

Bericht der Laufsektion Dez.2023 Marathon in Valencia

Ich habe schon mehrmals von laufbegeisterten Bekannten den Valencia Marathon als so wunderschönen und toll organisierten Abschluß des Laufjahres beschrieben bekommen. Nach meinem blöden Unfall im letzten Jahr samt 6 monatiger Laufpause, habe ich dann Anfang des Jahres, als ich wieder langsam beginnen konnte, ein Ziel gebraucht um mich zu motivieren und daher kam der Valencia Marathon Ende des Jahres ins Spiel.

Nachdem wir jetzt VLC direkt anfliegen, ist die Anreise auch sehr gut planbar, die Stadt selbst ist wirklich sehr schön und lässt sich an einem verlängerten Wochenende herrlich erkunden. Der Lauf ist perfekt organisiert, man merkt, daß der Marathon zu den größten, und nach den Majors zu den wichtigsten Läufen weltweit gehört. Der Kurs selbst ist flach, breit, schnell, sehr viel Stimmung entlang der Strecke.

Durch die idealen klimatischen Bedingungen und den flachen Kurs sind schnelle Laufzeiten am Ende des Marathonjahres garantiert. Dadurch zieht der Lauf auch nicht nur die internationale Elite an, sondern auch Marathon-Begeisterte aus aller Welt. Dem Werbespruch „Valencia-The Race to be“ können ganz offenbar sehr viele Lauf- Afficionados etwas abgewinnen. Es liegt eine tolle Stimmung über der Stadt, der Marathon ist allgegenwärtig. Die Organisatoren haben für internationale Starter auch sehr attraktive Angebote geschnürt, Marathon-Starter können aus einer Vielzahl an Hotels wählen, die nicht nur deutlich vergünstigte Raten für Läufer bieten, sondern auch Marathon Packages mit z.B. Transfers zur Messe und zum Start für Läufer plus Begleitung, adaptierte Frühstückzeiten vor dem Lauf, late Checkout bis 16h, etc..

Dieses Jahr waren es laut Veranstalter die Rekordanzahl von 26.251 SportlerInnen, die diesen Marathon gefinished haben, das Niveau ist beachtlich, bei den Herren waren beispielsweise etwa 5000 Läufer unter 3h unterwegs...

Start und Ziel-Bereich ist die beeindruckende Stadt der Künste und Wissenschaften in Valencia, Garderobenabgabe und vor allem die Startblock-Einteilung ist perfekt orchestriert, es wird von unzähligen irrsinnig freundlich Mitarbeitern dafür gesorgt, daß jeder Läufer in dem von ihm genannten Startblock startet (Grüße an Wien an dieser Stelle...😊). Schon im Vorfeld wird bei der Anmeldung zum Marathon die Startblockzuteilung durch Laufergebnisse der letzten 2 Jahre wirklich penibel kontrolliert.

Durch diese Zuteilung und dem zeitlich gestaffelten Start der großzügig dimensionierten Startblöcke, die auch wirklich durch die Mitarbeiter und Absperrbändern voneinander getrennt sind, wird garantiert, daß jede/jeder seinem Laufziel entsprechend vom Start weg sein Tempo gehen kann, es werden auch zahlreiche Pacemaker von 4:30h bis 2:50h von den Organisatoren gestellt!

Die Strecke schlängelt sich durch die schöne Stadt, man läuft am unter anderem am Hafen, dem Stadion Mestalla, den berühmten Serranos Türmen vorbei, immer wieder bahnt man sich auch den Weg durch die schöne Innenstadt, es sind wirklich sehr viele Zuschauer an der Strecke, ebenso Musik und Tanzgruppen. Zumal gerade um diese Zeit im Advent die für uns herrliche Kombination an Palmen- und Orangenbaum gesäumten Alleen, die dann eben auch schon mit Weihnachtsbeleuchtung verziert sind.

Verpflegungsstationen auch sehr großzügig dimensioniert, man bekommt kleine verschlossen Wasserflaschen sowie auch Wasserbecher gereicht, Gels, Bananen, etc. natürlich ebenso. Die letzten Kilometer sowie der Zieleinlauf wirklich spektakulär, als Läufer kommt dir die Stimmung wie bei der Tour de France vor, da die Strecke zum Ende hin immer schmaler wird, bevor sie dann über den berühmten „blauen Teppich“ in den Zielbereich einbiegt, Gänsehaut garantiert!

Also ich kann diesen Marathon wirklich aus vollster Überzeugung weiter empfehlen, es wird an allen Ecken und Enden für ein wunderbares Lauf-Erlebnis gesorgt! Für mich persönlich war es, neben dem außer Konkurrenz stehenden Heim-Marathon Wien, sicherlich der schönste internationale Lauf, wobei ich hier auch nur Lissabon, Venedig und Edinburgh als Vergleich heranziehen kann.

Ich war nach 2 längeren Krankheits Pausen in der Vorbereitung auf diesen Marathon leider nicht ganz so gut in Form wie erhofft, habe dann mein Tempo hinten raus einfach nicht mehr durchziehen können und daher auch das ursprüngliche Minimal Ziel, nämlich wieder unter 3h zu bleiben, mit 3:00:25 gemeinerweise auch relativ knapp nicht geschafft. Liebe Grüße, Christoph Piribauer

Austrian 
Sportclub



Bericht der Laufsektion Dez.2023 Parkrun Wien



Im Gegensatz zur großen Bühne des Valencia Marathons nahmen Elisabeth Populorum und Dorit Löffler am kleinen aber feinen ParkRun im Donaupark teil .

Dieses Format findet jeden Samstag um 9:00, nicht nur in Wien, sondern in vielen großen Städten statt wo die 5km in den schönsten Parks absolviert werden.

Elisabeth gewann trotz Schneematsch souverän die Damenwertung.

Austrian 
Sportclub