

# Der Gardasee-Marathon 2010

Ein Kurzbericht von Rainer Hauch über eine offene Rechnung und sein zweites Rennen von Limone sul Garda nach Malcesine

## Der Start

Was soll man für ein Ziel haben, für einen Marathon, den man schon vor drei Jahren bei seiner Premiere zum ersten Mal absolviert hatte? Eine bessere Zeit natürlich, keine Frage, und wenn irgendwie möglich eine neue persönliche Bestzeit. Das Letztere ist nicht ganz so einfach, wenn man kurz davor steht, die 44er-Jahres-Marke zu überschreiten und sich bereits das verflixte siebte Jahr im Leistungssport dem Ende zuneigt. Nein, das war mir irgendwie zu anstrengend geworden, ich werde es zwar versuchen, eine anständige Pace durchzuhalten, aber nicht auf Biegen und Brechen, aus dem Alter bin ich raus.

Eine Rechnung war mit dem Gardasee-Marathon allerdings noch offen: 2007 erreichte ich bei der Premiere den undankbaren 11. Gesamtrang, undankbar deshalb, weil es ab dem 10. Rang eine Ehrung auf der Tribüne gab und noch ein paar Euro Zustupf als Prämie. Als ich damals auf Rang 12 liegend den Kilometer 38 passierte, spazierte dort ein Kenianer, der das Rennen aufgegeben hatte und damit war ich auf dem ersten unbeachteten Rang Nummer 11. Das wäre halb so schlimm gewesen, hätte ich nicht noch zwei Konkurrenten vor mir sehen können und mit einer richtigen Renneinteilung hätte ich nicht die Beiden hinter mir gelassen, sondern sehr wahrscheinlich auch noch deren Vorläufer. Hätte wäre wenn, egal, gewurmt hatte es mich aber. Ein weiteres kleines Drama spielte sich bei mir damals in der Galeria vor Navene ab, dort nämlich liegen meine 2:30er-Träume begraben, exakt am Ausgang in Richtung Malcesine auf der Gardasenia orientale (Eine kleine Kerze weist am rechten Strassenrand darauf hin). Bitter musste ich mir damals eingestehen, dass das Unterbieten dieser Traum-Marke für mich in diesem Leben nicht mehr realisierbar war.



Gardasee-Marathon 2007: Sehr schwere Meter schon bei km 30 in Höhe Tempesta

Grundsätzlich interessiert mich mein Leiden von Gestern nicht mehr gross, aber die Rechnung mit der Platzierung, die mich ins Land der Anonymität verbannte, die war noch offen und die wollte ich, wenn irgendwie möglich, in diesem Jahr begleichen.

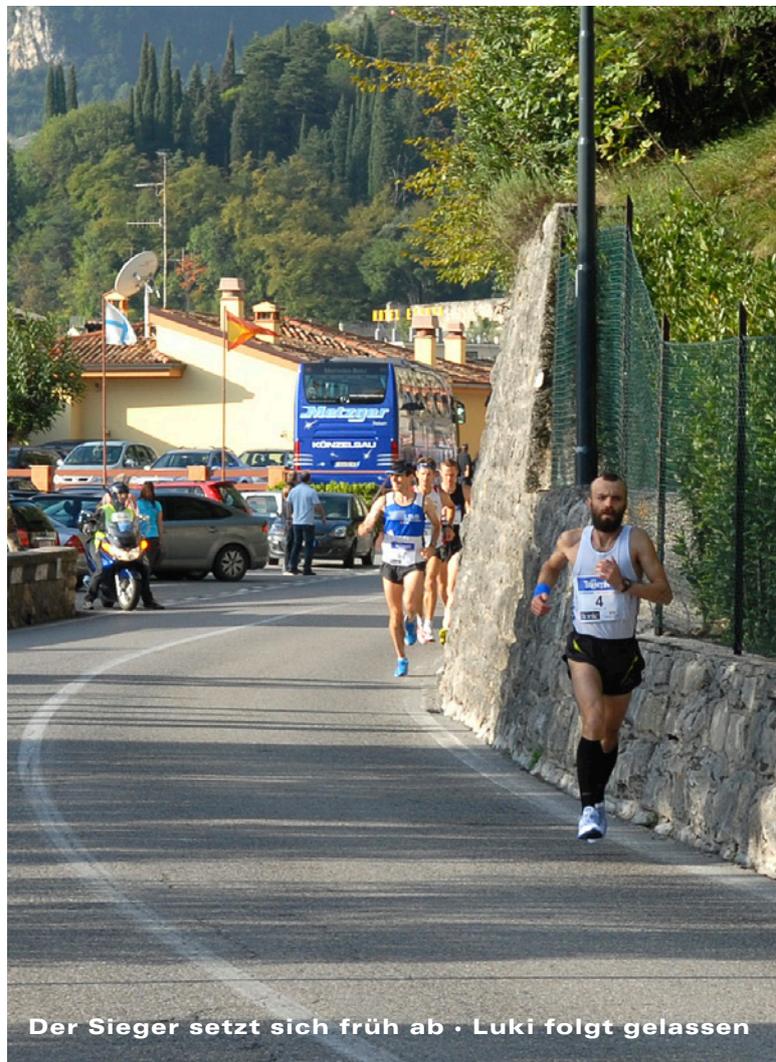
So trabte ich mit Luki in gemütlichem Sonntags-Morgen-Schlapp-Schritt in Richtung Limone. Der hatte ganz andere Pläne, 2:30 nämlich, damit rechnte ich ihn auf einen der bezahlten Plätze der ersten 5, verdient hätte er es. Natalie, Andi und Wolle waren bereits losgetrabt, sie waren scheinbar schon zu nervös zum Warten.

Das Wetter versprach einen herrlichen Oktobertag am Gardasee, angenehme 12 Grad zeigte das Thermometer am Hotel Castello, bevor uns der dortige Tunnel schluckte. Die Startnummer 3 kam uns entgegen, ein Elite-Läufer aus Italien, „sieht schnell aus“ raune ich zu Luki. Aber das taten wir ja auch.

Am Start herrscht Trubel und den Spaeker hört man wohl in ganz Limone, wir haben uns den Luxus erlaubt, erst 10 Minuten vor dem Start einzutreffen, irgendwie muss man ja mal die tolle Lage des Hotels nutzen. Man spart sich dadurch nicht nur das lästige Toilettenmassaker, sondern auch nervige Mitmenschen und allerlei Durcheinander und Gequetsche. Zudem wurden wir per Handschlag persönlich vom Hotel-Chef, Herrn Montagioni, mit guten Wünschen auf die Piste geschickt, wo gibt es das sonst noch?

„Wenn einer beim Einstehen in die erste Startreihe mault, sag ihm einfach Deine beabsichtigte Laufzeit“, gebe ich Luki als Tipp. Wir sollten dies aber nicht benötigen, denn kein Mensch mault, schiebt, drückt oder zieht. Es ist ein perfekter Start, kein Motivations-Schwachsinn-Song, keine Security, kein Plastikband vor den Läufern, Marathonsport pur! „Ich sehe keine Afrikaner“ sage ich noch überrascht zu Luki, der ist aber 10 Sekunden vor dem Startschuss bereits in seine Welt abgetaucht und läuft wohl gedanklich schon in Riva am Hafen entlang.





Der Sieger setzt sich früh ab · Luki folgt gelassen



Noch ist etwas Zeit zum Umschauen



Km 1 · Lukas hat bereits etwas Vorsprung auf Platz 3 und 4



Erste Zeitkontrolle · Die Pace stimmt auf die Sekunde

## Die ersten Kilometer

Der Start lief perfekt, kein Gedränge, kein Querschritt, kein Kasperle-Theater. Das letztere beobachtete ich vor allem verstärkt in Deutschland. Es ist dort wohl Mode geworden, aus der ersten Startreihe zu starten um dann wie doof vorne weg zu laufen und den Kasper zu machen. Nach zwei Minuten ist die Show dann zu Ende, weil die Luft es auch ist. Die Italiener haben das nicht nötig, Marathonlaufen ist dort ein Sport, dem man viel Respekt entgegenbringt, folglich haben Eulenspiegel und Co dort nichts verloren.

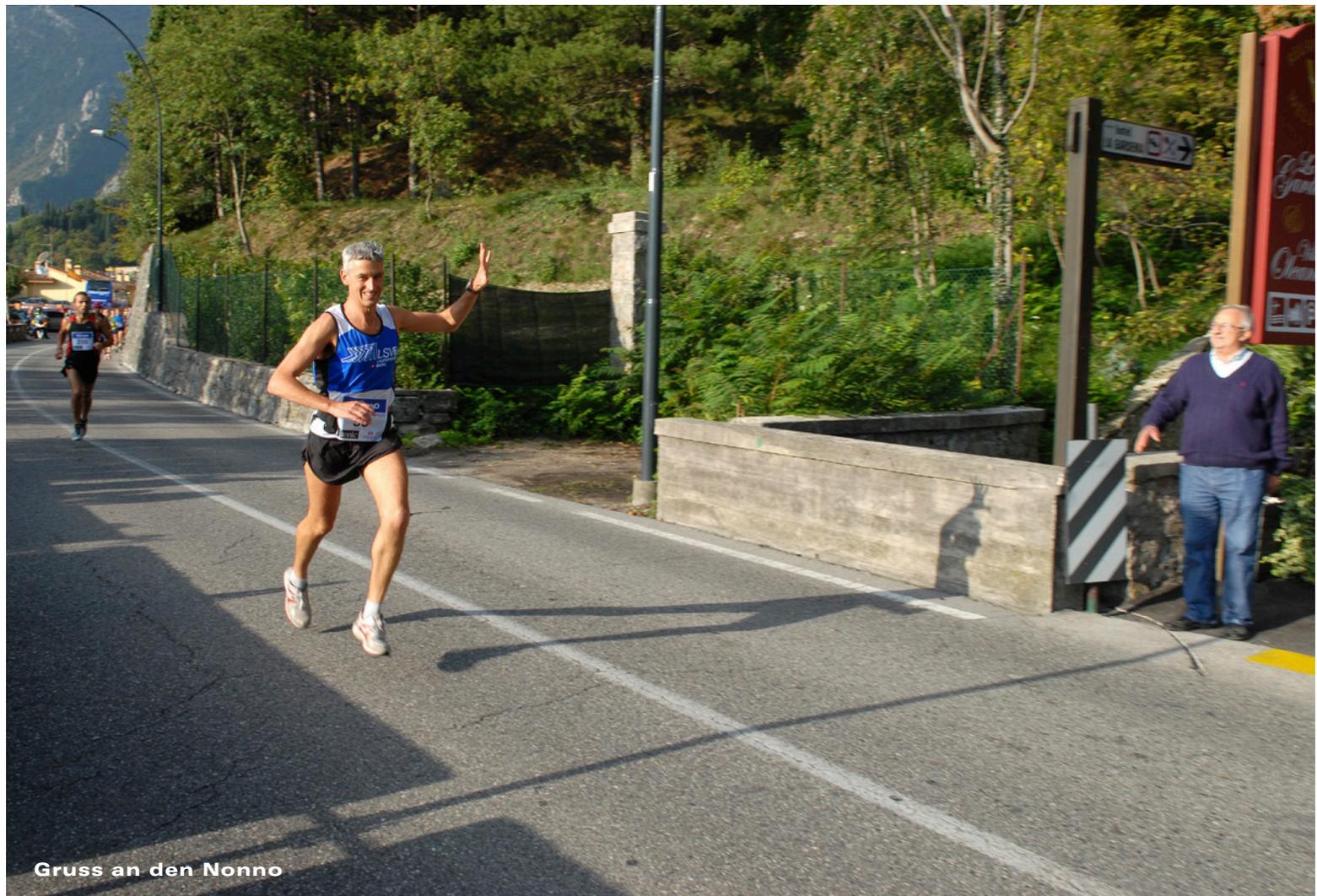
Der Start ist gelungen und die Strecke führt durch den ersten Tunnel, womit Limone sul Garda bereits hinter uns liegt. Ich bin recht weit vorne platziert, was mich etwas überrascht, denn mein Tempo ist mit 3:45 für die vorderen Reihen eher etwas zurückhaltend. Luki ist derweil auf und davon, ich sehe Ausgang des ersten Tunnels noch, dass ein Läufer vorne weg marschiert und Luki dann die dreiköpfige Verfolgergruppe anführt. Und dann kommt schon mein Trupp, bestehend aus vier Läufern. Da hat Lukas tatsächlich gute Chancen auf eine Platzierung unter den ersten Drei, ich drücke ihm fest die Daumen, aber das sieht jetzt schon nicht schlecht aus, ich habe ein gutes Gefühl.

Kilometer 1 naht und damit die Zufahrt zu unserem Hotel. Simone ist dort mit der Kamera platziert, aber nicht nur sie feuert an, auch der Grossvater der Hotelfamilie steht am Strassenrand und grüsst. „Da ist ja der Mann aus unserem Hotel“, schreit eine Frau aus einer deutschen Reisegruppe und ihre Kollegin juchheit fröhlich mit. Schön, denke ich mir, so macht Marathonlaufen Spass. Meine erste Zeitkontrolle ergab eine sekundengenaue Pace, ein perfekter Beginn.

Meine Gruppe hat sich mittlerweile etwas auseinandergezogen und ich zähle noch schnell durch, so lange ich den Führenden noch sehen kann, Platz 10, ich bin überrascht, so weit vorne hätte ich mich nicht erwartet und nach hinten klafft bereits bei Kilometer 4 ein rechtes Loch. Die Strecke läuft sich nun wie Butter, es geht ganz leicht bergab und andauernd wechseln herrliche Ausblicke auf den See mit kurzen Tunnels und Galerien, die an dieser Stelle noch natürlich aus dem Stein gehauen wurden und nur stellenweise Betonverkleidung haben. Ich muss mich nun etwas bremsen, an dieser Stelle wird man gern zum schnellen Beginn verführt, das Jahr 2007 grüsst mit mahnendem Finger. Das meine Gruppe jetzt etwas schneller geworden ist und zu mir einen Abstand von gut 50 Metern hat, ist mir Schnuppe, der Marathon ist noch sehr lange.

Plötzlich läuft ein eher kleiner Läufer mit gelbem Trägershirt und Glatze von hinten an mir vorbei, sehr schöner Laufstil, mir ist er zu schnell, ich lasse ihn laufen. Da gerade ein anderer langsamer geworden ist und sich eingebremst hat, bleibe ich auf dem 10. Gesamtrang. Es kommt mittlerweile doch etwas stärkerer Gegenwind auf und die Sonne heizt mehr ein, als erwartet. Dennoch, das Laufen macht Spass am Gardasee.

Kurz vor Riva laufen wir in den ersten modernen Tunnel auf der Strecke, er wurde 2001 eröffnet, nachdem ein Erdbeben die gesamte Gardasenia Occidentale im Norden für Jahre lahmgelegt hatte. Er ist etwas länger aber das Laufen macht hier trotzdem Spass und es ist schön kühl. Mittlerweile hat sich wieder etwas getan und ich befinde mich auf Rang 9, direkt vor mir laufen ein vollkompressionierter Läufer in Schwarz mit I-Pod und der mit Glatze und gelbem Shirt. Im Moment waren sie exakt in meiner Pace unterwegs, also hing ich mich mal dran. Nach 10 Minuten im modernen Tunnel bin ich dann doch froh, als das Tageslicht zu sehen ist und wir den alten Hafen von Riva bald erreichen, ein Streckenpunkt, an dem ich viele Zuschauer und entsprechende Stimmung erwarte. Zudem befand sich direkt am Hafenturm die 10km-Marke und damit das Ende des ersten Streckenteils entlang der Gardasenia Occidentale an der Westküste.



Gruss an den Nonno



Die Damen der deutschen Reisegruppe haben mich erkannt und rufen begeistert



Wolle ist noch sehr entspannt, das sollte sich ändern



Andi trägt die Marschverpflegung sicherheitshalber mit



Eindrücke von der Gardasenia occidentale



Natalie noch gerade so am linken Rand erwischt, sie war ganz in Schwarz zu gut getarnt

### Von Riva über Arco nach Torbole

Unmittelbar nach dem Turm in Riva übernehme ich die Führung unserer Dreiergruppe, höchste Zeit sich zu zeigen um nicht als Tempolutscher dazustehen. Die erwarteten Zuschauer mussten wohl noch beim Frühstück sein, irgendwie war in Riva überraschenderweise nicht viel los. Die Strecke verläuft nun auf kleinen Spazierwegen am Hafen entlang, kurz versuche ich meinen Kontrahenten zu entkommen und erhöhe leicht das Tempo, besinne mich aber gleich wieder eines Besseren, für solche Spielchen ist es noch viel zu früh und zudem handelt es sich bei den Beiden nicht um nervige Kollegen, also einfach locker weiter und ruhig bleiben. Mit Luki bin ich diesen Teil der Strecke am Vorabend kurz abgelaufen, das lohnt sich jetzt, denn ich kenne jede Kurve und kann diese entsprechend anlaufen, wovon meine beiden Hintermänner natürlich auch profitieren. Problemlos erreichen wir den Radweg nach Torbole und dann auch schon die Einmündung zur Arco-Schleife. Über 10 Kilometer machen wir auf dem Abstecher zum Kurort. Die Strecke führt unmittelbar weg vom See, durch Industrieparzellen, Weinberge und Siedlungen. Richtig hässlich wird es dabei nie, aber mein Lieblingsteil ist es nicht und irgendwie wäre ich froh, wir wären wieder zurück am See.

Deutlicher Gegenwind pfeift uns auf einer gut 2 Kilometer langen Fast-Geraden entgegen, meine Hintermänner kleben jetzt dicht an mir und lassen den langen Grauen die Frontarbeit machen. Ich wechsele schnell die Seite, die Jungs auch, ich erhöhe minimal das Tempo, die Jungs auch, ich verlangsame wieder etwas, die Jungs auch. Nun denn, dann sollen sie mal hinterherlaufen. Als der Wind doch noch einen drauflegt, laufe ich kurz nach rechts und bremse stark ab, jetzt sind die anderen mal gefordert. Überraschenderweise hat sich ein weiterer Läufer zu uns gesellt, er hat das grosse Loch hinter uns zugelaufen und setzt sich gleich mal an die Spitze. Der Express rollt weiter und holt den ersten „Einbrecher“ ein. Plötzlich war der Platz an der Spitze unseres Zuges der 6. Gesamtrang.

Der vollkomprimierte Österreicher mit iPod muss abreißen lassen, nix run to the beat, der eingeholte Italiener auch, wir sind wieder zu dritt, allerdings in neuer Besetzung. Jetzt vorne der kleine gut laufende Pirat in gelbem Shirt mit Glatze, dahinter der Italiener, der das Loch zulief, ebenfalls grau bedeckt und wohl im gleichen Alter wie ich, wie sich die Bilder gleichen, er ist in weiss-grün eingekleidet. Er macht einen guten Eindruck, der Pirat übrigens auch. Gute Gruppe denke ich und spüre gleichzeitig, das mir das Tempo langsam auch etwas zu zügig wird. Die Kontrolle bei Kilometer 16 gibt mir Recht, 3:36, das war deutlich zu schnell und ich lasse schweren Herzens abreißen, aber hier kann ich unmöglich mitlaufen, das wäre der Läufertod spätestens hinter Torbole, und da liegen ja schon meine 2:30-Träume seit drei Jahren begraben. Ich bleibe vernünftig und irgendwie bin ich auch froh, mit den Beiden nicht mitrennen zu müssen.



Hafenpassage bei Riva



In den Weinfeldern vor Arco



Kurz vor Arco, die Strecke führt überraschend durch eine Radwegunterführung, bin ich plötzlich wieder an den zwei Italienern dran, dann ziehen sie wieder etwas an und überraschend verliert der Grauhaarige in Weiss-Grün seine Kohlenhydratröhre, laut fluchend macht er noch zwei Schritte zurück läuft dann aber doch weiter, es kostet ihn zu viel Zeit, ich bremse abrupt ab und laufe zwei Meter zurück, schnappe die Röhre und bringe sie ihm. „il mio angelo“ ruft er begeistert. Wer weiss, für was man das noch gebrauchen kann, denke ich, und die Hatz verläuft durch Arco. Hoch oben, in atemberaubender Weise, droht die Burg über dem Kurort. Zum ersten Mal habe ich deutlich meinen Schnitt überschritten. Andererseits ist es ja kein Wunder, Velounterführung plus Hilfsaktion ergeben schnell mal 10 Sekunden drauf. Also keine Panik, aber vielmehr macht mir die schwindende Lauflust zu schaffen, dieser Schwund ist jetzt sehr deutlich zu spüren und auch die Kraft in den Beinen scheint unten am See geblieben zu sein. Ich muss etwas verlangsamen und erneut ziehen die beiden Italiener davon. Am Halbmarathonpunkt bin ich 15 Sekunden drüber, eigentlich noch kein Problem, denke ich, und versuche mich wieder ins Rennen zu bringen.

Auf dem leicht bergab führenden Radweg nach Torbole ist es richtig warm geworden, glücklicherweise ist einigermaßen viel Schatten vorhanden. Der Weg zieht sich, aber die Kilometer werden noch einmal richtig schnell, alle knapp unter Schnitt und so bin ich wieder dabei. Die beiden Kontrahenten sind gut 50 Meter vor mir, bin also zur Zeit auf Rang 8. Aber irgendwie spüre ich schon, dass für die letzten 17 Kilometer die Power nicht mehr so richtig vorhanden ist. So richtig Spass machen tat die Hatz am Gardasee nicht mehr, sieben Jahre Leistungssport machten scheinbar doch müde, mental zumindest. Wir biegen unter dem Applaus zahlreicher Zuschauer auf die Orientale in Richtung Malcesine ein und plötzlich habe ich wieder auf den langen Italiener aufgeschlossen, der Kleine mit der Glatze ist ihm weggelaufen und 100 Meter vorraus.



### Von Torbole bis ins Ziel nach Malcesine

Endlich befinden wir uns wieder auf der breiten Strasse und passieren Torbole. Einige Zuschauer applaudieren und von nun an geht es auf und ab, nicht mit der Strecke, sondern mit meinem Zustand. War ich vor wenigen Minuten auf den langen Italiener aufgelaufen, so klafft jetzt schon wieder eine Lücke von gut 30 - 40 Metern. Zum ersten Mal bin ich ganz deutlich über meiner Pace, die Uhr hat vorne eine 4 angezeigt, Mist verdammt, jetzt schon. Mein Zeitvorhaben werfe ich umgehend in den Gardasee und laufe fortan nur noch auf Platzierung und auf Gefühl. Als wir am Ostufer den Schatten des Monte Baldo erreichen bin ich froh, denn die Sonne heizte mittlerweile deutlich ein. Hatten wir in Richtung Arco noch Gegenwind so sollte uns der jetzt von hinten auf den letzten 15 Kilometern eigentlich unterstützen. Nicht so am Gardasee, ein deutlicher Gegenwind machte klar, das hier solche normalen Regeln nicht gelten. Ein Vorteil hatte die Sache, die steife Brise kühlte angenehm. Und plötzlich war da ein Anstieg und tatsächlich ging die Strasse vom Seenniveau immer mehr in Richtung Monte Baldo. Eine ganz minime Steigung zwar, aber wenn man keine Kraft mehr hat, dann spürt man so etwas deutlich. Und sie hörte nicht auf, dachte ich zumindest.

So langsam machte ich mir Gedanken über eine mögliche Platzierung, Achter war ich bei der Passage von Torbole, das bedeutete, der lange Italiener, mittlerweile wieder etwas näher gerückt, war Siebter und der kleine Pirat, der immer noch sauber lief, war demnach Sechster. Würde nun einer in der Spitzengruppe aufgeben, dann ginge es bei uns Dreien um den letzten prämierten Gesamttrang. Ich mochte erst gar nicht daran denken, viel zu stressig, Achter war in Ordnung und der Pirat, irgendwie erinnerte er mich an Marco Patani, den italienischen Radstar, der sich auf tragische Weise das Leben nahm, ihn nannte man il pirata. Auf jeden Fall war der nicht mehr einzuholen, er lief zu gut und vergrösserte immer mehr seinen Vorsprung. Andererseits hatte der Marathon gerade erst begonnen und bei den vergangenen Rennen hatte ich ab km 30 eigentlich gut ausgesehen, aber heute?

Da ist er, der berühmte Kilometer 30, zwischen zwei Felswänden in der kleinen Siedlung Tempesta, genau da hatte ich 2007 schlimme Momente zu überstehen, heute ging es deutlich besser, aber nicht schneller. Plötzlich war da wieder so etwas wie Frühling und meine Beine liefen wieder Marathon, und zack, ich war am langen Grauen dran und überholte ihn. „Bravo, vai!“ rief er mir zu, die Italiener sind echte Sportler, das gefällt mir und fordere ihn zum Dranhängen auf. Er nimmt die Einladung an und folgt mir dicht auf den Fersen. Wir erreichen die lange Galerie kurz vor Navene und da liegt er begraben, mein Traum von den 2:30, direkt am Tunnelausgang, 2007 an dieser Stelle gestorben, schluchz. Nun war auch der Frühling vorbei und es folgte Herbst in meinen Beinen, dranbleiben, sage ich mir, jetzt nur noch halten, mehr ist es nicht mehr.



Ortspassage Torbole



Am Ortsausgang von Torbole



Luki hat am Schlussanstieg in Malcesine den Dritten deutlich distanziert



Die letzten Meter sind kein Zuckerschlecken

Noch ein letzter kleiner Tunnel, den Pirat habe ich aus den Augen verloren, der Lange hängt noch hinter mir. Den Grund warum ich ihn nicht mehr sah: Er war noch im Schatten des Tunnels, also doch noch nicht weg, im Gegenteil, es schien, als ob er näher gekommen sei. So, sage ich mir, jetzt ist der Kampf um Platz 6 eröffnet, friss oder stirb. Die Euphorie währte nicht lange und ich beendete den Kampf wieder, ich war platt. Der lange Italiener hinter mir auch, das war deutlich zu hören. So liefen zwei elendige Haufen mit grauen Haaren in Richtung Malcesine, dem Haarlosen hinterher. Was sich wohl hinter uns so abspielt? Keine Ahnung, ich drehe mich nicht um!

Als wir Navene erreichen sind es noch gut 6 Kilometer und was ist das, der Pirat wird deutlich langsamer. „Quarda“ rufe ich meinem Hintermann zu „Problemi da lui!“ „Vai“ höre ich von hinten und schon stand der Pirat am Strassenrand. Irgendwie schade, denke ich mir, der lief doch total gut bisher. Ich fackele nicht lange und nutze meine Chance und ziehe an, keine Ahnung woher die Kräfte kommen, aber es geht wieder vorwärts und mein Hintermann lässt abrupt abreißen. Jetzt die entscheidenden Meter dazwischenlegen, denke ich mir, jetzt! Am Campingplatz Tonini stehen ein paar Zuschauer und klatschen, die perfekte Möglichkeit, akkustisch den Abstand nach hinten zu erfahren. Als ich an ihnen vorbei bin stoppt der Applaus. Gutes Zeichen, denke ich, der Zwischenraum scheint zu gross um Durchzuklatschen. Aber die fangen gar nicht mehr an. Trotz grösster Neugier drehe ich mich nicht um, ich laufe weiter, was aber jetzt dann ganz schwierig geworden ist, ich bin von den Kräften her auf empty, Flasche leer, aus die Maus, Schluss mit lustig, Ende Gelände! Es waren noch immer knapp 4 Kilometer, meine Fresse, und da war ja auch noch der Schlussanstieg! Nicht jammern, laufen! Ich suchte nach jeder langgezogenen Kurve nach den gelben Kilometerschildern, zerlegte die Strecke in eine mir bekannte LSVB-Runde, nur noch der 3er in der Grün 80 und ein paar Meter mehr, komm jetzt.

Als ich 10 Minuten später den Anstieg in Malcesine erreiche, sind es nur noch 2 Kilometer. Ich krieche den Berg hinauf, zumindest kommt es mir so vor, auf jeden Fall bin ich völlig am Ende. Applaustechnisch hat sich nichts geändert, es scheint immer noch eine gross Lücke hinter mir. Ich erreiche den Kreisel in der Dorfmitte und jetzt schaue ich nach hinten, die lange Geraden ist leer, kein Konkurrent weit und breit. geschafft, ich bin Sechster, die Sekunden sind mir völlig egal und für die letzten 100 Meter Anstieg lasse ich mir genügend Zeit, Simone grüsst am Strassenrand und feuert mich nochmals an. Noch einmal kurz bergab, zum ersten Mal spüre ich in meinem Leben so etwas wie leichte Krämpfe in den Beinen, 90 Grad-Wende und hinein in die Zielgerade. Die Zuschauer schreien mich ins Ziel, wo Luki auf mich wartet, direkt frage ich ihn, wie es ihm erging: Zweiter im Gesamt! Super, wir fallen uns glücklich in die Arme, die Schmerzen sind vorbei und die offene Rechnung beglichen. Dieses Mal bin ich bei der Ehrung dabei. Die prämierten Plätze verpasse ich allerdings erneut nur um einen Rang, somit war ich wieder der erste Läufer, der keinen Cent mehr bekam. Aber das war mir egal. Der Abstand zum 5. ist allerdings deutlich ausgefallen, da hätte ich schon eine tiefe 2:37 laufen müssen, das war undenkbar. Also gut gemacht!

Kurz darauf kommt auch schon Wollé ins Ziel, 3:00:16, die Schallmauer nur knapp überboten, aber eine super Zeit für ihn, das hätte ich nicht erwartet. Dann kommt Andi, er ist nicht zufrieden, hatte zu viele Probleme, aber Spass gemacht hatte es ihm trotzdem. Natalie kommt später mit einer neuen persönlichen Bestzeit über die Matte, gerne hätte sie die 4:30 geknackt, sie ist nur knapp drüber. An der Siegerehrung der schnellsten 10 heisst es dann zweimal LSVB, Platz 6 und Platz 2, ein erfolgreicher Marathon ging zu Ende und das erste Bier war bereits getrunken. Als Preis gibt es dann einen Olivenbaum für mich, darüber freue ich mich sehr, den wollte ich schon immer einen haben. Aber ein Traum hatte ich mir mit Durchhaltevermögen erfüllt: Ich stand auf der Bühne am Rathausplatz von Malcesine und gehörte zu den schnellsten Zehn des Gardasee-Marathons.



Geschafft! 2 x LSVB in den Top 10.



Freude über Lukis 2. Rang



Wolle im Kampf gegen die 3-Stunden-Mauer



Noch einmal Gas geben



Die haben gut lachen



Andi auf den letzten Metern