

Sonne und "Medaillenregen" in Liverpool



Über das lange Pfingstwochenende ging es für eine kleine Gruppe Langstreckler zum Rock'n'Roll Marathon nach Liverpool. Bereits im Vorjahr hatten Claudia Mordas und Matthias Büchel schon teilgenommen und hatten nur Gutes berichtet (siehe [hier](#)), so dass es für Stefan Losch, Martin Kels und Holger Peek keine Frage war, sich in diesem Jahr ebenfalls in das Abenteuer "Liverpool" zu stürzen. Mit dabei war ebenfalls wieder Nele Reike sowie Claudias Tochter Ella und Jessica Büchel mit "Maskottchen" Jakob. Nach der Landung am Freitagabend in Manchester mit leider 2,5 stündiger Verspätung ging es direkt mit dem Zug weiter nach Liverpool. Viel Zeit für Unternehmungen blieb aber nicht mehr, so dass am Tagesende nur noch der obligatorische Besuch eines Pubs ("The Empire") mit Karaoke auf dem Programm stand.

Am Samstagmorgen wurden auf dem Messegelände an den Docks die Startunterlagen abgeholt. Recht groß waren die Sicherheitsvorkehrungen. Vor dem Eingang wurden die Taschen und Rucksäcke der Teilnehmer mit Sprengstoffhunden überprüft. Die Marathonmesse an sich hatte eine mittlere Größe, die Ausgabe der Startunterlagen verlief problemlos. Kleine Randnotiz: Statt "Trouble Desk" hieß es positiver "Solutions". Um 10 Uhr Ortszeit ging es dann schon zum "Warming Up" auf die 5 Kilometer Distanz. Während Claudia Ella begleitete, ließen es die anderen halbwegs flott (ungefähr 4er Pace), aber immer noch kontrolliert in Hinblick auf den nächsten Tag angehen. Damit war schon die erste Medaille gesichert. Der Rest des Tages wurde dann mit nicht zu intensivem Sightseeing verbracht, denn die Beine sollten ja am nächsten Tag noch fit sein.

Am Sonntagmorgen ging es dann mit ein paar Minuten Verspätung um 9.00 Uhr für die Halbmarathonis los. Alle 5 Kilometer gab es Kilometerschilder, ansonsten musste man sich nach den Meilenangaben richten oder auf seine GSP Uhr verlassen. Nach einer kleinen Schleife im Innenstadtbereich ging es nach Osten Richtung Sefton Park und am Ufer des Flusses Mersey wieder zurück. Es sollte der Tag von Claudia Mordas werden. Während Matthias, nicht in Bestform, sich mit einer 1:17:46 begnügte, was in Platz 11 resultierte, und Stefan Nele begleitete, die ihren überraschenden dritten Platz aus dem Vorjahr in 1:26:47 Stunden verteidigen konnte, lief kurz darauf Claudia in 1:28:18 als 4. Frau und mit persönlicher Bestzeit über die Halbmarathondistanz ein. Und das mit 51 Jahren! Der vorläufig krönende

Abschluss einer bisher sehr erfolgreichen Saison mit zwei Meisterschaftsmedaillen.

Unserer Marathonis Martin und Holger hatten deutlich mehr zu kämpfen als die Halbmarathonis. Zudem plagte Martin eine leichte Zerrung im hinteren Oberschenkel. Der Start erfolgte eine Stunde nach den Halbmarathonläufern, da gingen die Temperaturen schon Richtung 20°C. Zunächst ging es in einer Schleife nach Nordwesten Richtung Fussballstadion, bevor man dann nach ca. 10 Meilen wieder auf die Halbmarathonstrecke kam, die dann - bis auf einige kleinere Schlenker im Park - identisch mit denen der Halbmarathonis blieb. Am Ende konnte Martin doch noch ohne größere Probleme in 3:26:01 Stunden auf Platz 186 finishen. Holger "rettete" sich mit 3:57:35 (Platz 760) knapp unter 4 Stunden ins Ziel.

Als Belohnung für die Finisher gab es eine ausgefallene Medaille mit einem "Spinning Wheel" sowie eine wirklich üppige Zielverpflegung (Wasser, diverse isotonische Getränke, Bananen, Chips und Weingummi). Dann ging es dann weiter zum Platz am Riesenrad mit einer großen Bühne, wo Live-Acts spielten und auch die Siegerehrungen (Plätze 1-3 gesamt) durchgeführt wurden. Hier konnte man sich auch seine zusätzlichen Medaillen abholen, die "Remix" in Form einer E-Gitarre, wenn man am Vortag den 5er gelaufen war, sowie die "Encore" für die Wiederholungstätter.

Später abends wurde besagte Bar vom Freitagabend noch einmal ausgiebig in Beschlag genommen, bevor es dann am Montag mit einen etwas längeren Aufenthalt in Manchester (wo im Übrigen am Sonntag der Great Manchester 10k Run mit Mo Farah als Sieger stattgefunden hatte) wieder zurück in die Heimat ging. Alles in allem war es ein perfektes Wochenende mit tollem Wetter, das so oder in ähnlicher Form gerne wiederholt werden kann.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)



19./20.05.18 - Rock'n'Roll Marathon Liverpool

Geschrieben von: Stefan Losch

