

Nach **Köln**, **New York** und **Berlin** ging es nun nach **Wien**

Es ist der 11.04.2013. Pünktlich um 7:00 Uhr startet unser Flieger von Köln in Richtung Wien. Nach nur 1:30 Uhr setzen wir zur Landung an. Mit dem City Airport Train geht es nun in die Wiener Innenstadt zum Karlsplatz in unser Hotel. Vom Zielbereich, dem Heldenplatz, ist das Hotel schnell zu Fuß zu erreichen. Dies stellt sich später noch als sehr günstig heraus.

Neben den prunkvollen Sehenswürdigkeiten wie dem Schloss Belvedere, der Hofburg, dem Stephansdom und der Karlskirche, laden die zahlreichen Wiener Kaffeehäuser sowie der Naschmarkt mit seinen Wiener Schmankerln und vielen internationalen Köstlichkeiten zum sündigen ein.

Aber wir bleiben STARK !!!

Auf der Marathonmesse wurden unsere Nerven mal kurz auf die Probe gestellt. Wie sich heraus stellte, wurden die Startnummern der InterAir Laufgruppe doppelt vergeben.

!!! Was nun !!!

Nach nur 5 Minuten war das Problem von den freundlichen Mitarbeitern gelöst. Alles war gut und wir konnten uns auf den Start vorbereiten.



Ein Highlight ist auch die Kaiserschmarren-Party. Diese findet in dem wunderschönen Festsaal des Rathauses, begleitet von klassischer Musik, statt. Neben dem typischen Pasta Gericht wird auch zusätzlich der traditionelle Wiener Kaiserschmarren mit Zwetschenröster angeboten.

Da kann ich nicht widerstehen :-)

14.April 2013

Happy Birthday Vienna zum 30-jährigen Jubiläum

Der Lauf ist mit über 35.000 Läufern die größte Sportveranstaltung in Österreich. In diesem Jahr feiert dieser Marathon sein 30 jähriges Jubiläum.

Alle Läufe, der Marathon, der Halbmarathon und das Staffellenrennen werden leicht zeitversetzt auf der rechten Donauseite vor dem modernen Vienna International Center um 9:00 Uhr in 2 Laufkanälen gestartet.



Man hat einen fantastischen Blick auf den Turm vom Stephansdom, wenn es direkt auf die Reichsbrücke über die Donau geht und das bei strahlend blauem Himmel und jetzt schon warmen 20 C°. Am Praterstern wird die Läufermasse wieder zusammen geführt.

Das wird eng!

Luftlinie liegt das Ziel mit dem so passenden Namen „Heldenplatz“ gut drei Kilometer vom Start entfernt. Es geht über die Prater-Hauptallee und dann in Richtung Schüttelstraße und Ring. Diese drei Straßen werden wir gleich noch 2 mal wiedersehen. Die linke Wienzeile ist ein nicht so angenehmer Teil der Strecke bei dem es bei strahlender Sonne ohne schattige Plätze “stetig bergauf” geht. Obwohl die Marathonstrecke ein relativ flaches Profil auf weißt, die maximale Steigerung liegt bei 0,4 %

O.K. vielleicht ist es nur eine **gefühlte** Steigung.

Bei km 16 laufen wir am schönen Schloß Schönbrunn vorbei. Aber zum Bestaunen ist es noch zu weit weg. Als „Museumslauf in kurzen Hosen“ kann ich diesen Lauf nicht bezeichnen. Viele Sehenswürdigkeiten kann man von der Laufstrecke aus leider nicht bewundern.

Dann geht es entlang dem Westbahnhofs über die Mariahilfer-Straße wieder Stadteinwärts Richtung Museumsquartier.



Kurz bevor wir wieder den Ring erreichen ist der innere Schweinehund gefragt.

Die Halbmarathonis wählen die rechte Spur und biegen dann ins Ziel durch das Heldentor ab. Dort werden sie schon lautstark gefeiert. Eine einmalige Kulisse für das Finish der Läufer. Auch die Marathonläufer haben hier die Möglichkeit das Rennen vorzeitig zu beenden und man wird trotzdem gewertet. Aber dafür sind wir nicht hier. Für uns heißt es nach links und **nur** noch 21km. Unsere Halbzeit beträgt 1.57h.

Alles läuft noch prima.

Nach passieren des berühmten neugotischen Rathauses geht es links vom Ring ab über den Donaukanal und rechts die Donaustraße runter in die Schüttelstraße. Ab km 30 geht es über eine kurze Pendelstrecke zum Messegelände. Ein kurzer Blick auf das Ernst-Happel-Stadion und wieder zurück auf die zweite Hälfte der Hauptallee im Prater.

Nun heißt es mit sich kämpfen. Die 2km lange, unendlich erscheinende Hauptallee herauf, einmal rund um das historische Café „Lusthaus“ und wieder die 2km zurück, der Läufermasse entgegen. Dann zum dritten und letzten Mal auf die Schüttelstraße und auf den Ring. Das einige Teilstücke mehrmals passiert werden müssen trägt nicht sehr zur Motivation bei.

Nur noch 2 km bis zum Ziel, das soll doch zu schaffen sein, oder !?! -- **NEIN** -- ab hier muss ich auf die Hilfe von meinem Mann Udo hoffen. Mein Kreislauf lässt mich plötzlich im Stich und an laufen ist nicht mehr zu denken. Wenn ich jetzt nicht gehe, dann muss mich der Sanitäter abholen. Also führt mich Udo irgendwie bis kurz vor das Ziel. Mit letzter Kraft schaffe ich es **laufend** (denn gehen bringt Unglück) in 4:05,32h über die Ziellinie bis zum Heldenplatz.

„NIE WIEDER MARATHON...“



Streckenplan 14. April 2013

- Vienna City Marathon
 - DMV Half Marathon
 - Pölstal Marathon
- Hand-Off Points



Nach einem kühlen Erdinger Alkoholfrei, einer Flasche Wasser und etwas Schlaf wurde das Problem analysiert. Fazit: 3 Tage Sightseeing im schönen Wien und zu wenig Flüssigkeit bei frühlinghaftem Wetter ist nicht die richtige Vorbereitung auf einen Marathon!



Diese tolle Medaille mit einem schönen Swarovski Stein habe ich der Hilfe von meinem Mann, Udo, zu verdanken. Ohne ihn hätte ich das Ziel nicht erreicht.

Vielen DANK

Sollte das wirklich mein letzter Marathonbericht gewesen sein?
Vielleicht versuche ich es doch nochmal???????

Viele Grüße
Simone

