

14. Metropol-Marathon in Fürth

Gabi gewinnt im ¼ Marathon die AK W 50

Matthias wird im Halbmarathon 2. in der AK M 40



Am vergangenen Sonntag konnte nach zweijähriger Pause endlich wieder der Metropol-Marathon stattfinden. Diese perfekt organisierte Laufveranstaltung zog über 4000 Aktive nach Fürth um am 10-KM-Lauf, dem Halb-, Dreiviertel- und Vollmarathon teilzunehmen. Für den Start-Zielbereich, die Finisherverpflegung, die Startnummernausgabe, die Bühne für die Siegerehrungen u. v. m. bot der große Platz der Fürther Freiheit das passende Umfeld. Zudem sorgten mehr als 25 Verpflegungsstellen auf der Strecke sowie viele Musikgruppen und ein doch eher anspruchsvoller, aber sehr abwechslungsreicher Streckenverlauf für gute Stimmung und viel Kurzweil. Ein topfunktionierender Shuttleservice zum Duschen war nur einer der vielen Serviceleistungen dieses Events. Eine zügige aber durchaus würdige Siegerehrung mit schönen Sachpreisen sowie Freistarts für alle „Trepptchen“ rundeten das sehr gut gelungene Lafevent ab.

Wolfgang, Alexander, Dieter und ich waren für die 31,1 KM lange Strecke gemeldet. Ich hatte im Vorfeld aus mehreren Gründen großen Respekt vor diesem Lauf. Zum einem war ich im Jahr 2019 die Halbmarathonstrecke zu schnell gelaufen und musste das auf den letzten 10 Kilometern mit großen Zeitverlust bereuen, zum anderen sind 31,1 KM sowieso kein



Sonntagsparzierung und schließlich war auch noch sehr heißes Wetter mit über 30 Grad und Sonnenschein angesagt. Mein großes Ziel war unter der 3-Stundenmarke zu finishen. So beschloss ich mich für die ersten 21,1 KM an den Pacemaker für 2 Stunden anzuhängen, was einer Pace von 5:40 Minuten pro Kilometer bedeutet. Dann hätte ich für die letzten 10 Kilometer noch eine Stunde Zeit gehabt. Der Plan war gut, die Umsetzung eher schlecht. Die beiden Zugläufer liefen in einem viel zu schnellen Tempo los (ca. 5:20 pro KM), sodass ich nach 6 Kilometern mein eigenes Tempo suchte. Der doch recht wellige Kurs bot glücklicherweise viele schattige Passagen und die vielen Verpflegungspunkte bzw. „Straßenduschen“ brachten immer wieder Abkühlung. An mehreren Stellen feuerte das Publikum zu dem fleißig an und

auf den Kilometern durch die Innenstadt waren sowieso viele Leute unterwegs. Allerdings ist die Versuchung groß nach 21,1 KM ins Ziel zu laufen (was aufgrund der Streckenführung möglich ist) und nicht noch die 10-KM Runde in Angriff zu nehmen. Vor allem wird es dann recht einsam, da die Halbmarathonis im Ziel sind und das Läuferfeld somit reduziert ist. Da ich jedoch gut in meiner eigenen Zeitplanung lag (1:54 für den HM) lief ich noch recht

motiviert weiter. Die immer größer werdende Hitze und die sich immer mehr ziehenden Kilometer machten den Rest des Laufes doch noch zu einer großen Herausforderung. Mit motivierenden Zurufen und stets das Ziel im Kopf überquerte ich die Ziellinie nach 2:51:05 Stunden mit einem Lächeln. Noch größer war dann die Freude, als ich erfuhr, dass ich meine Altersklasse gewonnen hatte und insgesamt als 10 Frau das Rennen beendete.



Wolfgang war ebenfalls flott unterwegs und belegte nach 2:47:37 Stunden einen sehr guten aber undankbaren 4. Platz in seiner AK M 50. Alexander komplettierte das Finishertrio nach 3:17:38 Stunden als 9. der AK M50.



Dieter konnte aus gesundheitlichen Gründen leider nicht starten sorgte aber dafür am Streckenrand für Motivation und knipste einige sehr schöne Fotos, danke dafür.

Matthias beendete den Halbmarathon mit einer hervorragenden Zeit nach 1:18:49 Stunden als 7. insgesamt und 2. der AK M 40 ganz weit vorne im Feld.



Insgesamt war es ein tolles Rennen auf einer abwechslungsreichen Strecke, mit vielen Highlights und vor allem der witterungsbedingten großen Herausforderung.

Danke an alle Helfer, Organisatoren, Zuschauer und sonstige Mitwirkende! Ich freue mich auf eine Neuauflage in 2023, der Freistart wird dann wieder eingelöst....