

Udo Möller

Lauf durch ein Märchenbuch

Aus über 250 Erlebnissen fiel die Auswahl schwer

Mit freundlicher Genehmigung -
Spiridon Laufmagazin

Wann ist ein Marathon schön? Wenn die Strecke landschaftlich reizvoll ist, eine besondere Atmosphäre herrscht, die Organisation herausragt oder man am Ende eine gute Zeit erzielt hat, vielleicht sogar eine bessere als erwartet? Ist eine gute Platzierung entscheidend oder das reine Erlebnis? Wann beurteilt man einen Lauf: Noch während des Rennens, in einer vielleicht euphorischen Zielstimmung oder nüchtern hinterher? Schön – das ist auch eine Frage der Definition. Die muss jeder für sich selbst finden.

Die Serie heißt meine schönsten Marathons, es ist also eine sehr individuelle Betrachtungsweise gefragt, und Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Wenn man schon viele Jahre läuft und einige Marathons gesammelt hat, fällt die Auswahl umso schwerer. Manche Erinnerung verklärt sich, und eigentlich hat auch nahezu jeder Lauf seine öden Abschnitte. „Nur schön“ gibt es wohl nicht. Möglicherweise hat man auch nur Teile oder besondere Momente eines bestimmten Laufes sehr lebhaft in Erinnerung.

42 besondere Marathon-Momente wären auch eine schöne Zusammenstellung. Bei mir wären einige Berliner Augenblicke dabei. 1990 durch das Brandenburger Tor zu laufen-unvergesslich. Oder 1985: Ich wollte endlich unter 2:40 h bleiben, und es wurde eng. Den Kudamm, damals war dort noch das Ziel, bin ich dann im 3-Minuten-Schnitt – gefühlt – hinuntergefliegen und erreichte 2:38:22 h. 16 Mal bin ich bislang in Berlin gelaufen, aber in die Top-10 habe ich den Lauf nicht aufgenommen. Auch New York nicht. Da war ich damals ziemlich enttäuscht, lief ich doch immer locker unter 3 h und ärgerte mich über ein mieses Pflaster und eine vermeintlich schlechte Zeit von 3:15 h. Was würde ich heute dafür geben! Ich will nicht sagen, dass der NYCM nicht schön wäre, aber jetzt sofort einfach loslaufen würde ich lieber bei anderen Läufen.



Schön – das ist zweifellos der Jungfrau Marathon oder beim Gebirgslauf in Immenstadt im Allgäu über die Nagelfluh-Kette zu laufkraxeln. Berührend war es, in Jerusalem zu laufen oder auch in Beirut im Libanon 2003, als während einer Friedensphase in diesem gebeutelten Land aus Fenstern und von Balkons Blüten und Blumen auf die Läufer:innen regneten.

Ich erinnere mich gern an die helle Marathon-Nacht im Sommer im finnischen Rovaniemi am Polarkreis, als die Sonne nicht unterging oder an abenteuerliche Kilometer

durch ägyptische Dörfer rund um die Pyramiden von Gizeh. An schräge Marathons im Gefängnis in Darmstadt, in der Halle in Senftenberg, auf dem Laufband, auf der Bahn, im Bergwerk, in einer Höhle oder auf der winzigen Insel Wilhelmstein im Steinhuder Meer: 120 Runden zu 351 Metern. An heiße 42 km wie auf den Seychellen oder an kalte wie auf dem zugefrorenen Yukon in Kanada oder dem Baikal-See in Sibirien. An herrlich grüne wie auf der Kanalinsel Jersey, an wohlthuende wie den von Scheveningen nach Zandvoort

in den Niederlanden: 42 km nur Strand, Sand und Meer.

Schön waren sie eigentlich alle. Manche mehr, manche weniger. Und bei über 250 waren dann doch auch mal Nieten dabei, durchaus auch auf meine Leistung bezogen. Die 10, die ich als „Lieblings-Läufe“ ausgesucht habe, haben dann einfach noch das „I-Tüpfelchen“. Zumindest in meiner Erinnerung. Die Reihenfolge ist eher willkürlich, Platz 10 könnte auch Platz 1 sein.

Udo Möller

Pressesprecher Sport bei der Stadt Hannover,
Redakteur Spiridon Laufmagazin



1. Cappadocia Ultra Trail, Ürgüp / Türkei, 63 km, beste Zeit 10:23 h
Lauf durch ein Märchenbuch, diese Landschaft ist einfach ein Traum, man kann nur staunen.

2. London Marathon / GB insgesamt sieben Teilnahmen, beste Zeit 3:45:44 h, Weltspitze und 7-Stunden-Läufer:innen vereint, unvergleichliche Atmosphäre, viele Sehenswürdigkeiten.

3. Venedig Marathon/ Italien insgesamt fünf Teilnahmen, beste Zeit 2:51:56
Ein Lauf, wie Bolero von Maurice Ravel, eine ständige Steigerung mit Paukenschlägen am Canal Grande und Markusplatz zum Schluss.

4. Rennsteig-Lauf insgesamt 9 Teilnahmen beim „Super-Marathon“, beste Zeit 5:45:57 h 1990. Einfach der Klassiker, unvergleichliche Atmosphäre, herrliche Landschaft, ein „Kult“-Lauf.

5. Tahiti Marathon, Moorea / Französisch-Polynesien, 3:33:50 h
Ein Südsee-Traum! Landschaftlich zum Dahinschmelzen. Allerdings auch wegen der Temperaturen.

6. Advent-Marathon Bad Arolsen, insgesamt zehn Teilnahmen, beste Zeit 2:52:03h
Leider existiert der Klassiker mit der herrlichen Waldstrecke im hessischen Bergland nicht mehr. Er bleibt unvergessen, auch wegen des kultigen Drumherums.

7. Marathon Neukalen am Kummerower See
Ein absoluter Exot mit zwei kurzen Bootspassagen, nur wenige Male als voller Marathon ausgetragen. Während des Laufes erst auf einer Fähre, dann im Ruderboot, das vergisst man nicht.

8. Marathon Istanbul / Türkei 3:29:25 h. Auch wenn die Strecke immer mal verändert wird: der Start auf der asiatischen Seite der Stadt, dann über die Bosphorus-Brücke hinüber nach Europa bleibt und ist einzigartig.

9. „Connemarathon“, Connermara / Irland Tief im Westen Irlands, irgendwo im Nirgendwo, einsame Landschaft, Irlands einziger Fjord.

10. Dingle Marathon, Irland 4:26:47
Auch wenn die zweite Streckenhälfte weniger spektakulär ist, die Kilometer an den Steilküsten des Wild Atlantic Way sind einfach atemberaubend.

Im Bild beim legendären (Halb)-Marathon in Omsk in Sibirien, wo es bis zu -30° Grad C kalt ist. Foto: privat