

Urlaub, Tango, Steaks und ... ein Marathon am 10.10.2010 in Buenos Aires!

Okay, zur Vermeidung möglicher Missverständnisse und Befürchtungen möchte ich gleich zu Beginn versichern, dass ich Euch in diesem Bericht nicht mit den Erlebnissen unseres Familienurlaubs nerven möchte! Tanzen kann ich noch schlechter als laufen, also werde ich mich auch diesbezüglich zurückhalten! Die Steaks in Argentinien waren wirklich große Klasse ...



... und zum Marathon, der durchwachsenen Vorbereitung und dem ganzen Drumherum könnt Ihr hier weiterlesen:

Im ersten Halbjahr 2010 hatte ich mich auf den Supermarathon am Rennsteig konzentriert, aber für die 2. Jahreshälfte sollte es wieder ein Marathon im Ausland sein, möglichst auf einem Kontinent, auf dem ich bisher noch nicht gelaufen war. So begab ich mich im Februar in den Weiten des Internets auf die Suche und stolperte über den Marathon in Buenos Aires, der am **10.10.2010** stattfinden sollte. Auf die Frage, was man sich zu diesem besonderen Datum vornehmen könnte, fielen mir spontan eigentlich nur 2 Antworten ein. Da ich inzwischen seit mehreren Jahren glücklich verheiratet bin, kam nur noch ein nicht ganz alltäglicher Marathon in Frage, so dass es bei mir schnell „klick“ gemacht hat. Der Blick in den Kalender machte die Entscheidung für den diesjährigen Familienurlaub dann noch einfacher, denn direkt an dieses Datum schlossen sich die Herbstferien an. Die Auswahl des Reiseveranstalters und die Buchung des Programms für die knapp 2 Wochen in Argentinien waren relativ schnell erledigt. Die Erlebnisse in Iguacu und speziell der Transfer nach Ushuaia bieten genug Stoff für einen separaten Bericht, aber keine Angst, ich werde mich auf den Marathon beschränken!

Ende Februar war also alles eingetütet, ich konnte wie geplant am Rennsteig laufen, habe danach noch relativ kurz entschlossen den 100er in Biel angehängt und anschließend 3 Wochen die Füße stillgehalten, bevor es ab Anfang Juli mit die Vorbereitung losgehen sollte. Ich wollte Anfang September einen schnellen Marathon in Münster laufen und 4 Wochen später einen relativ lockeren Lauf in Buenos Aires nachschieben ... Aber so wie ich es mir in meiner naiven Planung ausgemalt hatte, kam es leider nicht, denn schon bei den ersten lockeren Läufen Anfang Juli stellte sich ein verdächtiges Ziehen im rechten Fuß ein: **Plantarfasziitis!**

In den nächsten Wochen, in denen ich eigentlich systematisch trainieren wollte, folgte ein Wechselbad der Gefühle. Ich musste immer wieder Laufpausen einlegen und Behandlungsrunden mit entzündungshemmenden Tabletten, Cortisonspritzen und Stoßwellentherapie absolvieren. Um meine Kondition wenigstens einigermaßen zu erhalten, bin ich im Sommer wieder relativ viel Rennrad gefahren. Parallel dazu habe ich angefangen, regelmäßig Gymnastik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zu machen, so dass meine Töchter oder tagsüber die Arbeitskollegen mit dem Kopf geschüttelt oder ihre Witze gemacht haben, wenn ich 3 –

4 x am Tag barfuß im Treppenhaus meine Übungen gemacht habe. Es ging leider nicht so richtig voran, so dass ich ziemlich durchhing. Mit der Bemerkung, die Reise wird abgesagt, wenn ich nicht laufen kann(!), habe ich dann zwischendurch für richtig gute Stimmung in der Familie gesorgt... Aber ab Anfang September wurde es dann doch gaaaanz langsam besser. Von irgendwelchen Ambitionen hatte ich mich inzwischen verabschiedet, aber der Münster Marathon sollte mein Testlauf werden. Statt wie ursprünglich geplant die 3:15 h über die 42,195 km zu kitzeln, bin ich zur Hälfte eingestiegen und die 21,1 km relativ schmerzfrei in sagenhaften 1:58 h gelaufen! Damit hatte ich meinen Test bestanden und konnte zur Freude der Familie auch jeden Gedanken an eine Absage verwerfen. In den folgenden Wochen konnte ich einigermaßen regelmäßig laufen und dabei die langen Läufe bis Anfang Oktober auf 29 km steigern. Eine vernünftige Marathonvorbereitung sieht sicherlich anders aus, und ob die knapp 300 Lauf-km von Juli – September reichen würden, um die klassische Distanz mit Anstand in knapp 4:00 h absolvieren zu können, blieb abzuwarten.

Die letzten Tage vor dem Abflug brachten noch einmal ein bisschen Hektik mit sich, denn wir mussten uns

noch gegen Gelbfieber impfen lassen, 2 zusätzliche große Koffer kaufen, die notwendige Kleidung für Temperaturen zwischen 3 – 28°C auswählen und unsere Töchter davon überzeugen, dass man eine Trekking Tour in Feuerland nicht in Flip-Flops oder Chucks absolvieren kann. Auch die letzten Tage bei der Arbeit verliefen noch alles andere als ruhig, aber es hat schließlich noch alles geklappt, so dass wir am Donnerstagabend pünktlich in Düsseldorf in den Flieger steigen konnten, um via Paris nach Buenos Aires zu fliegen.



Gleich geht's mit dem Flieger ab nach Buenos Aires!

Nach 13 h Flugzeit und einer Zeitverschiebung von -5 h trafen wir schließlich am Freitagvormittag leicht übernachtigt in Buenos Aires ein. Die Abholung zum Hotel hat problemlos geklappt und wir konnten nach der Klärung einiger Missverständnisse unsere Zimmer beziehen. Um 14:00 h trafen wir die restlichen Teilnehmer der Reisegruppe, um bei frühlingshaft sonnigen 18°C mit Fahrrädern zu einer knapp 4-stündigen Stadtrundfahrt aufzubrechen. Ich hatte meiner Familie noch einmal versichert, dass kein Tempobolzen mit belgischem Kreisel in der Gruppe vorgesehen war, sondern eine gemütliche Rundfahrt mit Begleitung. Auch wenn der Verkehr in einer 10 Millionen Metropole wie Buenos Aires für uns Landeier etwas befremdlich wirkte, war diese Radtour durch die zentralen Stadtteile von Buenos Aires ein guter Einstieg in den Urlaub. Die Guides vermittelten uns bei den kurzen Stops auf der Tour einen guten Überblick über den Bereich des alten Hafens Puerto Madero mit dem angrenzenden Naturschutzgebiet, den Stadtteil La Boca mit dem bunten Künstlerviertel Camenito sowie die Sehenswürdigkeiten in den zentralen Stadtteilen Monserrat und San Telmo. Ein bisschen platt von der Anreise und voll mit den Eindrücken des ersten Tages in Buenos Aires ging es abends zeitig ins Bett.



Gruppenbild mit Count Down bis zum Start am nächsten Morgen

Am Samstag stand nach dem Frühstück der Besuch der Marathonmesse mit der Abholung der Startunterlagen auf dem Programm. Hier gab es neben den Ständen der üblichen Verdächtigen auch einen nachahmenswerten Service des Veranstalters. Man konnte sich kostenlos seinen Namen auf das mit den Start-Nrn. ausgegebene Finisher Shirt drucken lassen. Gegen Mittag sind wir wieder aufgebrochen, haben dem alten Friedhof im Stadtteil Ricoleta einen kurzen Besuch abgestattet und sind wieder zurück Richtung Hotel gebummelt. Am späten Nachmittag haben wir uns in einem Restaurant in der Nähe des Quartiers für den anstehenden

Marathon gestärkt. Dabei gab es für mich statt eines Steaks selbstverständlich eine ordentliche Portion Pasta.

Die argentinische Hauptstadt Buenos Aires steht als Heimat des Tangos sicherlich weltweit nicht nur für Leidenschaft, sondern auch für Sportbegeisterung in Sachen Fußball, denn allein hier sind 8 Erstliga-Vereine mit ihren jeweiligen Fans zu Hause, so dass regelmäßig emotionsgeladene Derbys stattfinden. Ob sich das auch in einer entsprechenden Unterstützung beim Marathonlauf widerspiegeln würde, blieb jedoch abzuwarten, als wir am frühen Sonntagmorgen um kurz nach 6:00 h zum Start aufgebrochen sind.

Obwohl es vom Quartier nur knapp 10 km bis zum Start in der Nähe des Stadions Monumental waren, wo der Fußballclub River Plate seine Heimspiele austrägt, wurde es vor dem Start leider doch noch ein bis-

chen hektisch. Wegen der weiträumigen Absperrung konnten wir nicht wie geplant bis zur unmittelbaren Startaufstellung fahren, sondern mussten die letzten knapp 2 km bis zum Startbereich laufen, so dass der Zeitplan etwas unter Druck geriet. Mit den gemeldeten 6.500 Teilnehmern war es kurz vor dem Start entsprechend voll und wuselig. Also schnell orientieren: Wo stehen die Dixies, wo kann man die Kleiderbeutel abgeben und wo geht's zu den Startblöcken ...? Für ein Gruppenfoto und die guten Wünsche an die Kollegen hat es gerade noch gereicht, bevor wir uns dann auf dem



Gleich geht's los - mit Walter, Rudi, Dragica und Fred kurz vorm Start

Weg von hinten in die Startaufstellung doch recht schnell aus den Augen verloren haben.

Zum pünktlichen Start um 07:30 h hatte ich meinen Startblock nicht mehr erreicht, sondern ich befand mich irgendwo im hinteren Drittel der Startaufstellung. Egal, ich hatte mir nach der bescheidenen Vorbereitung (s.o.) für diesen Frühjahrsmarathon im Oktober ohnehin keinen Angriff auf die PB vorgenommen, also würde ich damit schon zurechtkommen. Ich wartete noch kurz bis auch mein Garmin die südlichen Satelliten geortet hatte, und trabte dann mit dem Feld langsam über die Startlinie.



Das übliche Gedränge im Startblock gibt es auch in Buenos Aires



Endlich unterwegs auf den breiten Straßen im Stadtteil Palermo

Auf den breiten Straßen außerhalb der Absperung löste sich das Gedränge jedoch erfreulich schnell auf. Ich hielt mich am linken Streckenrand und fand erstaunlich schnell einen vernünftigen Laufrhythmus. Die Laufstrecke führte die ersten km auf einer breiten Allee mit weiten Parks rechts und links entlang durch den Stadtteil Palermo, bevor es dann auf der Avenida Libertadores in Richtung Innenstadt ging. Das Laufen bei sonnigem Frühlingswetter und Temperaturen um 15° C war sehr angenehm. So angenehm, dass ich

mich von Anfang an richtig wohl fühlte und beim Blick auf meinen Garmin vom bisherigen Tempo überrascht war. Mit 5:20 min/km war ich auf den ersten 5 – 6 km etwas zu schnell unterwegs, also nahm ich etwas Tempo heraus, um nicht zu überziehen.

Wir liefen am Zentralbahnhof vorbei, passierten die Plaza San Martin und bogen dann ab in die engeren Straßen des Microcentro, so dass der Charakter auch langsam etwas städtischer wurde. Nach knapp einer Stunde Laufzeit bogen wir auf die Nebenstraße der Avenue 9 de Julio ein und liefen auf den großen Obelisken zu, der zu den Wahrzeichen von Buenos Aires gehört.



Blick zum großen Obelisken



Erstes Treffen mit Sylvie und den Mädels nach knapp 11 km

An der Einbiegung in die Avenida Corrientes standen meine Mädels, die an diesem herrlichen Frühlingstag auch als Zuschauer ihren Spaß an der Veranstaltung hatten. Sie jubelten und feuerten die Läuferinnen und Läufer lautstark an und schickten auch mich nach einem kurzen Stopp mit den besten Wünschen auf die verbleibenden 31 km. Durch die winkeligen und engen Straßen der Innenstadt ging es weiter zur Plaza de Mayo, dem zentralen Platz der argentinischen Hauptstadt, wo mit dem Obelisken in der Mitte des Platzes an die Staatsgründung am 25. Mai 1810 erinnert wird. Wir liefen zunächst an der Kathedrale Metropolitana und am alten Rathaus Cabildo vorbei in die Avenida Pres. Julio A. Roca. Nach einer Wende kurz hinter dem Reiterdenkmal ging es wieder zurück zur Plaza de Mayo.

Hier führte uns die Laufstrecke dann rechts an der Casa Rosada vorbei auf die Avenida Paseo Colon, weiter durch den Stadtteil San Telmo in Richtung La Boca. Dort passierten wir nach knapp 1:30 h Laufzeit bzw. 16 km das Stadion der Boca Juniors, die „Bonboniere“, und durchquerten anschließend auch das Künstlerviertel Camenito mit seinen bunten Häusern. Am Freitag, während der Radtour, herrschte hier noch ein munteres Treiben mit vielen Menschen in den winkeligen Straßen, aber am frühen Sonntagmorgen waren wir Läufer hier doch ziemlich allein unterwegs.



Vom Präsidentenpalast auf der Plaza de Mayo ...



... zur Verpflegungsstation bei km 18 am Rio de la Plata und ...

So blieb es leider auch auf dem folgenden Streckenabschnitt, der uns auf der Avenida Don Pedro de Mendoza am Ufer des Rio de la Plata entlang durch den Hafen führte. Insgesamt war es hier nicht sehr schön zu laufen, denn linker Hand verlief eine Autobahn auf Stelzen und rechts dümpelten die Fischkutter an der Kaimauer. Naja, auch dieser wenig einladende Bereich der Strecke war geschafft, als wir auf die Halbinsel am alten Hafen Puerto Madero einbogen. Hier befand sich die Zeitnahme der ersten Streckenhälfte, für die ich 1:57:37 h gebraucht hatte.

Ich war zufrieden, die Plantar-sehne hatte sich ruhig verhalten und ich fragte mich, ob ich auf der zweiten Streckenhälfte genauso gut zurecht kommen würde. Zu Beginn der 2. Halbzeit liefen wir noch durch ein Gewerbegebiet, bevor es dann auf der Avenida Espana wieder in einen offeneren Streckenabschnitt überging. Auf der folgenden ca. 3 km langen, schnurgeraden und etwas eintönigen Promenade musste ich mich erstmals richtig zusammenreißen, um nicht in einen schlurfenden Trott zu verfallen. Aber der Blick auf das satte



... durch den Hafen zwischen Autobahn und Fischkuttern ...



... dann bei km 22 am Fuentes las Nereidas vorbei, weiter auf der Avenida Espana.

Grün des rechter Hand liegenden ökologischen Schutzgebietes sowie der Gedanke, dass ich schon mehr als die Hälfte geschafft hatte, halfen mir über diesen kurzen Durchhänger hinweg. Im Abstand von 200 - 300 m standen hier Grillbuden, an denen man sich an diesem sonnigen Sonntagvormittag auf den erwarteten Ansturm der Gäste vorbereitete, ohne die vor-

beziehende Karawane besonders zur Kenntnis zu nehmen. Okay, sie machten ihren Job und von uns Läufern hielt auch niemand an, um ein Steak zu essen oder wenigstens ein Bier zu trinken. Das war auch gar nicht nötig, denn an den offiziellen Verpflegungsständen gab es ausreichend Wasser, isotonische Getränke und z.T. auch Obst und Gels.

Am Ende der langen Promenade führte die Laufstrecke nach einer Wende noch einmal ca. 1,5 km auf der Avenida de los Italianos zurück, bevor wir rechts abbogen, den Parque de las Mujeres umrundeten und über die Brücke zwischen den Hafenbecken 3 und 4 wieder stadteinwärts liefen. Dieser Bereich des Puerto Madero hat sich nach der Sanierung zu einem schmucken Anziehungspunkt in der Nähe der Innenstadt entwickelt. Die alten Hafenbecken werden inzwischen nur noch als Yachthafen genutzt, und in den Gebäuden auf der Stadtseite finden sich viele kleine Geschäfte, Restaurants und Cafés. Am frühen Sonntagvormittag war hier allerdings noch nicht viel los, aber daran hatte ich mich inzwischen gewöhnt. In einem Tempo um 5:40 min/km war ich weiterhin gut unterwegs und freute mich auf das 2. Treffen mit der Familie, die an der Ecke zur Viamonte stand. Nach gelaufenen knapp 29 km hielt ich kurz an, um mir einen Kuss abzuholen und meine Töchter, die ihren schweißnassen Papa nicht küssen mochten, wenigstens kurz abzuklatschen. Dabei erfuhr ich, dass Walter, Rudi und Fred erwartungsgemäß schon längere Zeit durch waren. Sylvie, Svenja und Verena wollten aber noch auf Dragica warten und dann langsam wieder zum Hotel zurückgehen.



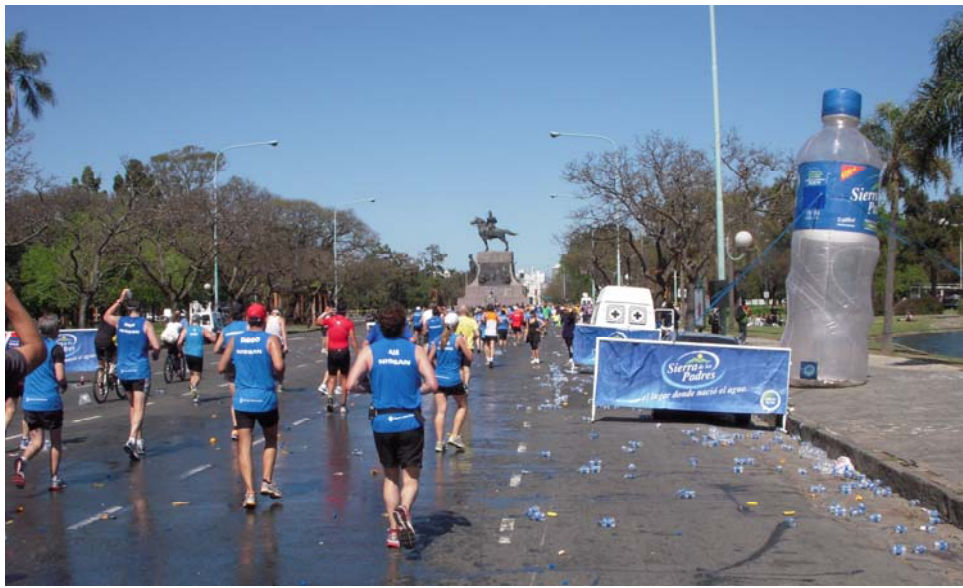
Eine unerwartete Anfeuerung auf der Avenida Alicia Murau de Justo

Die Laufstrecke führte dann auf der Avenida Antardis Argentina in Richtung Retiro. Zur Rechten ging es weiter an den Hafenbecken entlang und zur Linken standen hinter den vielen Rangiergleisen die in der Sonne glänzenden Hochhäuser mit den lokalen Verwaltungszentralen der internationalen Konzerne. An den Parks mit dem dahinter liegenden Zentralbahnhof bogen wir nach rechts ab auf die Avenida Comodoro Py, und es folgten knapp 3,5 km durch das Gewerbegebiet zwischen Zentralbahnhof und Containerhafen in Richtung Flughafen Jorge Newbery, so



Eine Erfrischung auf der Avenida Comodoro Py, km 31 / 2:55 h Laufzeit

dass ab und zu ein startendes Flugzeuge direkt über uns hinweg donnerte.



Typisches „Schlachtfeld“ vor dem Reiterdenkmal auf der Avenida Sermiento bei km 37

Direkt nach dieser letzten Passage durch das Hafengebiet erreichten wir den Stadtteil Palermo, wo der Streckencharakter durch die Parks auf beiden Seiten der Straße auch wieder deutlich angenehmer wurde. Wir bogen nach links ab, liefen unter einer Autobahnbrücke und einer stählernen Eisenbahnbrücke hindurch, weiter auf die Avenida Sermiento. Die Temperaturen hatten sich inzwischen der

20°C Marke genähert bzw. diese in der Sonne wohl auch schon überschritten, und ich war froh, dass ich mir an den Verpflegungsständen immer auch einen Becher Wasser zur Abkühlung über den Kopf kippen konnte.

Hinter dem Reiterdenkmal bogen wir dann nach rechts ab und folgten der Avenida Pres. Figueroa Alcorta,

auf der wir morgens auch gestartet waren. Allerdings ging es nicht auf direktem Weg dorthin, sondern wir liefen noch eine große Schleife durch den Park mit einer Runde um den Lago de Palermo. Hier auf den Wegen am See waren inzwischen auch viele Spaziergänger unterwegs, die mit dem Marathon eigentlich nichts am Hut hatten, sondern vor dem Mittagessen nur eine kleine Runde im Park drehen wollten.



Nur noch knapp 4 km bis zum Ziel, dann ...

Auf den letzten km bis zum Ziel war mein Tempo deutlich zurückgegangen. Es pendelte um 6:00 min/km und ich spürte sehr deutlich, dass mir verletzungsbedingt etwa 600 – 700 Trainings-km fehlten. Okay, ich wusste ja bereits vorher, dass der Marathon ohne eine vernünftige Vorbereitung hinten raus kein Spaziergang werden würde, aber Theorie und Praxis bzw. die schmerzhaft Realität sind manchmal doch zwei unterschiedliche Dinge. Doch es half alles nichts! Es wollte mich niemand tragen, also musste ich mich noch einmal richtig zusammenreißen, um auch die letzten km bis ins Ziel mit Anstand laufen zu können.

Nach der Schleife durch den Park bogen wir dann zum dritten Mal auf die Avenida Pres. Figueroa Alcorta ein, auf der dann noch knapp 2 km bis ins Ziel zu laufen waren. Je näher wir dem Ziel kamen, umso

mehr Zuschauer säumten die Strecke und feuerten uns mit freundlichem Applaus auf den letzten Metern an. Diese Unterstützung tat noch einmal gut! Davon hätte ich unterwegs auch ein bisschen gebrauchen können, aber damit muss man halt leben. Für die Zuschauer bietet so ein Marathon halt deutlich weniger Spektakel, als z.B. das Lokalderby zwischen River Plate und den Boca Juniors. Apropos Fußball: Auf den letzten ca. 500 m holte ich meine kleine Fahne heraus, gab mich als Deutscher zu erkennen und löste kurz vorm Ziel noch einmal zusätzlichen Zuspruch aus. Das Ergebnis des WM-Spiels gegen Argentinien hatte zum Glück keine negativen Nachwirkungen.

Nach 4:03:08 h Laufzeit lief ich über die Ziellinie und hatte die 42,195 km durch Buenos Aires geschafft! Die erreichte Zeit ist sicherlich keine Spitzenzeit, aber sie lag im erwarteten Rahmen. Insgesamt war ich froh, dass sich die zwickende Plantarsehne unterwegs ruhig verhalten hatte und ich durchgekommen war!



... haben wir es geschafft – mit Walter, Dragica, Rudi und Fred im Ziel!

Nach dem Zieleinlauf gab es erstmal etwas zu trinken und zu essen. Ich holte meinen Rucksack ab, zog mir das Finisher Shirt über und ging langsam zum verabredeten Treffpunkt mit den Kollegen. Dragica hatte sich unterwegs keinen Stress gemacht, sie war mit 4:35:30 vollkommen zufrieden. Rudi hatte an seinem 50'sten Geburtstag mit 3:26:59 eine Superzeit hingelegt, Walter und Fred waren mit 3:31:03 bzw. 3:56:15 ebenfalls zufrieden.

Auch wenn es unterwegs neben den Highlights einige nicht so schöne Passagen gab, die Stimmung mit den großen Stadtmarathons wie z.B. Hamburg oder Boston nicht zu vergleichen war und ich auf der Strecke zu kämpfen hatte, war die Teilnahme am Marathon in Buenos Aires für mich trotzdem ein tolles Erlebnis.

Tschüss, Ecki