

42. Barcelona Marathon – Viel Gaudi bei Gaudí bis KM37

07. November 2021

Ein Bericht von Werner Weber



Bild: Am Ende ist die sonnige Freude groß!

Einfach nicht aufgeben! Im März 2020 habe ich den ersten Versuch gestartet am Barcelona Marathon teilzunehmen, die Anreise hat noch funktioniert der Start nicht mehr. Corona hat genau in der Woche mein und unser aller Leben nicht vorhersehbar verändert. Der Marathon wurde auf November 2020 verschoben und abgesagt, dann auf März 2021 verschoben und abgesagt. Bis Anfang November hatte ich Zweifel, ob es wirklich funktionieren würde. Dank der hohen Impfquote und der sehr niedrigen Inzidenz in Spanien hat der Marathon endlich wieder stattgefunden und das mehrfache Umbuchen hat final ein großartiges Ende gefunden.

Marathon Infos: Der 42. Barcelona Marathon ist eine der großen europäischen Laufveranstaltungen und Spanien ein sehr laufbegeistertes Land. Während vor 2019 mehr als 30.000 Teilnehmer der Standard waren, sind es 2021 „nur“ 15.000 Starter geworden.

Trotzdem waren die Veranstalter mit der Beteiligung und dem Ablauf überaus zufrieden und die Läufer*innen auch! 😊 Zitat „15.000 thanks, the best Barcelona Marathon in history“.

Strecke: Sie ist gespickt mit Sehenswürdigkeiten und startet am Plaça Espanya. Von dort geht es auf den ersten Kilometern bis zum Camp Nou (KM 3), dem ehrwürdigen Stadion des derzeit überschaubar erfolgreichen FC Barca. Bei KM 8 kommt man am Parc Joan Miró vorbei und freut sich schon auf den Anblick der Sagrada Família bei KM 14 (an der noch immer und vielleicht immer gebaut wird).

Verweilen ist leider bei ambitionierten Zeiten nicht möglich und bis KM 22 geht es aus dem Zentrum heraus Richtung Nordosten, um in einer Schleife dann nach Süden bei KM 26 fast am Meer zu enden. Jedoch nur kurz, die nächste Schleife geht zum Torre Glories (KM 28) einem weiteren Wahrzeichen der Stadt. Von KM 31-34 geht es direkt am Meer entlang bis zum Torre Mapfre. Weiter zum Arc de Triomf (KM 36) und durch diesen hindurch. Durch die Altstadt an der Kathedrale vorbei werden wir am Monument a Colón (Columbus) noch mal mit großer spanischer Seefahrtgeschichte konfrontiert, um die letzten Körner zurück bergauf zum Plaça Espanya zu mobilisieren. Dort wartet Start und Ziel.

Mein Rennen: Der erste Kilometer war zum Einsortieren und etwas „verbummelt“. Trotz schwierigerem ersten Streckenteil läuft es bis KM 21 super gut und ich bin mit 1:30h deutlich schneller unterwegs als ich es erwartet hatte. Die Euphorie steigt bis KM 28 auf dem leicht abschüssigen Teil, auf dem ich noch leicht schneller werde. Bei KM 30 bin ich mir sicher: das wird heute Bestzeit. Leider ist es immer so: je höher die Erwartung, desto steiler der Fall. Dieser kommt heuer in Etappen.

Bis KM 35 werde ich etwas langsamer und es wird klar, 3:04 zu erreichen wird bei zunehmender Sonne und Wärme nicht einfach. Bei KM 37 fangen die Beine an schwer zu werden und die Schritte werden kürzer. Innerhalb eines Kilometers steht fest, das wird heute nichts mehr mit der Bestzeit werden. Aber unter 3:10, das war das zweite große Ziel. Viele Läufer stehen jetzt und dehnen. Leider muss ich mich dieser sinnvollen Vorgehensweise anschließen und halte alle 800m an, um kurz aufzulockern und zu dehnen. Langjährige Erfahrung hat mir gezeigt, dass man trotzdem schneller ist

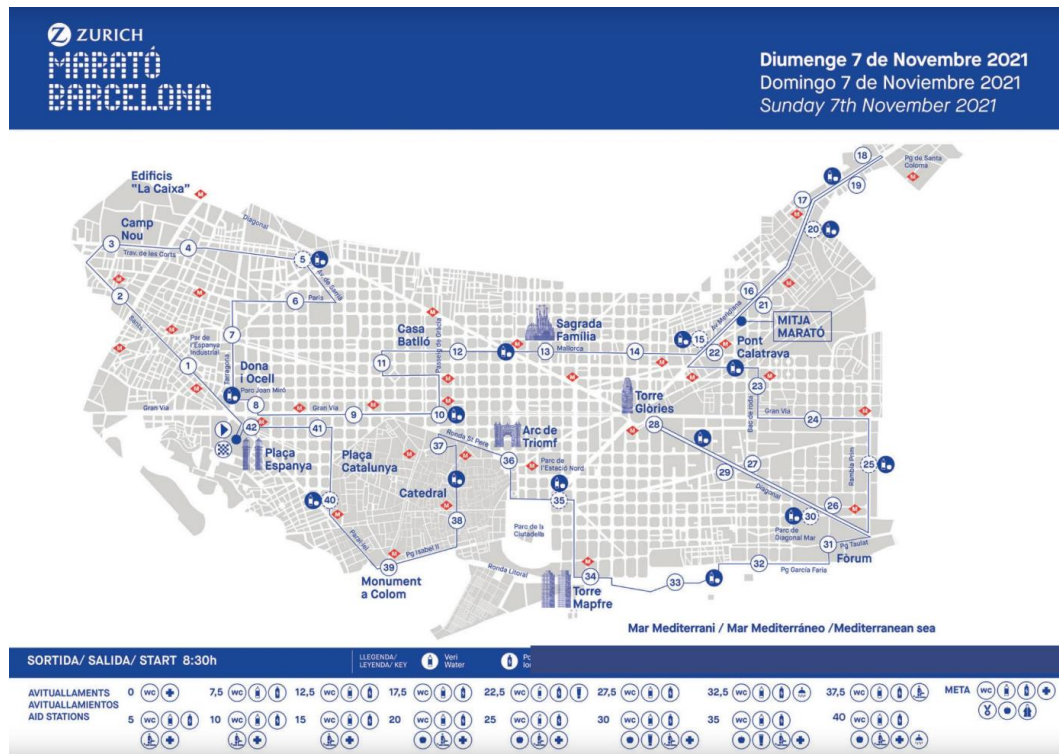
als wenn man versucht gegen den Körper durchzulaufen. Der Spruch von Katharina von Siena passt jetzt sehr gut: „Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten“.

Glücklich komme ich bei 3:09h auf die Zielgerade und habe noch Zeit ein paar Bilder vom Zieleinlauf zu machen. Beim Wiederanlaufen verhakt sich mein Schuh auf dem blauen Teppich und nach einem handballerischen Abrollen (peinlicher geht es auf der Zielgerade kaum noch 😊) stehe ich wieder, um mit 8 Sekunden Reserve glücklich und ein wenig enttäuscht (wegen den letzten 5 km) ins frenetisch laute Ziel einzulaufen.

Fazit: Was lange währt, wird final zur Gaudi. Barcelona ist mit Laufen und ohne Laufen absolut eine Reise wert. Der Marathon ist perfekt spanisch diszipliniert organisiert und die Strecke eine Stadtführung der besonderen Art. 😊 Absolut empfehlenswert!!

Ergebnis: (15.000 Teilnehmer*innen)

1050. Platz Werner Weber 3:09:51 (21. AK55 von 669 und beste Zeit seit 8 Jahren)



Bildergalerie:



Das obligatorische Abholen der Startunterlagen ist reibungsloser als gedacht, alles optimal organisiert.



Die Halle ist sehr groß und innerhalb weniger Minuten hat der Starter alles was er braucht, Startnummer, Chip, T-Shirt und Laufbeutel.



Kein Blick zurück, sondern der geht jetzt nur noch nach vorne!



Mit der Metro zum Start ist eine optimale Option, wird auch von sehr vielen genutzt.



Eine Stunde vor dem Start laufen sich die Spitzenläufer schon warm, der Hobbyläufer sucht da noch nach Orientierung.



Die Kleider und Sporttaschenabgabe gehen schneller als es zuerst aussieht.



Auch hier spanische Disziplin und geübte Organisation und Koordination



Ein Thema dauert...wie bei den meisten großen Läufen. Toi, Toi. Toi, dass es schnell geht.



8:30 und mein Startblock ist bereit, extrem bereit. Für die meisten endet hier die Dokumentation.

Der Start verzögert sich etwas, weil selbstverständlich noch das Lied „Barcelona“ von Queen von zwei Opernsängern gegeben wird.



KM 0,2 – Wir sind unterwegs und es geht am Plaça Espanya vorbei.



Bei KM3 kommen wir am Camp Nou vorbei, ein mächtiges Gebäude aber heute „geschlossen“.



Die erste Schleife führt zurück zum Plaça Espanya bei KM 8. Es wird schon wärmer.



Die vielen freundlichen Helfer spenden reichlich Feuchtigkeit und die Getränkestellen sind schon alle 2 km, das ist richtig Klasse.



Für die Sagrada Familia bei KM 13 hält man gerne kurz an. Unglaubliches Bauwerk!



Bei KM 16 geht es auf die nordöstliche Außenbezirk-Schleife.



KM 18: es kommt uns der 2:45 Block entgegen. Sind mächtig viele Schnelle denke ich noch...



Kurz danach wird gewendet und es geht zurück ins Zentrum



Das Feld läuft zusammen, aber mit einem optimalen Abstand.



Die Hälfte ist rum und die Zeit super. 😊 Viel besser als erwartet und erhofft.



Bis KM 28 läuft es noch besser und ich könnte Palmen ausreißen.



Bis KM30 ist die Lauf-Welt für mich mehr als in Ordnung 😊



KM 32 geht am Strand entlang und es ist sommerlich und warm.



Bei KM 34 wird es noch wärmer und die Familia Sagrada im Blick biegt man am Ende der Straße zum Arc de Triomf ab. Die Beine werden zunehmend schwerer und schwerer....



KM 35: der Arc de Triomf ist in Sicht und genau ab hier wird das Rennen zum Wettk@mpf



Kolumbus im Blick geht der Fokus langsam auf „irgendwie“ durchhalten.



Die Markhalle bei KM 41 läutet die letzte Steigung ein und jetzt werden nicht mehr KM gezählt, sondern Meter und Schritte.



KM 42: es bleibt noch kurz Zeit für ein schönes Abschlussbild von einem tollen Lauf!!



Im Ziel sind dann alle sehr schnell wieder entspannt, jedoch nicht jede Muskulatur.



Im Finisherbeutel sind Getränke und eine mächtige Medaille.

Das Online-Magazin zur Veranstaltung auf 78 Seiten in drei Sprachen -alles drin was der Läufer braucht, dazu eine App mit allen Daten und ein Racebook als PDF für den Läufer – Alles Benchmark!

