



28.05.11 - 7. Hochwald Mittelrhein Marathon

Marokko dominiert am Zusammenfluss von Rhein und Mosel

von Johann Till

Zug um Zug zum Ziel. Als laufender Reporter beim MiMa zum Beitrag von Axel Künkeler [HIER](#)

Der Strom, die historischen Städte an seinem Ufer, die Burgen auf den Höhen und die Weinberge an seinen Hängen - dies alles vermengt sich im oberen Mittelrheintal zwischen Bingen, Rüdesheim und Koblenz zu einer einzigartigen Kulturlandschaft. Über mehrere Jahrhunderte lang schlug in ihr das Herz Deutschlands. Über zweihundert Jahre schon wird die Landschaft besungen, bedichtet, gemalt und bereist. So wundert es fast schon wenig, dass diese faszinierende Landschaft von der UNESCO im Jahr 2002 als "Erbe der Menschheit" anerkannt wurde.

Eine neue Art der Entdeckung dieses herrlichen Landstrichs ist 2005 hinzu gekommen. Die sportliche Bewältigung einer Distanz von 42,195 Kilometer von Punkt A nach B. Unter dem Motto "Gib deinen Sinnen freien Lauf!" finishten am 19. Juni 2005 sage und schreibe 3365 Marathonis unter den Augen Kaiser Wilhelms des I., der seit 1897 als monumentales Reiterstandbild am Deutschen Eck in Koblenz trutzig Wache hält.



Banner anklicken - informieren
LaufReport Info Saarbrücken Marathon [HIER](#)

Sie und weitere 2006 Halbmarathonis, 1125 Inliner und 510 Walker verhalfen der Veranstaltung aus dem Stand heraus auf den zweiten Platz in der Rangliste der Deutschen Landschaftsläufe. Unter all den froh gelaunten Finishern auch der Autor, der sich an diesen brütend heißen Frühsommertag gerne zurück erinnert.



Ohne Helfer geht gar nichts und auch die Stadtwache Koblenz half z. B. bei der Bewachung des VIP Eingangs

Auch 2006 hielt der Erfolg an, wenngleich die Finisherzahlen zwischen Marathon und Halbmarathon fast umgekehrt wurden. Nur noch 1423 Marathonis, dagegen 3159 über die Halbdistanz weist die Statistik aus. Erneut stieg die Quecksilbersäule auf über 30 Grad im Schatten und nötigte, schon wie im Vorjahr, nicht Wenige zur vorzeitigen Aufgabe. Der gelösten Stimmung auf dem Zielgelände am Deutschen Eck tat dies keinen Abbruch und Dieter Baumann feierte seinen Sieg beim Halbmarathon in 1:10:37 h. Diese von unserem Olympiasieger vorgelegte Bestmarke hielt bis zum Jahr 2009, in dem sie dann von Tim Meyer auf 1:08:39 h verbessert wurde. Im Vorjahr legte dann der Marokkaner Abderrazzak Charai in gestoppten 1:07:51 h nochmals eine Schippe drauf.

Bei den Frauen wird die Bestmarke seit 2008 gehalten von der Japanerin Izumi Oka in 1:22:08 h. Von 2007 bis 2009, dreimal in Folge, stand sie ganz oben auf dem Siegereppchen des Halbmarathons bevor sie im Vorjahr von Thurid Buch (Alfterer SC) abgelöst wurde und mit Bronze vorlieb nehmen musste. Auf der doppelten Distanz, der Königsdisziplin über Marathon, waren die Zeiten von Tobias Sauter (Sebapharma) aus 2007 in 2:30:23 h bzw. Silvia Krull (LG Lage Detmold) in 2:44:24 h aus 2008 noch immer Maß der Dinge. Und um es vorweg zu nehmen, nur eine Marke fiel bei der 7. Auflage des Mittelrhein Marathons und es gibt einen Rekordhalter weniger, doch später mehr.



Eine sportliche Bewältigung der Distanz von 42,195 Kilometer von Punkt A nach B in einer einzigartigen Kultur

Eigentlich müsste man eher von Meetingrekorden sprechen. Die Laufstrecken selbst wurden beim Mittelrhein Marathon schon öfter gewechselt. Mal nur geringfügig, manchmal doch erheblich, so dass sich ein echter Vergleich der gelaufenen Zeiten verbietet. Es ist halt auch nicht einfach, im Grunde unmöglich, in so einer dicht besiedelten Landschaft wie es das Mittelrheintal nun mal darstellt, den Teilnehmern immer absolut die gleiche Strecke anzubieten. Irgendeine Straßenbaumaßnahme ist so gut wie immer drin und verlangt nach neuen Überlegungen. "Wir haben eine reizvolle Punkt-zu-Punkt-Strecke", sagte so auch Lothar Hirsch, der sportliche Leiter im Orga-Team schon früh im Vorfeld der 7. Auflage, "und die unterliegt durch ihre Länge nun mal vielen Einflüssen, die wir nicht kontrollieren können."

So haben dieses Jahr massive Baumaßnahmen im Bereich von St. Goar und entlang der Bundesstraße B9 das Team um Lothar Hirsch erneut herausgefordert. Erstmals war Boppard Startort auch der Marathons. War die Laufrichtung bisher immer auch dem Wasser folgend, musste das Feld vom Start in Boppard nun in entgegengesetzter Richtung stromaufwärts laufen.



Banner anklicken - informieren
 LaufReport Info Trier Stadtlauf 2011 [HIER](#)

Auf der alten B9 gen Süden Richtung Bad Salzig. Nach dem Wendepunkt in Hirzenich ging es dieses Jahr auf der neuen B9, der altbekannten Strecke, wieder zurück nach Boppard und von dort den zum Ziel in Koblenz eilenden Halbmarathons hinterher.



Freundschaft mit Japan



Gruppe von Meddys LWT Koblenz

Startort Oberwesel für die Marathondistanz ist ebenso Geschichte wie die der Loreley. Oder war es doch nur eine Sage, die Mär von der Jungfrau oben am steilen Fels? Der Anziehungspunkt zigtausender Touristen jährlich, ward den Teilnehmern des 7. Mittelrhein Marathons dieses Jahr verschlossen. Dabei hat der Gesang dieser ach so verführerischen Nixe auf ihrem Felsenthron noch

immer nichts von seiner Gefährlichkeit eingebüßt, wie ihn schon Heinrich Heine in seinem wohl bekanntesten Gedicht im Jahr 1824 beschrieben hat. Wie anders lässt es sich erklären, dass erst Anfang des Jahres, just unterhalb des Loreleyfelsens, das mit 2400 Tonnen konzentrierter Schwefelsäure beladene Tankmotorschiff "Waldhof" kenterte und auf der Backbordseite liegend in St. Goarshausen angestrandete wurde. Für mehrere Wochen musste die Schifffahrt auf dem Rhein in Höhe des Havaristen komplett eingestellt werden. Ein gewisses Prickeln und nicht wenig an Flair ging da für die Marathonläufer schon verloren, von dem die Halbmarathonis allerdings niemals kosten durften.

"Wir laufen erstmals über die sogenannte alte B9 und damit direkt durch die Ortslagen von Bad Salzig und Hirzenich und nicht mehr wie früher an den Orten vorbei. Das wird deutlich attraktiver, weil wir dadurch mit viel mehr Leben entlang der Strecke rechnen können", so die Aussage von Lothar Hirsch im Vorfeld einer Pressekonferenz. Ob er recht behält, wird nicht zuletzt die Entwicklung der Teilnehmerzahlen über die Marathondistanz in den kommenden Jahren zeigen. Die Aussagen der Befragten waren durchaus unterschiedlich. So musste auch dieses Jahr bei der Namen gebenden Distanz ein Rückgang verzeichnet werden und man scheiterte mit insgesamt 478 Finishern erstmals knapp an der 500er Marke.



Halbmarathonläufer unterwegs

Der "Hochwald Mittelrhein Marathon" ist jetzt nach seiner doch einschneidenden Neukonzeption nun mal kein lupenreiner "von Punkt-zu-Punkt Lauf" oder im Jargon der Inliner, kein "Point-to-Point-Rennen" mehr und zumindest Puristen werden dies sicherlich auch bedauern. Er ist und bleibt aber wohl einer der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands, wenn nicht der schönste. Der weitere Verlauf von Boppard rheinabwärts entlang der größten Schleife des Rheins ist geblieben. Der Fluss ändert hier seine Richtung in einer doppelten S-Kurve zweimal um fast 180 Grad. Hier an den Hängen, dem "Bopparder Hamm", befindet sich auch das größte zusammenhängende Weinanbaugebiet des Mittelrheins. Schon die Römer pflegten hier ihre Rebärten und noch heute ist das harte Tagwerk der Winzer in den Steillagen von viel Handarbeit geprägt.

Oberhalb der Weinberge führt der in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein geschaffene Mittelrhein-Klettersteig. Mit oft spektakulären Blicken von oben auf den "Bopparder Hamm" und über die große Stromschleife hinweg, sind in etwa 3 Stunden insgesamt 11 Kletterpassagen an steilen Felswänden zu überwinden. Diesen Blick freilich können die Läufer nicht genießen. Auch haben die Ambitionierten unter ihnen keine 3 Stunden eingeplant, die Grenze, wo sich - zumindest früher - beim Marathon die Spreu vom Weizen schied. Und ihre Zahl wird immer weniger, wenn man sich an der alten Marke hält. Ohne die ganz oben auf dem Treppchen, schafften es mit Frank Doll (Vierter in 2:43:49 h), Ruben Schmitz (2:54:52 h) und Markus Kaiser (2:59:24 h) nur noch der Italiener Lorenzo Moroni in 2:57:41 h unterhalb der "alten Schwelle" bis zur Zeiterfassung. Bernd Mehring (SV Blau-Weiß Dodenhaußen) als Achter und Sieger der M55 in 3:00:03 h im Ziel, scheiterte denkbar knapp.



Marathonläufer in Boppard

Durch die Stimmungsnester Spay und Rhens eilten sie dem Ziel entgegen, wo die Besten unter ihnen, noch weit vor Koblenz, den Schwanz der zeitgleich gestarteten Halbmarathonläufer stellten. Rhens selbst war Startort eines weiteren und neuen Laufangebots des Mittelrhein-Marathon e.V., der im Übrigen erst 2004 gegründet wurde mit der einzigen Zielsetzung, einen Marathon im Mittelrheintal durchzuführen. Hier in Rhens, im Alten Rathaus, kamen damals auch die Gründungsmitglieder zusammen um ihren Vorstand zu wählen und die Statuten auszuarbeiten. Schon ein Jahr später, im Frühsommer 2005, wurde der 1. Mittelrhein Marathon organisiert. Eine flotte Entwicklung des vom 1. Vorsitzenden, Hans-Dieter Gassen, geleiteten Vereins.

Am 1. Juli 2010 gründete man die Mittelrhein Marathon Management GmbH mit Alex Berger als Geschäftsführer. Ziel der neuen GmbH ist die Organisation und Durchführung von Laufsport-Events im ganzen Rheinland mit dem Hochwald-Mittelrhein-Marathon als Hauptevent. Mit der Gewinnung des neuen Titelsponsors, der Hochwald Nahrungsmittel-Werke GmbH und dem Abschluss eines 3-Jahres-Vertrages nur wenige Monate später, ist auch ihr ein vielversprechender Einstand gelungen. Die Hochwald GmbH zählt zu einem der größten Milch verarbeitenden Unternehmen in Deutschland und ist als regionaler Förderer des Sports im Südwesten bestens bekannt und angesehen. So ist sie u.

a. auch Hautsponsor beim "Hochwald Gourmet Marathon" in Saarbrücken.



Auf geht's - vorwärts ...



... oder Rückwärts

Zeitgleich mit dem Startschuss in Boppard viel dieser in Rhens für den 10-Km-Lauf. "Im vergangenen Jahr haben wir beim Halbmarathonsieger Abderrazzak Charai gesehen, wie schnell man die letzten zehn Kilometer unserer Strecke laufen kann", so Lothar Hirsch. "Grund genug, dass wir auch einen 10-Kilometer-Lauf in unser Programm aufnehmen." Der Marokkaner lief die letzten 10 Kilometer bei seinem Rekordlauf deutlich unter 32 Minuten. Diese inoffizielle Vorgabe wurde vom ersten Sieger der neuen Koblenzer Laufofferte, Said Azouzi, klar getoppt. Die Vita des Marokkaners weist eine persönliche Bestzeit von 27:36 min über 25 Stadionrunden aus, die Zwischenzeit seines Landsmanns folglich keine wirkliche Herausforderung. Nach nur 31:06 min im Ziel, eröffnete Said Azouzi den Reigen der Erfolge von Läufern aus dem Maghreb Staat. Neben Maciek Mierczko (F.V. Citylauf Erfstadt) als Zweiter in 33:58 min, stand mit Yassir Lagrachli (34:23) ein weiterer Marokkaner auf dem Siegertreppchen über 10 Kilometer.

Bei den Frauen trug sich Elisabeth Kaiser (LA TUS Mayen) nach 45:16 min als erstmalige Siegerin in die Bücher ein. Zweite wurde Sigrid Meuer in 47:46 min, gefolgt von Christiane Meer-Sand in 48:04 min. Ob der Zehner in Koblenz eine Dauereinrichtung wird, darüber ist noch nicht entschieden.



Banner anklicken - informieren
LR-Info zum Maare Mosel Lauf 2011 [HIER](#)

Einschließlich der in ihn integrierten Handwerkerwertung entschieden sich insgesamt 422 Läuferinnen und Läufer für diese Laufdistanz, obwohl der Eintritt mit 18 € selbst bei zeitgerechter Voranmeldung nicht gerade als Schnäppchen anzusehen ist. Entschied man sich erst am Veranstaltungstag, mussten stolze 30 € hingebblättert werden. Die übrige Preisgestaltung hält sich in Koblenz jedoch durchaus im Rahmen der Konkurrenten, insbesondere wenn man die Transferkosten zu den unterschiedlich Startorten mit den bereitgestellten

Sonderzügen mit ins Kalkül zieht und ein hochwertiges Funktionsshirt, sowie Flüssiges von Erdinger ja auch noch in der Tüte steckt.

Kaum waren die letzten Zehner erfasst, einige sogar noch unterwegs, näherte sich auch schon die Spitze des Halbmarathonfeldes dem erneut auf der Mainzer Straße aufgebauten Zielbereich. Ursprüngliche Überlegungen, das Ziel des Mittelrhein-Marathons dieses Jahr wieder auf seinen angestammten Platz am "Deutschen Eck" zurück zu verlegen, wichen schnell der Ernüchterung. Es war mit dem Konzept der Bundesgartenschau nicht zu vereinbaren. Wie schon im Vorjahr, als die gärtnerische Umgestaltung des Deutschen Ecks den Teilnehmern der 6. Auflage am Mainzer Tor Einhalt gebot, so finishten die Teilnehmer auch dieses Jahr erneut schon wenige hundert Meter vor der künstlich aufgeschütteten Landzunge an der Mündung der Mosel in den Rhein. Kaiser Wilhelm I. muss so nun halt ein weiteres Jahr warten, um die neuzeitlichen Heroen in Augenschein nehmen zu können.



10 km Sieger Said Azouzi (MAR)



10 km Siegerin Elisabeth Kaiser (GER)



HM Sieger Younes Ammouta (MAR)



HM 2. Paul Thuo (KEN)



HM 3. Won Alemu (ETH)

Hierzu zählten dieses Jahr zu den bereits Genannten über den 10-Kilometer-Lauf insbesondere auch der diesjährige Gewinner über Halbmarathon Younes Ammouta, ein weiterer Marokkaner, in 1:09:23 h. Mit Paul Thuo aus Kenia in 1:11:54 h und dem Äthiopier Wondwossen Alemu in 1:13:34 h teilten zwei weitere Afrikaner das Siegerpodest unter sich. Wie schon im Vorjahr Vierter, diesmal jedoch zusätzlich erster Deutscher, wurde Ingo Neumann (Spvgg Nickenich) in 1:14:00 h. Für Dietmar Bier (Trierer Stadtlauf e.V.) reichte es in 1:14:23 h diesmal nur zum 5. Platz. Bier kennt die Koblenzer Luft gut. Dreimal stand der Trierer hier schon auf der Siegertreppe, 2008 in 1:13:22 h sogar ganz oben. Eine ähnliche Zeit und es hätte auch dieses Jahr gereicht.

Ein gelungener Weltrekordversuch im Rückwärtslaufen soll nicht unerwähnt bleiben, ist die ungewöhnliche Fortbewegungsart doch ein echter Hingucker für die Zuschauer, wenn es den einen oder anderen Läufer, insbesondere beim überholt werden, auch komisch vorgekommen sein mag. Der als Geologe an der TU in Darmstadt tätige Achim Aretz verbesserte seine alte Bestmarke auf nunmehr 1:35:49 h, eine Zeit, an der die meisten schon im Normalgang

scheitern.



Izumi Oka wird 2. über Halbmarathon



Thurid Buch gewinnt
erneut den HM bei den
Frauen



Dietmar Bier 5. über HM
hier noch vor Ingo
Neumann der 4. wird

Bei den Frauen über Halbmarathon siegte wie schon 2010 erneut Thurid Buch (Alfterer SC) in 1:24:41 h, vor der im Vorfeld gehandelten Mitfavoriten Izumi Oka (1:26:38 h) aus der Bopparder Partnerstadt Ome.

Julia Galuschka vervollständigte die Reihe der Medallenträgerinnen als Dritte in 1:29:47 h. Die vielen Team- und Duolläufer wie Läuferinnen nicht mitgerechnet, erreichten über die Halbdistanz 2229 Einzelstarter das Ziel.

RunnersVOTE
Laufbegleiter "Handy": Fluch oder Segen?

Anklicken - abstimmen - fertig !

Kurz vor 20:00 Uhr und noch weit vor Einbruch der Dämmerung war mit Abderrazzak Charai auch der Schnellste über Marathon im Ziel. Der für den "LG Laacher See" startende Marokkaner setzte das absolute Highlight des diesjährigen Mittelrhein-Marathons und beendete nach einem eindrucksvollen Start-Ziel-Sieg seinen Rekordlauf in 2:27:30 h. Schon zur Hälfte, nach 21 Kilometern erneut in Boppard angelangt, hatte Abderrazzak Charai sich einen Vorsprung von fast 10 Minuten herausgelaufen. Bis Koblenz ist dann zwar nicht mehr viel dazugekommen, die alte Bestmarke von Tobias Sauter hatte der Marokkaner aber klar um fast 3 volle Minuten unterboten.



Marathonsieger Abderrazzak Charai (MAR)



Marco Diehl jedes Jahr auf dem Treppchen, 2011 als Zweiter



3. Uwe Honsdorf und 1. M45



4. Frank Doll

Erst 11 Minuten und 14 Sekunden später erreichte Marco Diehl (DVAG-Marathon Team) als Zweitplatziertes (2:38:44) die Phalanx der auf der Mainzer Straße errichteten Einlaufbögen. Der Vorjahressieger musste sich damit zwar klar geschlagen geben, noch immer hält der Butzbacher aber einen einsamen Rekord: seit dem Premierenlauf 2005 steht er Jahr für Jahr auf dem Siegeltreppchen beim Mittelrhein Marathon. Ähnliche Beständigkeit hat da nur noch Uwe Honsdorf vorzuweisen. Der Dominator aus den Anfangsjahren der Veranstaltung (Sieger 2005 und 2006) erkämpfte sich mit seinem 3. Platz in der Zeit von 2:42:35 h heute die insgesamt 5. Platzierung.



Marathonsiegerin Regina Vielmeier



Der letzte des HM wird noch auf dem Marktplatz in Rhens interviewt



Das PromiTeam mit Hendrik Hering, Ministerin Eveline Lemke, Alexander Baden und Manfred Bitter

Nach einer Laufzeit von 3:09:47 h war auch schon die schnellste Amazone, Regina Vielmeier (SV Oberkollbach), am Mainzer Tor angelangt. Die aus dem Nordschwarzwald kommende Steuerfachfrau startet bereits in der Altersklasse W50. Es war ihr fünfter Marathon überhaupt und persönliche Bestzeit noch dazu. Zusammen mit ihrem Ehemann Andreas (über Halbmarathon 3. der AK/M50 in 1:26:28 h) wollte sie noch einige Tage in der Region verbleiben und über den

"Rheinsteig" wandern. Zwei Lokalmatadorinnen belegten die Folgeplätze. Jennifer Lehmler (TG Oberlahnstein) erreichte als Zweite das Ziel in 3:22:17 h, vor der Dritten aus der Stadt an Rhein und Mosel, Sabine Schenkenhofer (SRI Triathlon Koblenz) in 3:38:12 h.



Im Skaterlager



Mit 70 Sachen unterwegs



Spruyt, I
CadoMotus:
00:

Von Anbeginn mit im Programm des Mittelrhein Marathon, die unterschiedlichen Skaterwettbewerbe. Die Veranstaltung in Koblenz zählt so auch seit Jahren mit zum "German Inline Cup" bei dem regelmäßig auch die Weltelite an den Start geht. Bis zu 70 km/h erreichen die Spitzenskater im Schlussspurt auf den Zielgeraden. www.laufreport.de ist nun nicht gerade das Medium dieser Sportart und der laufende Reporter will sich daher - nicht zuletzt wegen fehlender Kenntnis - auch an das Sprichwort aus der Schusterzunft halten und nur die Sieger nennen.

So gewann bei den Männern Ferre Spruyt (BEL) vom CadoMotus World Team in 53:49 min, bei den Frauen hatte am Ende die Deutsche Jana Gegner ebenfalls vom CadoMotus World Team mit 1:06:02 h die "Rollen" vorn. Schon über die Werthaltigkeit dieser Zeiten verbietet Unkenntnis weitere Betrachtung. Korrekte Distanz etc. war nicht in Erfahrung zu bringen, die klassischen 42 Kilometer sollen es aber wegen den genannten Baumaßnahmen diesmal nicht gewesen sein.



Großer Andrang und Begeisterung beim Mini Marathon

Ich möchte meinen Bericht nicht schließen, ohne vorher auf einen ganz besonders lobenswerten Programmpunkt im Angebot des "Mittelrhein Marathon e.V." hingewiesen zu haben. Noch lange bevor sich in Boppard und Rhens die ersten Teilnehmer zum Start über Marathon, Inline-Marathon, Halbmarathon und 10-Kilometer versammelten, rüsteten sich - kaum war das Mittagsbrot verdaut - auf der Mainzer Straße mehrere Hundert Schülerinnen und Schüler um über die Distanz von 1.000 Metern die Aufnahmefähigkeit des Zieleinlaufs der "Großen" am Mainzer Tor zu testen. Noch im letzten Jahr wurden an mehr als 250 Schulen und pädagogische Einrichtungen der Region um Koblenz Ausschreibungen versendet.

Es hatte sich auch dieses Jahr gelohnt. Die Kids feigten mit einer Begeisterung und Freude die Einlaufgasse durch, dass den Machern um die Zukunft des Koblenzer Laufspektakels, bleibt der Nachwuchs bei der Stange, nicht Bange sein muss. Wo andernorts teils happige Startgebühren selbst für die Jüngsten abgefordert werden, ist der Start in Koblenz völlig kostenfrei und wird allein vom Verein getragen. Dieses Beispiel sollte Schule machen!



Banner anklicken - informieren
LR-Info Marathon Deutsche Weinstraße '12
[HIER](#)

Über kleinere Ungereimtheiten wie teilweise verspätet geöffnete Umkleideräume etc. kann hinweggesehen werden, denn die Macher haben insgesamt gute Arbeit verrichtet. Doch bleibt ein Programmpunkt unklar: Wurde die Pastaparty früher nicht irgendwann zur Aufladung mit Kohlenhydraten eingeführt? Oder ist mir da was falsch in Erinnerung? Beginnend ab 16:00 Uhr wurde sie am Samstagnachmittag in Koblenz angesetzt. Da waren alle längst in Boppard oder Rhens?

Johann Till

28.05.11 - 7. Hochwald Mittelrhein Marathon

Zug um Zug zum Ziel

Als laufender Reporter beim MiMa

von Axel Künkeler

Mal ist man mehr Läufer, mal mehr Reporter. Interessant und abwechslungsreich ist der Job des LaufReporters allemal. Diesmal sind die Kollegen Johann Till und Beritta Zeil zuständig für die Haupt-Reportage mit Text und Fotos; ich kann mich zunächst ganz auf meinen Lauf konzentrieren. Schritt für Schritt, Zug um Zug habe ich mich in den letzten Wochen intensiv auf den Mittelrhein-Marathon vorbereitet. Nun kann ich relativ gelassen dem Ziel entgegen sehen. Ich sitze im Zug, reise schon stressfrei mit der Bahn an. Der Blick aus dem Fenster auf die Weinberge und Burgen der hessischen Bergstrasse.

Von Läufern ist zunächst wenig zu sehen. Die südhessische Laufszene hat es in den letzten Wochen wohl schon zu den Marathons in Mainz und Mannheim gezogen und im Herbst wird traditionell wieder Frankfurt der regionale Marathon-Magnet schlechthin sein. Dafür überall Anti-AKW-Aktivisten, die zu Großdemonstrationen in den umliegenden Großstädten fahren. In Darmstadt sind es Fußball-Fans, die den Aufstieg des Traditionsvereins SV 98 in die 3. Liga miterleben wollen. Noch etwas sportlicher wird es aber erst im IC-Radabteil ab Mainz: jede Menge Fahrradtouristen, die von ihrer Tour an Rhein und Main nach Hause fahren oder dorthin aufbrechen.



Warten auf den Start in Boppard

Läuferinnen und Läufer sowie die Inline-Skater kurz vor ihrem Start begegnen mir erst nach meiner Ankunft in Koblenz. Dafür plötzlich das Gefühl, die Stadt sei voll von Gleichgesinnten, die Vorfreude auf den Wettkampf steigt. Im Zielbereich nimmt aber auch das Gedränge zu, Hunderte von Kindern mit ihren Eltern wollen zum Start der Schülerläufe. Aber alles klappt offenbar reibungslos, ist bestens organisiert; bei Großveranstaltungen gehören halt solche Menschaufläufe einfach dazu. Zufällig entdecke ich meine beiden Kollegen in der Menge. Johann Till erklärt mir noch rasch die veränderte Streckenführung: ‚Zwischen Loreley und Deutschem Eck‘ war bisher das Motto des Mittelrhein-Marathons. Doch statt von

Oberwesel zu dem neben der Festung Ehrenbreitstein markantesten Wahrzeichen von Koblenz geht es beim 7. Mittelrhein-Marathon vom bekannten Weinort Boppard zur Bundesgartenschau. ‚Koblenz verwandelt‘ lautet deren Motto - offenbar auch die Laufstrecke.

Dennoch verläuft der Mittelrhein-Marathon weiterhin dort, wo der Rhein am schönsten ist. Weinberge und Burgen bleiben auch beim Lauf mein Begleiter. Doch zunächst muss ich erst mal zum Startort Boppard kommen. Das erfordert schon eine besondere Logistik, Tausende von Teilnehmern an die Startorte in Rhens (10km) und Boppard (Marathon, Halbmarathon) zu bringen. Neben den Regelzügen der DB werden einige Sonderzüge eingesetzt. Auch hier funktioniert alles reibungslos, allerdings ist das Gedränge auf dem Bahnsteig des kleinen Bopparder Bahnhofes schon grenzwertig als um 16.30 Uhr der letzte Sonderzug mit rund 1.000 Läuferinnen und Läufern ankommt und die Menschenmenge durch eine enge Treppe zur Unterführung in den Ort drängt. Die bunte, froh gestimmte Menge bevölkert nun auch die Gassen des schmucken Weinortes, drängt zur Kleiderbeutelabgabe, um sich dann an der Rheinpromenade auf den Start vorzubereiten. Aufwärmen, dehnen, einlaufen oder einfach nur entspannen, jeder auf seine Art.



Start der Marathonspitze mit dem späteren Sieger Abderrazzak Charai (vorn in grün)



Und das große Marathonfeld folgt sogleich hier

Pünktlich um 17.30 Uhr zählt Moderator Jochen Heringhaus die letzten Sekunden, bis der 1. Startschuss durch den Koblenzer Bürgermeister fällt. Und fünf Minuten nach den knapp 500 Marathonis geht das deutlich größere Feld der über 2.100 Halbmarathonis auf die Strecke, die direkt zum Ziel in Koblenz führt. Die Marathonläufer müssen dagegen erst noch eine HM-Schleife in südlicher Richtung laufen. Für sie lässt das Gedränge vor und am Start sehr schnell nach. 500 Läufer auf der breiten B9, da kann schon nach wenigen 100 Metern jeder sein eigenes Tempo laufen. Auch die Gruppen, die sich hinter den Pacemakern bilden, haben eine überschaubare Größe. Für Läufer, die sich eine bestimmte Zielzeit vorgenommen haben, also gute Bedingungen. Auch das flache Streckenprofil ist für ein schnelles Rennen gut geeignet. Zwar gibt es immer wieder leichte Anstiege von der B9 in die anliegenden Weindörfer, wobei vor allem die Rampe über die Eisenbahn kurz vor der Wendemarke bei KM 12

durchaus giftig ist, aber die insgesamt knapp 100 Höhenmeter sollten nicht wirklich ein Problem sein.

Mentale Stärke braucht man aber trotzdem, um auf den kilometerlangen Geraden der B9 sein ‚einsames‘ Rennen durchzuziehen. Nur in den wenigen Orten alle paar Kilometer gibt es kleinere Stimmungsnester. Da stehen und sitzen die Menschen vor ihren Häusern und den Lokalen, oft mit einem Schoppen Rhein-Wein oder beim Glas Bier und jubeln den Läufern zu. Einige Tausend mögen es an der gesamten Strecke sein, doch wer Zehn- oder gar Hundert-Tausende von Zuschauern zur eigenen Motivation erwartet, der sollte eher einen der ganz großen, reinen City-Marathons laufen. Und beim Genuss der schönen Rhein-Landschaft mit ihren Weinbergen und den Burgen hat zuweilen dann doch auch die Bahn plötzlich wieder etwas Störendes an sich. Die Laufstrecke verläuft direkt zwischen dem Fluss und der viel befahrenen Eisenbahnlinie, auf der Zug um Zug lautstark vorbei fährt.



Die Läufer verlassen Boppard



LaufReporter als einsamer Marathonläufer

Also konzentriert man sich am besten auf seinen Lauf und das eigene Tempo. Allerdings sollte man sich von der flachen Strecke und den Pacemakern nicht verleiten lassen, das Rennen zu schnell anzugehen. Leider passiert genau das mir - wieder einmal. Zu spät merke ich, dass der 3:15h-Tempoläufer die ersten 7 KM unter 4:30min./KM viel zu schnell läuft. Zu lange laufe ich in der kleinen Gruppe mit; als ich mich korrigiere, ist es zu spät. Bei KM 17 ist der Zug der 3:15h-Läufer für mich abgefahren. Die HM-Marke im Startort Boppard passiere ich noch in einer passablen Zeit, doch ich weiß längst, dass ich mein Marathon-Zeitziel nicht erreichen werde.

Doch Bestzeiten sind im Leben nicht alles, denke ich mir. Ich versuche, trotz schwerer Beine den Lauf und die Landschaft zu genießen. Mit den freundlichen Helferinnen an den Wasser- und Verpflegungsstellen gibt es jetzt manch netten Plausch. Sowohl von der Anzahl als auch der Qualität der Verpflegungsstellen hat der Veranstalter übrigens optimale Bedingungen geschaffen. Wasser, Elektrolyt-Getränke, Cola sowie Riegel und Obst, das alles ist reichlich im Angebot. Auch das Thema AKW begegnet mir jetzt wieder: "Wer will schon

längere Laufzeiten?" steht doppeldeutig auf dem Shirt eines Läufers, dessen Laufzeit heute allerdings nicht gerade zu den kürzesten zählen wird. Dass kürzere Laufzeiten jedenfalls gut geplant sein sollten, habe ich bei meinem Lauf heute selbst gemerkt: wer es zu schnell angeht, läuft Gefahr am Ende einzubrechen.



Glücklich im Ziel

Aber da ist ja auch noch mein Freund Klaus weiter hinten im Feld unterwegs. Bei seinem 4. Marathon will Klaus Scheider aus Magdeburg erstmals unter der magischen 4:00h-Marke laufen. Also breche ich mein Rennen ab, warte auf ihn bis er bei KM37 zu mir aufschließt. Die letzten fünf Kilometer nach Koblenz hinein werde ich ihn nun begleiten. Das Ziel in der BUGA -Stadt erreichen wir gemeinsam, die Zeit im Zielbogen zeigt 3:59:29h - eine Punktlandung! 3:59:07h netto sind es am Ende für Klaus, entsprechend groß ist seine Freude. Eine Freude, die wir miteinander teilen können, so dass auch für mich der 7. Mittelrhein-Marathon in sehr schöner Erinnerung bleiben wird.



Johann Till

Berichte von Johann Till & Axel Künkeler Fotos von Johann Till

Sportonline Foto unter Sportonline-Foto.de

Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)

Ergebnisse www.mittelrhein-marathon.de
Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)

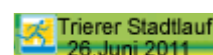


Axel Künkeler



LaufReport ist für Leser gratis. Finanzierbar werden die Reportagen dank der eingefügten Bannerwerbung.

Hier im Überblick alle Werbeflächen dieses Beitrags im Miniaturformat direkt zum Anklicken:



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.

