

# 1. Int. Triple Marathon

Freitag, 06. August 2010

Wie aus dem Triple-Marathon ein Double- Marathon wird:

Der 1. Int. Triple-Marathon, international dank Chris aus Großbritannien, Nils aus Norwegen, Roman aus Weißrussland, Timo aus Finnland, meiner Wenigkeit aus Italien und 4 Holländern und der Rest ist aus dem deutschen Lande.

Wie man an einem Tag 3 Marathons laufen kann, wusste ich vorher natürlich nicht; einzig allein, dass der Start am Freitag, den 6. August um 5.00 Uhr am Morgen in Eelde (Niederlande) sein wird.

Frühstück, wenn man das so bezeichnen kann, um 3.00 Uhr oder so?

Man muss schon irgendwie verrückt sein, um so etwas zu wagen, denke ich mir vor dem Start.

Als wir 45 Läufer Aufstellung nehmen, noch bei Dunkelheit, treffe ich allerhand Vielläufer-Prominenz. Sie hier aufzuzählen, birgt die Gefahr, jemanden zu vergessen.

Der NDR mit einem Filmteam ist auch schon bereit, diesen ersten Triple-Marathon zu dokumentieren. Da wir von Eelde nach Wardenburg laufen, über 3 Marathondistanzen, begleiten uns sowohl Helfer auf dem Fahrrad als auch ein Bus, in dem jeder sein Wechselzeug mit hat, und wenn nötig, gegebenenfalls auch eine Etappe mitfahren kann.

Nach dem Start merke ich sofort, dass hier ein anderes Tempo eingeschlagen wird, als es sonst bei den Stadtmarathons üblich ist. Thomas bringt es auf den Punkt: Er habe keine Lust mehr, mit anderen gestressten Läufern einen Citymarathon zu laufen, er laufe lieber Ultras. Nun jeder hat so seine Sichtweise, denn auch Stadtmarathons haben etwas Faszinierendes an sich, meine ich. Kurt hingegen berichtet mir von seinen Ultramarathons; meine Antwort dazu: „*Ich bin kein Ultra, sondern Marathonläufer, deshalb kann ich natürlich nicht mitreden.*“

Der erste Marathon geht so recht locker zu Ende und dann gilt es, ungefähr eine Stunde zu warten und sich auf den zweiten Abschnitt vorzubereiten. Der Start erfolgt um 10:45 Uhr am Dorfrand von Blijham, immer noch in den Niederlanden. Wir laufen immer Richtung Osten nach Esterwegen,

# Niederlande Deutschland (NL-D) 2010

1. Start: Eelde (NL) 5:00 Uhr

2. Start: Blijham (NL) 11:00 Uhr



Um 5 Uhr schlafen andere noch, wir jedoch machen uns auf den Weg von den Niederlanden nach Deutschland.



Um 6 Uhr ist die Läufer-Welt noch in Ordnung!



Um 10.45 Uhr hingegen ist das Loslaufen zum 2. Marathon von Blijham nach Esterwegen schon viel schwieriger.

zum Teil auf kilometerlangen Geraden unter der besten Sommersonne. Es wird recht warm, deshalb ist es sehr wichtig (und vorgeschrieben!), selbst eine Trinkflasche mitzuführen, denn Verpflegungspunkte gibt es nur deren 3 pro Marathon. Das ist aber kein Problem, denn jeder Läufer wurde im Vorfeld darauf hingewiesen. Das Tempo wird bei den meisten Teilnehmern dann auch langsamer, wen wundert es, ist es doch schon der 2. Marathon an diesem Tag. Meine Walking-Einlage trägt auch dazu bei, dass ich 45 min länger unterwegs bin als beim 1. Lauf.

So kämpft sich ein jeder irgendwie Richtung zweites Etappenziel. Nach 84 km stellt sich nun für uns die entscheidende Frage: 3. Start von Esterwegen nach Wardenburg und somit weiter wandern oder nicht? An ein Laufen ist meinerseits nicht mehr zu denken. Außer mir entscheiden noch weitere 20 Läufer, es damit zu belassen, zwei Marathons an einem Tag gelaufen zu sein.

Ich bin in den Norden gereist, um mal zu sehen, wie es ist, mehr als einen Marathon an einem Tag zu laufen, deshalb bin auch sehr zufrieden mit meiner neuen persönliche Entfernungsmarke von 84,4 km an einem Tag.

Ob ich nun den dritten Abschnitt auch geschafft hätte, ist recht mühsam zu diskutieren. Fakt hingegen ist, dass ich immer noch kein „gefühlter“ Ultraläufer bin

Fazit dieser Veranstaltung: Es steckt viel Herzblut und Begeisterung in der Organisation dahinter. Für den, der sich mal etwas Besonderes gönnen möchte, ist so ein Multi-Marathonlauf genau das Richtige.

Noch ein Tipp zum Lauf: Man sollte nur von Marathon zu Marathon denken! Oder noch besser, überhaupt nicht daran denken, wie weit es ist!



Bei km 75 und irgendwas: *Ich hab' genug für heute!*



Rene ist beim 1. Marathon recht schnell, da gibt es ja auch noch keine Pasta an den Verpflegungsstellen ;-)



Roman, der taubstumme Weißrusse, hängt lange an meinen Fersen, bis ich ihn ziehen lassen muss. Er schafft die drei Marathons!



Hier die MC-100-Bande: zwei schaffen alle 3 Läufe, die drei rechts belassen es aber bei zweien. Da nützen auch alle Überredungskünste von HaWe nichts!