

Das LTB-Marathon Event 2011 oder: De mooiste en zwaarste van Nederland

Gegen Ende letzten Jahres bat Helmut um Unterstützung in Sachen Orga der LTB. Und fragte, wie sich das Gemeinschaftsgefühl der LTB stärken ließ. Ein Vorschlag war: Lasst uns zusammen zu einem Marathon fahren. Ina bot an, die Planung/Organisation dafür zu übernehmen. Ein Lauf für den LTB-Ausflug war schnell gefunden: Der Zeelandmarathon. Mit seinem niedrigen Startgeld (35,- inkl. T-Shirt), der halbwegs guten Erreichbarkeit (ohne Stau 2,5h mit dem Wagen, 5h mit dem Zug), vor allem aber wegen der Möglichkeit, zumindest einem Teil der Mitläufer eine gemeinsame, kostenlose Unterkunft im Ferienhaus von Inas Familie anbieten zu können, schien er ideal. Prima auch, dass er erst am 1.10. stattfinden sollte, das bot auch Marathon-Neulingen genug Zeit zum trainieren.

Leider fanden sich letztlich doch nur 4 LTB'ler, die den Küstenmarathon laufen wollten – Karo, Ina, Ralf und Rainer. Tobias wollte auch mitfahren, jedoch nur als Koch und Coach und ggfs. unterwegs in die Strecke einsteigen und Ina bis ins Ziel begleiten.

Egal, das Training konnte beginnen. Und dabei galt im Auge zu behalten, dass der Zeelandmarathon zwar ein recht flacher ist (http://www.marathonzeeland.nl/nl/wedstrijd_hoogtekaart.htm), aber durch seine Küstenlage extrem windanfällig. Bei vorherigen Veranstaltungen hatten die Teilnehmer zum Teil mit Gegenwind bis zu 8 Beaufort zu kämpfen. Hinzu kommt, dass es insgesamt über etwa 8km Strand geht. Wie „schwer“ dieser Marathon ist, zeigt die ewige Rangliste aus dem Jahr 2010 (http://www.marathonzeeland.nl/nl/home_eeuwige-ranglijst-2010.htm) – der Monschau-Marathon wird schneller gelaufen! Also, so oft es ging, sind Ina und Tobias über offene Felder gelaufen und haben dabei den Wind von vorn mitgenommen. Auch welliges Profil ließen sie nicht aus, da es beim Zeelandmaraton auf den letzten Kilometern über die Dünen zwischen Westkapelle und Zoutelande geht. Und, das, dort gehen, wollte Ina nicht.

Dann kam alles anders, denn zum einen hatten Karo (Tobias übernahm ihre Startnummer) und Rainer ihre Teilnahme canceln müssen, zum anderen kam der Sommer.



Für Ina und Tobias, die den Lauf mit einer Woche „Herbsturlaub“ an der See verknüpft hatten, stand in der Woche vor dem Start neben etwas Laufen vor allem Sonnenbaden auf dem Programm. Viel mehr war bei sonnigen 23°C kaum möglich.

Dass am Starttag die Temperaturen die der letzten Tage noch mal übertrafen, war dann aber des Guten doch etwas zu viel. Um 12 Uhr waren es beim Startschuss in Burgh 25°C im Schatten. Bloß, auf der Strecke gibt es so gut wie keinen Schatten. Nur anfänglich läuft man in der Dünenlandschaft der Insel Schouwen durch ein Küstenwäldchen, dann geht es nach einem kurzen Strandstück auf das Oosterschelde Sturmflutwehr und damit voll in die Sonne.

Schon hier liefen einige Teilnehmer ganz links, um dort zumindest für ihre Beine Abkühlung im Schatten einer Begrenzungsmauer zu finden.



Auf dem Veerse Damm gab es diese Möglichkeit nicht mehr. Wer Abkühlung wollte, musste das Tempo drosseln oder gehen. Auf dem langen Strandstück vom Veerse Damm bis zum Strandpavillon Pirat taten das viele. Schon der Untergrund zwang zu einer Temporeduzierung, ganz

zu schweigen von dem tropisch anmutenden Klima. Die Sonne kochte bei inzwischen 27°C die Feuchtigkeit aus dem Strand! Und so war es nicht – wie für Anfang Oktober zu erwarten – strömender Regen, der über die Haut floss, dafür aber Schweiß. Viel, viel Schweiß.



Immerhin, es gab auch willkommenes Nass in Form von Getränkestellen und – wenn gewünscht – Schlauchduschen. Einen etwas ungewohnten Anblick boten die Zuschauer.

In Badebekleidung (bzw. am FKK-Strand unbekleidet) stehen die eher selten am Rande eines Marathons. Deren Begeisterung tat das keinen Abbruch.

Ralf war in Begleitung von Frau und Sohn gekommen (an dieser Stelle noch mal unser Dank an Monika, die die meisten der hier zu sehenden Fotos zur Verfügung gestellt hat!).



Und so gab es für Ralf kurz vor Verlassen des Strandes ganz persönlichen Applaus.

Im Naturschutzgebiet de Manteling fand sich kurzzeitig Abkühlung durch alten Waldbestand, bevor es über Dünenwege nach Domburg und weiter über die Deichkrone mit viel Sonne nach Westkapelle ging. Immerhin, wir konnten die Aussicht genießen. Rechts das ruhig daliegende Meer, links die grüne Landschaft Zeelands und vor und hinter uns viele, viele Läuferinnen und Läufer. Und Zuschauer!

Auch wenn der Zeelandmarathon gemessen an Stadtmarathons ein kleiner Marathon ist, in der Begeisterung der Zuschauer kann er sich durchaus mit Läufen wie Köln messen. Auch in der Organisation. Die Getränkestellen waren übersichtlich organisiert, stets fanden sich hilfreiche Hände, die gefüllte Getränkebecher bereit hielten (und lauthals verkündeten, was sich darin befand!). Ab Kilometer 26 gab es als Ergänzung zu Wasser und Iso auch Tee, Brühe und Cola. Dazu Bananen. Schwämme. Wegen der hohen Temperaturen waren zudem zusätzliche Getränkestellen eingerichtet worden. Der Verpflegungsstand in Westkapelle lud schon fast zu einem längeren Aufenthalt ein, denn dort begann eines der schwersten, aber auch schönsten Stücke, des Zeelandmarathons. Über den Dünenkamm, ähnlich hügelig wie Stellen des Wurmtals, ging es auf und ab und schließlich hinauf zum höchsten Punkt der Strecke: 28m über Null! Kurz danach mussten wir eine steile Treppe hinunter und anschließend etwa einen km über den Strand. Und da inzwischen die Flut gekommen war, hieß das: durch Tiefsand gehen. Laufen war nicht möglich ... - gut für die Oberschenkel :-))

Nach einem letzten Stückchen Deich waren wir dann auch schon da. Über die Hauptstraße und vorbei an vielen jubelnden Zuschauer waren es nur noch knapp hundert Meter bis zum Ziel. Das sich netterweise in Form einer Düne präsentierte, es hieß also, ein letztes Mal durch Sand nach oben hüpfen.



Wir sind gemeinsam ins Ziel „gehüpft“. Für den Lauf haben wir 5:06:22 benötigt (Startschuss bis Zieleinlauf 5:07:48). Ina musste auf Grund von starken Schmerzen an einem Muskelansatz zwischendurch 3km gehen. Ralf hatte kurzfristig ein wenig bremsen müssen, da sein Kreislauf Probleme bereitete.

Und Tobias ist den letzten Strandkilometer sehr mühselig gewatschelt. All dies hat Zeit gekostet. Und dazu natürlich die Sonne, die schnelle Zeiten weitestgehend unmöglich gemacht hat.



Von 1.400 Startern (bei 1.750 Voranmeldungen) erreichten 1.141 das Ziel, zu den Ausgeschiedenen gehörte mit Michel Schrier auch einer der Topfavoriten auf den Gesamtsieg. Bei den Männern siegte Rik Wolswinkel in 2:50:10, bei den Frauen dessen Freundin Ilonka van den Hengel in 3:16:38. Nur 6 liefen unter 3 Stunden ins Ziel!

Aber was sind Zeiten? Wir hatten viel Spaß bei einem schönen Lauf auf wunderschöner, landschaftlich reizvoller Strecke. Jetzt wissen wir auch, weshalb der Zeelandmarathon damit wirbt, der „mooiste en zwaarste“ Marathon der Niederlande zu sein. Die Kombination aus Strandlauf und dem Kampf mit den Wetterelementen ist ein für uns einzigartiges Erlebnis gewesen. Wer gerne einen Landschaftsmarathon mit schöner Strecke, die ihn herausfordert, laufen möchte... dem sei dieser Marathon empfohlen.

Den Tag nach dem Marathon nutzten wir wieder zum Sonnenbaden. Vor einer Strandhütte liegend, konnten wir viele, viele der Teilnehmer des Wandelmarathons Richtung Ziel gehen sehen. Ja, auch das bietet der Zeelandmarathon: Man kann die Strecke hochoffiziell auch wandern. Doch Achtung, in diesem Jahr war das Teilnehmerlimit von 3.000 bereits nach 13h ausgeschöpft! Alternativ kann man die Strecke auch mit dem MTB fahren (dann jedoch in entgegengesetzter Richtung). Für Frauen wird am Vorabend des Marathons auch ein Ladysrun angeboten – zwischen 5 und 10km kann hier gewählt werden. Für junge Läufer runden Minimarathons das Angebot ab.

Noch ein Wort zur Orga: von Freitag bis Sonntag stand der Zielort Zoutelande ganz im Zeichen des Marathons. Die Zeeuwsche Flagge, ergänzt um das Logo des Marathons, wehte von vielen Laternen. Auf Transparenten waren die bisherigen Siegerinnen und Sieger zu bestaunen. Die Hauptstraße blieb für den Autoverkehr komplett gesperrt und das Ziel aufgebaut. So war es uns – zumindest vor dem Lauf - ein leichtes, die Podiumsplätze für die LTB zu besetzen.



Aachen, 13.10.2011, Ina + Tobias