

Polar Night Halbmarathon

04. Januar 2024

ein Bericht von Matthias Schell

Krasser hätte der Unterschied der beiden Halbmarathons nicht ausfallen können. Im Dezember 2023 der Lauf in Malaga bei Sonne und spätsommerlichen Temperaturen. Anfang Januar 2024 der Polar Night Halbmarathon bei Dunkelheit und Minusgraden am anderen Ende Europas.



Tromsø liegt 350 km nördlich des Polarkreises. Das bedeutet, dass zwei Monate die Sonne lang nicht mehr zu sehen ist. Tageslicht gibt es nur zwischen 10.30 und 13.30 Uhr. Bei der Landung zeigte das Thermometer minus 15 Grad, also fast die Temperatur im Eisschrank. Nachdem alle Teilnehmer der kleinen Laufreisegruppe angekommen waren, suchten und fanden wir am Abend etwas außerhalb die Nordlichter. Magisch!

Am nächsten Abend konnten wir die Startnummern abholen. Der Marathon mit 100 Teilnehmern und der Halbmarathon mit 850 Meldungen waren beide ausverkauft. Zusammen mit dem 10- und 5-km Lauf

waren rund 2.000 Läuferinnen und Läufer aus 61 Ländern am Start. Nach der obligatorischen Pasta-Party sorgte ein Besuch in der nördlichsten Brauerei Europas für ausreichende Hydrierung.

Bei einem Lauf in der Arktis gibt es natürlich jede Menge Fragen: wie viele Schichten ziehe ich an? Mit Spikes oder ohne? Trailshuhe oder nicht? Beanie oder Bommelmütze? Halstuch oder Sturmhaube? Da für den Lauf Schnee angekündigt wurde, entschied ich mich für Trailshuhe ohne Spikes, die Bommelmütze und ein etwas wärmeres Halstuch. Da ich am Morgen die kalten Windböen in der Stadt zu spüren bekam, zog ich zu den 3 Schichten noch eine Weste drunter. Die Sturmhaube steckte ich sicherheitshalber ein. Die Norweger würden sich darüber wahrscheinlich kaputt lachen, denn die kamen umfragegemäß mit 2 Schichten aus.

Der Start war um 15 Uhr. Bei der Dunkelheit war das gefühlt mitten in der Nacht. Nach einer kleinen Gymnastikrunde zum Aufwärmen bei minus 5 Grad wurde pünktlich gestartet. Die Strecke führte am Meer entlang Richtung Flughafen und zurück. Auf den ersten 5 km auf der gut beleuchteten und geräumten Straße zeigte sich bald, dass ich viel zu warm angezogen war. Also Reißverschluss auf, Halstuch weg und Handschuhe raus. Ein Japaner hatte bis dahin immer vor mir gelegen, aber dann war er etwas schneller und kam am ersten Verpflegungsstand außer Sichtweite. Dort gab es nur kaltes (!) Wasser und Iso-Getränke. Mehr Verpflegung gab es auf der gesamten Strecke nicht.



Bis zum Flughafen ging es dann auf einem tief verschneiten Fahrradweg leicht bergab und nach 60 Minuten waren schon 10 km geschafft. Bis hierher besser als gedacht. Kurz vor dem Flughafen setzten wie vorhergesagt heftige Schneefälle ein. Während der beiden Wendeschleifen kam noch ein ordentlicher Wind dazu und die Wetterverhältnisse wurden deutlich schwieriger. Immerhin gab es bei der 2. Verpflegung warmen Tee, der richtig gut tat.

Ab hier wurde es ein völlig anderes Rennen. Der anfangs leichte Wind drehte nun auf volle Sturmstärke, natürlich immer von vorne. Jetzt war die Zeit für die Sturmhaube gekommen, zumal

ich meine beschlagene Brille nicht mehr verwenden konnte. Eisiger Gegenwind, Neuschnee und leicht ansteigendes Terrain mit insgesamt 150 Höhenmetern auf dem Weg zurück nach Tromsø waren extreme Bedingungen, die einem das Vorwärtskommen richtig schwer machten und ordentlich Kraft kosteten. Dem Japaner gingen wohl die Körner aus, denn ich holte ihn zügig ein. Ein Selfie brachte aber auch bei ihm wieder etwas gute Laune im Kampf mit dem Schneesturm. Sogar die kalten Getränke an der letzten Verpflegungsstelle waren jetzt willkommen. Unglaublich, dass bei diesem (Un)Wetter immer noch Zuschauer an der Strecke ausharrten. Nur die Harten kommen in die Arktis...

Nach einer knappen Stunde Kampf durch Sturm und Schnee war der Spuk gut 3 km vor dem Ziel plötzlich vorbei. Der Wind legte sich und plötzlich war es ein Vergnügen, durch die verschneiten

Straßen zu laufen. War die Hauptstraße von Tromsø beim Start noch geräumt, so hatte sich die Zielgerade mit der Weihnachtsbeleuchtung und Kerzen zu einem tief verschneiten Winter Wonderland verwandelt. Die Finisher Medaille war bei diesen Bedingungen wirklich hart erkämpft. Umso besser schmeckte das anschließende „After Race Dinner“.

Das Fazit überlasse ich dieses Mal dem Veranstalter (übersetzt aus dem Englischen):

Wir sind immer wieder beeindruckt von den Teilnehmern an diesem Rennen, und dieses Jahr war keine Ausnahme. Mit dem Schnee und den Windkanonen, die auf vollen Anschlag gestellt waren, war es ein wilder Ritt. Und wir wetten, dass die heißen Duschen nach dem Rennen besser getan haben als je zuvor! Unser Slogan #myarcticexperience hat sich definitiv bewahrheitet.

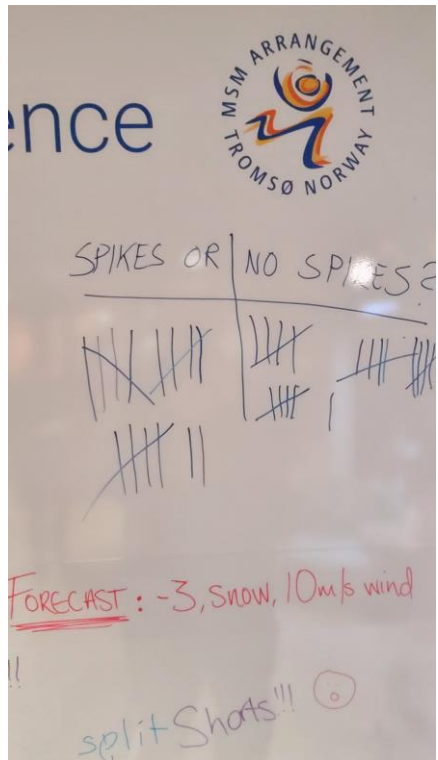
Bildergalerie

Tromsø



Das Nordlicht





Die Zuschauer geben alles!!!



