemark (DK) 2007

Start: 9:30 Uhr



Über diese Brücke  
über den Großen Belt nach Kopenhagen



Hier gefällt es mir, einfach ideal zum Laufen!



Hier hoffe ich dann gegen 13 Uhr zu finishen

Skandinavien ist neben Spanien meine Lieblingsdestination!

Bereits vor 20 Jahren hatten meine Frau und ich schon mal 17 Tage lang mit der Bahn Dänemark, Schweden und Norwegen erkundet. Vor allem erinnere ich mich noch gut daran, wie wir hier in Kopenhagen den Tivoli, den berühmten Vergnügungspark, besucht hatten.

Am Freitag komme ich von Silkeborg aus mit dem Auto hier an. Die Anreise ist problemlos und zeitsparend möglich, seit 1998 die neue Brücke *Storebæltsbroen* über den großen Belt eröffnet wurde.

Meine nordische Marathonwoche findet hier in Dänemarks Hauptstadt ihren Abschluss; bis jetzt eine tolle Erfahrung!

In den Marathon-Städten suche ich immer die grünen Oasen, die Parks, denn dort lässt es sich am Tag vor dem Marathon gut einlaufen. Ich finde die grüne Lunge, den *Erimetagesletten*, 15 km nördlich und gleichzeitig auch am Meer gelegen, schöner kann man es nicht haben!

Am Samstag vor dem Marathon suche ich die Marathonmesse auf, sie findet in einer Eislaufhalle statt. Am Eingang spricht mich gleich ein Marathonveranstalter aus Rostock an, ich solle zur Rostocker Nacht auf die andere Seite der Ostsee kommen.

Nein, zuerst lege meine ganze Aufmerksamkeit darauf, hier in Dänemark diese Woche gut zu Ende zu bringen. Ich erhalte eine tolle Startnummer, ganz in Rot, und ein dunkelrotes Funktionsshirt aus super Material, beides ganz nach meinem Geschmack.

Der Kopenhagenmarathon steht auch auf dem Programm einiger Marathonreiseveranstalter, so entdecke ich mehrere italienische Läufer auf der Messe, nicht zu übersehen in den italienischen Farben. Die Überraschung ist allerdings groß, als ich auch eine kleine Gruppe italienischsprachiger Läufer aus Bozen treffe. Ja, die Möglichkeiten im Zeitalter des Internets sind mittlerweile so vielfältig, dass es nicht unbedingt einen Reiseveranstalter braucht.

Meine Konzentration gilt aber nicht nur dem Rennen, ich möchte nach 20 Jahren auch den Tivoli wieder sehen, mal schauen, was ich wieder erkenne.



Allein über 5000 Marathonläufer aus vieler Herren Länder geben sich die Stadt



Es gibt auch hier jede Menge zu sehen



Es ist vollbracht!  
Aber der 5. Marathon folgt jetzt: 1400 km nach Hause

Fazit: Mein Abenteuer, 4 Marathons recht flott innerhalb von 8 Tagen zu laufen, ist vollends gelungen. Und so summiert sich die Anzahl und der Nächste wird schon mein 50. sein.

Sonntag, strahlend blauer Himmel, bestes Ferienwetter, zum Laufen wir es sicher ein wenig zu warm, ist aber egal. Am Start treffe ich nochmals meine Landsleute, wir wünschen uns einen guten Lauf und schon geht es los. Über 5000 Marathonläufer gehen auf die sehr abwechslungsreiche Strecke, schöne Häuserfronten wechseln sich mit Parks und kleinen Seen ab. Auch am Meer und an vielen Lifemusikgruppen laufen wir vorbei, zuerst eine kleine, dann eine größere Runde quer durch die Stadt.

Die Stimmung entlang der Strecke ist hervorragend, in den Biergärten genießen die Einheimischen das tolle Wetter und prosten uns symbolisch zu. Einsamer Spitzenreiter ist ein gebürtiger Kenianer, der, inzwischen eingebürgert, in den Farben eines dänischen Vereins läuft.

Mein persönliches Befinden im Lauf ist sehr gut, ich habe sogar Lust, beim Vorbeilaufen mit den gut erkennbaren Italienern in ihren grünen Hosen und weißroten Shirts ein paar Worte auf Italienisch zu wechseln. Das Ziel nähert sich, meine Laufzeit ist famos, unter 3:30 und das beim vierten Marathon innerhalb von 8 Tagen! Also, der letzte ist der Beste, nicht geplant, nicht gesucht, nicht erzwungen. Es ist einfach locker passiert, mein Credo mittlerweile beim Marathonlaufen.

Im Ziel treffe ich noch Marco aus Bozen, er hat sprichwörtlich den Boden geküsst, das Knie zeugt davon. Noch ein anders Detail am Rande: Hinter dem Zielbereich gibt es Duschzelte. Für die Skandinavier, die ja auch das Saunieren erfunden haben sollen, ist es Normalität, für den pruden Italiener ist es aber beinahe eine Zumutung, gemeinsam mit 30 anderen Finishern zu duschen, da geht er lieber ins Hotel.



Marco ist trotz seines Sturzes zufrieden