

KFC-Reise zum Athen-Marathon November 2018

Nachdem sich unsere bunte Truppe nicht nur beim WLC und diversen anderen Laufveranstaltungen tapfer schlägt sondern wir auch einige passionierte Marathonis unter uns haben, geisterte schon seit längerem die Idee durch den Raum eine gemeinsame Laufreise zu einem großen Marathon zu machen. Und was liegt näher als der Athen Authentic Marathon ?

Dort wo alles begann, wo der Legende nach, nach dem Sieg der Athener gegen die Perser 490 v.Chr. bei der Schlacht von Marathon, der Bote Pheidippides in voller Rüstung die ca. 40 km nach Athen gelaufen ist um dort die Kunde vom Sieg zu vermelden. Anschließend brach er vor Erschöpfung tot am Areopag zusammen.



Der offizielle Streckenplan - Athens Marathon. The Authentic

Somit wurde geplant, gebucht und in der zweiten Novemberwoche reisten nach und nach Karl & Fabienne, Emmerich & Christine, Bertl & Gabi, Kurt & Eveline, Walter und Toni nach Athen. Geplant war dass Bertl, Emmerich, Karl, Kurt und Walter den Marathon bestreiten, Christine den 10-er und der Rest als Fan und Supporter dabei ist.

Leider war Walter dann im November schon verletzt, Bertl reiste krank an und Toni hatte „zufällig“ seine Laufschuhe im Gepäck, so dass wir auf der Marathonmesse etwas improvisieren mussten. Man kann den Griechen sicher einiges vorwerfen – Stichwort EURO-Schutzschirm – allerdings bei dieser Veranstaltung war alles bestens organisiert und es standen jene im Mittelpunkt um die es geht -> die Läufer.

Binnen weniger Minuten waren Bertl und Walter kostenlos auf den 10-er angemeldet und auch Toni hatte, obwohl eigentlich ausverkauft, seinen Startplatz beim 10 km Bewerb. Da könnten sich viele Veranstalter ein Beispiel nehmen.



Am Weg zur Marathonmesse – Bertl, Karl, Walter, Toni und Kurt

Und nun zu Athen. Nachdem wir nacheinander in der Hauptstadt Griechenlands eingetrudelt waren und auch den langen Weg vom Flughafen in die Innenstadt geschafft hatten, war erstmals Hotelsuche und Check-In angesagt. Vorweg, so schön Athen auf Postkarten und in Reiseführern erscheint, ein Stadtteil ist da immer ausgenommen, nämlich die alte Innenstadt. Geldnot, Korruption und Misswirtschaft haben diese Gegend leider total verkommen lassen, und wer mal durch die engen, dreckigen Gassen – in denen mittlerweile fast ausschließlich Asiaten leben – gegangen ist wird verstehen warum in einigen Berichten von Slums bzw. Ghetto die Rede ist.



Die leider sehr heruntergekommene Altstadt von Athen

Wir starteten unseren Aufenthalt dann gleich mal mit einem ordentlichen Nachmittags-Essen, schließlich braucht man zum Laufen auch Kraft .. Restaurants gab's genug und das Wetter lud zum Sitzen im Freien ein. Danach gings erst mal wieder in die diversen Hotels zum frisch machen und dann stand ein griechischer Abend auf dem Programm... d.h. essen und trinken in einer typisch Athener Taverne.



Bertl, Fabienne, Karl, Walter, Eveline, Kurt und Gabi beim kleinen Nachmittagsnack



Griechischer Abend... mit gesunder warmer Ziegenmilch, auch Ouzo genannt, als Stärkung vor den Strapazen

Am Freitag war dann großer Sightseeing-Tag, natürlich gings rauf zur Akropolis. Wobei zu erwähnen wäre dass Akropolis der ganze Berg mit seinen unzähligen antiken Bauwerken ist, das bekannteste davon ist der Parthenon.



Blick vom Areopag zur Akropolis mit Parthenon



Toni, Gabi, Bertl, Walter, Kurt, Eveline, Karl und Fabienne

Jedenfalls ist das Erreichen auch zu Fuß kein Problem, liegt der Berg doch mitten in der Stadt. Ich will hier gar nicht darauf eingehen die Details zu beschreiben, es ist einfach total beeindruckend was Menschen vor tausenden von Jahren mit einfacher Technik zu leisten im Stande waren, mit welcher Präzision und in welchen Dimensionen sie in der Lage waren zu denken und auch zu schaffen.



Christine und Emmerich



Lasset die Spiele beginnen

Vom dort ging unsere Wanderung dann weiter zum Panathenaiōn Stadion, erbaut ca. 330 v.Chr., Schauplatz der ersten olympischen Spiele der Neuzeit (1896) und jährlich stimmungsvolles Ziel des Athen-Marathons. Auch hier alles sehr

beeindruckend und man bekam schnell einen Vorgeschmack wie das Gefühl sein musste hier vor vollen Rängen einzulaufen.



Panathenaikon-Stadion, DAS Ziel



Parlament in Athen

*Und so verging der Tag, die eine oder andere Rast wurde noch eingestreut, galt es doch vor dem Rennen neben den Kohlehydratspeichern auch die Flüssigkeitsvorräte aufzufüllen.
Am Abend war Besuch in der Dachbar von Bertl u. Gabis Hotel angesagt, von dort hatte man eine wunderbare Aussicht auf Akropolis und Parthenon.*



Wunderbare Aussicht...

Der Samstag wurde individuell verbracht, die einen gingen eine kurze Runde laufen oder chillten im Hotel. Ebenso stand shoppen auf dem Programm. Aber auch Sightseeing kam nicht zu kurz, Athen bietet mehr als nur die Akropolis. Wobei... den Ausflug nach Piräus muss man nicht unbedingt auf sich nehmen, es ist ein Hafen, ja ... und ?

Und dann war es Sonntag ... die drei übrig gebliebenen Marathonis – Emmerich, Karl und Kurt – wurden nach einem sehr frühen Frühstück mit dem ShuttleBus von Runners-Unlimited nach Marathon gebracht. Dort erfolgt traditioneller Weise im antiken Leichtathletik-Stadion der Start. Das Wetter war fast zu gut, um 8:30 h hatte es bereits 15 C. Der Rest blieb in der Stadt, Christine, Bertl, Walter und Toni liefen dort den 10 km Rundkurs.

Hier ein paar Impressionen vor dem Start in Marathon:



Die drei Muske(l)tiere ;-))



Startbereich in Marathon, knapp 20.000 Läufer setzen sich in Bewegung



Toni, Bertl, Walter und Christine vor dem Start des 10 km Bewerbs in Athen

Der Marathon-Strecke selbst ist sehr selektiv, nichts für persönliche Rekorde. Die ersten Kilometer noch flach, sehr breite Straßen, angenehm zu laufen. Hier wurden wir von ein paar Schafen begleitet die es von ihrer Weide auf die Strecke geschafft hatten und aufgeschreckt von den Menschenmassen kreuz und quer durchs Läuferfeld liefen. Ca. ab km 10 der erste sanfte Anstieg, kaum merkbar zuerst, aber doch ein Vorgeschmack auf das was noch kommt. Es gibt wenig Schatten, links und rechts Felder und Pinienwälder, kleinere Ortschaften. Ab km 18 ca. geht es wieder leicht bergab, kurze Erholungsphase, gerade mal 2 km. Und dann beginnt der schier nicht enden wollende Anstieg, mal kaum spürbar, dann wieder ein paar hundert Meter richtig giftig bis ungefähr bei km 35 endlich der höchste Punkt der Strecke erreicht ist. Dazwischen kleine Dörfer, größere Ortschaften, Felder, Pinienwald... und über Kilometer die Spuren der verheerenden Brände vom Sommer 2018, verkohlte Bäume, Häuser, Geschäfte... knapp 100 Menschen starben dabei in den Flammen.

Mittlerweile sind die Vororte von Athen erreicht, viele Zuschauer sind nun entlang der Strecke, die Athener lieben ihren Marathon, kein Wunder, er bringt tausende Touristen und dringend notwendiges Geld in die Kassen der Stadt. Es ist sehr warm geworden zu Mittag, knapp über 20 C, aber das Wissen um das nahe Ziel gibt noch einen letzten Energieschub. Kurz vor dem Ziel werden wir KFC-Marathonis von unseren Fans erwartet, Walter läuft ein paar Meter mit der österreichischen Fahne mit, und dann öffnet sich endlich das Panathenaïkon-Stadion vor uns, tausende Zuschauer feuern auf den letzten Metern an, geschafft ...



Auf der Strecke



Während Christine schon feiert zelebrieren die Buben ihr Ankommen standesgemäß mit der österr. Flagge

*Nach einer ersten Verschnaufpause wird die Zielverpflegung genossen, auch die Abholung der Kleidersackerl ist bestens organisiert und funktioniert sehr schnell. Wir treffen unsere Leute und machen uns langsam auf den Weg durch die Stadt zurück zum Hotel. Am Weg bei einer Imbissbude erstehen wir ein paar hoch verdiente Finisherbiere ☺
Es hat sich ausgezahlt, der Athen Marathon ist eine perfekt organisierte Veranstaltung und jeder passionierte Marathonläufer sollte ihn einmal erleben, ist er doch der Ursprung dieser Sportart.*



GESCHAFFT !!!

*Nach ein paar Stunden Beine hochlagern im Hotel geht's wieder in die Stadt – Essen und Trinken ist angesagt, die leeren Speicher füllen...
Am Abend gibt's auf Einladung von Runners-Unlimited by Ruefa noch Abendessen und das eine oder andere Elektrolytgetränk. Urkunden werden verliehen und der Renntag noch mal ausgiebig durchbesprochen. Und alle sind sich einig, es war ein tolles Event !*



Stolze Finisher !

Am Montag wird bei wunderschönem Wetter Athen noch mal erkundet. Einige besteigen trotz schmerzender Beine noch den Lykavittos-Hügel, von dort hat man einen traumhaften Blick über die ganze Stadt.



Blick von der Lykavittos-Aussichtsplattform zur Akropolis bis nach Piräus

Bei einem kleinen Mittagssnack werden die vergangenen Tage und das Erlebte noch einmal besprochen bevor wir uns auf den Weg zum Flughafen machen.

Walter und Bertl hoffen darauf mal wieder herzukommen um auch die ganzen 42,198 km genießen zu können, wir werden sie gerne als Fans begleiten. Athen hat sich von seiner besten Seite präsentiert, als eine Stadt die man gerne ein zweites mal bereist.

Es waren ein paar sehr schöne Tage, alle haben so weit als möglich ihr Ziel erreicht. Mal sehen wo es uns das nächste Mal hin verschlägt.

K.L.

ATHEN - MARATHON vom 11. November 2018

ERGEBNIS-DETAILS der KFC-Läufer: Kilometerzeiten [hh:mm:ss]

10 km Road Race WIND

Start: Amalias Avenue, Athen

Zieleinlauf: Panathenaic Stadium Athen, 11. November 2018

NAME	BIB	Rank	1,25 km	5,00 km	5,80 km	Endzeit
GRABLER CHRISTINE	27408	3166	00:08:11	00:31:40	00:35:52	00:58:36
KOVARIK WALTER	27620	4817	00:08:26	00:34:20	00:38:57	01:04:51
RÖTZER ANTON	27622	4814	00:08:25	00:31:41	00:35:53	01:04:51
MAURITZ ROBERT	27621	4813	00:08:30	00:34:23	00:39:00	01:04:54

MARATHON (42,195 km)

Start: Sportstadion, Marathon

Zieleinlauf: Panathenaic Stadium Athen, 11. November 2018

NAME	BIB	Rank	15 km	21,1 km	25 km	30 km	35 km	40 km	Endzeit
RÖTZER KARL	1916	2551	01:14:41	01:49:09	02:13:14	02:44:00	03:12:31	03:39:42	03:51:56
LOSEK KURT	1917	3035	01:19:17	01:53:27	02:16:42	02:46:17	03:16:45	03:44:40	03:56:17
GRABLER EMMERICH	13884	14932	02:21:36	03:26:30	04:08:15	05:00:32	05:50:01	06:36:35	06:55:21

