

Autor: Herbert Orlinger

www.adria-marathon.eu/home.html

www.marathon4you.de/autoren/herbert-oringler/10063

Wegen der guten Luft und des milden Klimas ist Crikvenica für Rheuma- und Lungenkranke ein empfehlenswertes Reiseziel. Um diese Heilung Suchenden zu beherbergen wurden schon ab Ende des 19. Jahrhunderts hier Hotels gebaut. Die Adeligen und Wohlhabenden der k.u.k. Donaumonarchie Österreich-Ungarn hielten sich gerne an diesem Luftkurort auf. Der Ort selber wurde 1412 erstmals urkundlich erwähnt, als Prinz Nikola IV Frankopan die der Jungfrau Maria geweihte kleine Kirche (kroatisch: *crkvica*) dem Paulinerkloster stiftete. So feiert Crikvenica 2012 das 600-jährige Stadtjubiläum. Funde von Waffen, Schmuck und Gräbern beweisen jedoch schon eine Besiedelung in der Bronze- und Eisenzeit.

Anfang Dezember sind hier an der oberen Adria niedrige zweistellige Plusgrade zu erwarten. Während man nördlich der Alpen jederzeit mit Eis und Schnee und Nebel rechnen muss darf man hier auf ideale Laufverhältnisse hoffen. 2011 hatte der Adria-Marathon seine Premiere, bei 17 Grad und Sonnenschein. Der Adria-Advent-Marathon soll eine traditionelle Veranstaltung werden, immer am ersten Adventsonntag.

Da ich von zuhause mit 6 Stunden Fahrzeit rechnen muss, fahre ich bereits am Freitag los. Mike kommt kurz entschlossen mit. So sind wir noch vor Einbruch der Dunkelheit bei regnerischem Wetter via Ljubljana (SLO) in Rijeka (HR) an der Adriaküste angelangt.

Im Hotel Kastel in Crikvenica bekommen wir den Eindruck, dass außer uns noch keine Marathonis angereist sind. Nur an der Rezeption ist jemand, freundlich und deutsch sprechend, das Hotel soll am Renntag aber ausgebucht sein. Dieses Hotel liegt an der Mündung des Flusses Dubracina in die Adria und war dereinst das Paulinerkloster. Es ist 200m von Start und Ziel entfernt und das Basislager für den Marathon, darum hat uns Ksenija vom örtlichen Tourismusverband dort einquartiert. Vielen Dank dafür. Zum Preis von EURO 21,- p.P./Nacht inkl. Halbpension!!

Mike und ich nutzen den Abend zu einem Stadtbummel, 12.000 Leute sollen hier wohnen. Denen ist es wohl zu ungemütlich draußen, man sieht kaum jemanden auf der Straße.

Sonniges Wetter dann am Samstag, jedoch sehr windig und das machte es kalt. Von den Bergen leuchtet der Schnee herunter. Bei unserer Kurzvisite auf der Insel Krk weht es uns beinahe die Haare vom Kopf. So ein Wind morgen und wir brauchen unbedingt einen Windbreaker, sonst sind wir binnen Minuten mürbe.

Da wir früh dran sind können wir in aller Gemütlichkeit die Startnummern übernehmen. Man hofft auf wechselhaftes Wetter morgen. Laut Streckeninfo auf der homepage sollen uns 1,181 ft / Runde Höhenunterschied erwarten, umgerechnet also 720 Höhenmeter beim Marathon. Nach fünf Stunden aber muss man im Ziel sein! Da hier alle - die meisten recht gut - deutsch sprechen, frage ich nach den Höhenmetern. Flach, höre ich zuerst. Und dann: also im Tal des Dubracina würde es schon einige Höhenmeter geben, wie viel wisse man aber nicht. Und wenn man ehrlich sei, an der Küste entlang ist auch nicht immer alles flach. Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen 720m und flach, vielleicht eine Spur näher bei flach.

Am späteren Nachmittag hat der Wind nachgelassen. Als ich mir vor allem wegen der Höhenmeter ein paar Streckenabschnitte ansehe, beginnt es sachte zu regnen.

Bei der abendlichen Pastaparty gibt es Nudeln in verschiedensten Erscheinungsformen wahlweise mit Frutti di Mare, Pesto, Fleischsauce, Spinat um einige zu nennen. Und zwar so viel und so oft wie man will. Getränke kosten extra. Bald ist der Club „Stella Maris“ gut gefüllt, die Musik spielt auf und es wird getanzt.

Vor allem Slowenen und Kroaten sind hier, kein Wunder bei dieser geographischen Lage. Außerdem finden sich Bosnier, Serben, Italiener, Deutsche und Österreicher in der Startliste, und die besonders schnellen LäuferInnen aus Ungarn. Über die Marathondistanz sind 166 LäuferInnen angemeldet, beim Halbmarathon 4x so viele. Außerdem wird morgen ein Fun-Run stattfinden.

RaceDay: Wir atmen auf, kaum Wind. Auf den ersten Blick freundliches Wetter, vom Süden her aber ziehen Wolken auf.

07.00 Uhr Frühstück. Auch das Zeitnehmungs-Team von meisterchip.de ist da, extra angereist aus dem 1.100km entfernten Mettlach. Man kennt die Veranstalterin Tatjana, daher.

08.30 Uhr Ich entscheide mich für lange Hose, und langärmeliges Shirt, keine Kopfbedeckung. Zwar kräuselt sich die Meeresoberfläche, unmittelbar an der Küste aber ist es weitgehend windstill. Und da werden wir uns hauptsächlich aufhalten. Kurz vor zehn Uhr begeben wir uns zum Start, es hat vielleicht 5 Grad. Ein paar Samba-Trommler haben sich eingefunden. Das beim Start sind nie und nimmer 166 Personen, da sind viele Angemeldete nicht erschienen. Da man die Startgebühr (EURO 15,-) erst am Veranstaltungsort entrichten muss, kostet ein Nichterscheinen gar nichts.

Vor allem Laufvereine scheinen den Adria-Marathon als Saisonabschluss zu nutzen. Kurz vor dem Start werden wir per Trillerpfeifer aufgefordert, die Startaufstellung einzunehmen. Von der Startansprache auf kroatisch verstehe ich kein Wort. Als alle auf das Startsignal warten setzt Regen ein. Große Tropfen, sehr viele große Tropfen prasseln nieder.

10.00 Uhr Startschuss bei Regen, nach wenigen Metern haben sich schon erste Pfützen gebildet. Die ersten Höhenmeter laufen wir bereits gegen die Strömung. Ich versuche meine Kamera trocken zu halten und lasse mich vom Anfangsfurioso mitreißen, die Meeresluft macht es mir möglich.

10.11 Uhr Die ersten zwei km habe ich hinter mir. Der Regen hat etwas nachgelassen. Über dem Meer bildet die Sonne hinter den Wolken einen Lichtkegel auf der Wasseroberfläche. Ob sie sich durchsetzt? Leider nein, bald regnet es wieder so stark wie zuvor. Wegen des welligen Asphalts bleibt das Wasser in den Pfützen und rinnt nicht ab. Mittlerweile sind wohl alle pitschnass. Gott sei Dank kaum Wind. Die Strecke ist als zwei Mal zu durchlaufendes „T“ angelegt, es gibt also reichlich Gegenverkehrsbereiche. Als ich bei km3 bin, kommt mir der Führende entgegen, er hat die Wende bei km4 schon hinter sich, In den Top-10 ist auch Mike aus Linz, aktuell in der Form seines Lebens. Bei der km4-Wende gibt es Trinkwasser in offenen Flaschen. Das Tauch-Center macht noch keine Pause, einige Taucher sind bereits im Meer. Das Wasser ist heute sicher wärmer als die Luft.

Kurz vor km7 rollt eine Walze auf mich zu: 300 Halbmarathonis brauchen fast die ganze Straßenbreite, und die ganz vorne haben es mächtig eilig. Der Halbmarathonstart war um 10.30 Uhr, eine weitere halbe Stunde später wird der Fun-Run starten.

So, zurück zum Ausgangspunkt, beinahe. Den Startanstieg gilt es nun von der anderen Seite zu bewältigen, kurz vor km8 sind wir wieder in Crikvenica und es geht das Dubracina-Tal aufwärts.

Km8 nach 44min; Erst noch flach steigt die Strecke in lang gezogenen Wellen an, bei VP km9 gibt es zum Wasser auch Iso und Bananen, ausgemacht waren nur Wasser und Bananen. Iso und später einmal Cola kommen überraschend und sehr zu meiner Freude. Ein Anstieg im Wald bei km10, dann werden wir von der Polizei aufs gegenüber liegende Flussufer gelotst. Ein langer mäßig steiler Anstieg bis km11.

Km11 nach 60min; links unterhalb sieht es nach Müllhalde aus, auch wird etwas verbrannt. Nun bekommen wir die Höhenmeter zurück und bei km12 sind wir wieder in Crikvenica. An einer Baustelle vorbei, nun unter Palmen nehmen wir den dritten Teil des „T“ in Angriff, den längeren. Vor mir sehe ich ein Mädchen laufen, für mich momentan der einzige Anhaltspunkt für den Streckenverlauf. Bald wimmelt es von Fun-Runnern. Es regnet mit unverminderter Heftigkeit.

Km15 nach 1h22min; Mit der Zeit bin ich zufrieden, nur stinkt es hier gewaltig. Ab und zu war ja Hausbrand in der Luft, ist man als Städter mit Fernheizung schon gar nicht mehr gewohnt. Hier aber verbrennt jemand Gummi! Da bleibt einem ja die Luft weg. Gerade da, wo die Strecke wieder ansteigt. Das Gestrüpp bei km16 sieht aus, als hätte es einmal gebrannt. Es geht runter. Mittlerweile haben mich die ersten Halbmarathonis überholt, ich bereite mich auf die letzte mir noch unbekannte Wende vor, denn kurz danach ist für mich PowerGel-Zeit.

Km17 nach 1h34min; Es geht bergauf, so wird es also auch bei km38 sein. Bei km18 gibt es Iso, Das Standpersonal bemitleidet uns ob des Wetters. Aber irgendwann ist es eh wurscht, und irgendwann war schon. Km18, der Geruch von verbranntem Gummi liegt wieder in der Luft. Ich will schon unter 2 Stunden bei der halben Distanz sein und das gelingt mir auch.

Km21,1 nach 1h57min; Über die Zeitmatte dürfen nur die Halbmarathonis und Fun-Runner, unsereins muss außen rum laufen. Zum zweiten Mal der Startanstieg, Mike kommt mir wieder entgegen, er ist also gut und gerne 7km vor mir. Und wieder runter zum Meer. Gäbe es hier keinen Gegenverkehr, es würde furchtbar einsam werden. So aber trifft man mittlerweile alte Bekannte. Man grüßt sich und wünscht sich alles Gute. Die wenigen Zuschauer tun das nämlich kaum. Ha, da ist Marino wieder, mit einem Shirt vom diesjährigen NYC-Nichtmarathon. Wir haben uns gegenseitig am Start geknipst.

Km25 Wende, auch hier wird geknipst. $\frac{3}{4}$ des Standpersonals sind gut drauf, das vierte Viertel nicht mehr so. Aber sie haben es bald überstanden, viele kommen nicht mehr hinter mir.

Km26 nach 2h26min, Cola wird lauthals angeboten. Aber gerne, zusätzliche Energie für den kurzen Hügel vor der Kirche. Die Klosterschwester von vor gut zwei Stunden werden auch schon im Trockenen sitzen. Endlich hört es auf so stark zu regnen. Es regnet nun leicht, für ein paar Minuten jedoch nur.

Wieder der Startanstieg von der anderen Seite. Hier schnell gehen, dann kann man nachher schneller laufen. Gut, dass ich funkelnigelneue Schuhe mit gutem Profil habe, nasse bergab Kurven können tückisch sein.

Km30 nach 2h52min; wieder im Dubracina-Tal. Als ich zur nächsten Labe komme ist diese überbesetzt. 5 Damen und ein Herr warten auf die vereinzelt vorbei tröpfelnden LäuferInnen. Wasser, Iso, Bananen und neuerdings Würfelzucker haben sie im Angebot.

Als ich beim nächsten Anstieg gehen will wird mir gleich kalt. Hier, etwas weg von der Küste zieht es merklich. Also los, Tempo steigern und Wärme erzeugen!

Km33 nach 3h10min; Als ich bei der Tourist-Info vorbei laufe kommt Mike gerade heraus. Er ist im Ziel, hat soeben seinen Chip abgegeben und meldet sich ab in Richtung Badewanne. „Beeile dich, ich werde auch bald da sein!“ rufe ich ihm noch nach.

Bei Km35 gibt es Iso und Bananen, wahlweise portioniert oder als Ganzes, ich kann es mir aussuchen.

Km36; langer Anstieg, der Gummigestank ist weniger geworden. Da vorne schwächeln zwei und schon habe ich zwei Plätze gut gemacht. Immer wieder tausche ich den Platz mit Juraj, der sehr konstant läuft. Ich mache immer wieder Fotostopps, gehe ein paar Schritte. Am Ende will ich vor ihm im Ziel sein und möglichst mit einer 4-Nuller Zeit.

Das Standpersonal bei km38 ist gut gelaunt. Kein Wunder, sie löffeln Suppe. Einer notiert die Startnummern der Leute. Das ist jetzt eine leichte Aufgabe. Nach dem letzten Wendepunkt kann ich sehen, wer alles hinter mir ist. In der Zwischenzeit kennt man sich.

Km39 nach 3h50min. Es geht bergab, ich überhole Juraj und will ihn erst im Ziel wieder sehen. Es hört tatsächlich auf zu regnen, damit habe ich nicht mehr gerechnet. Man muss nur lange genug unterwegs sein!

Da kommt mir der letzte Läufer entgegen. Auch er wird es unter 5 Stunden schaffen. Vorbei an einer Ruine. Ob die abgerissen wird oder noch renoviert werden kann wage ich nicht zu beurteilen. Zum Schluss noch ein Schluck Iso, doch Labe Km41, das ist dieselbe Labe wie für km35, hat nur noch Wasser. Als ich ins Ziel komme läuft gerade eine Siegerehrung, dennoch bekomme ich Applaus: 4^h 09^{min} 12^{sec} d.h. Rang 83. Wenig später Händeschütteln mit Juraj.

Es siegte Thomas Olah aus Ungarn in 2^h 31^{min} 40^{sec} vor zwei seiner Teamkollegen, die Siegerin kommt auch aus Ungarn: Katalin Farkas in 2^h 53ⁱⁿ 51^{sec}

95 Finisher beim Marathon, der langsamste (!) kam auf 4^h 41^{min} 16^{sec}
296 Finisher beim Halbmarathon, Laszlo Toth (H) siegte in 1^h 08^{min} 59^{sec}

Die Erinnerungsmedaille zeigt das Maskottchen, eine Möwe. Leider gibt es im Ziel keine Folien, kein Zelt, sodass die Ziellabe im Freien ist. Ganz schön herausfordernd, wenn man seit 4 Stunden keinen trockenen Faden am Körper hat und das bei 7°C. Da hält man sich nicht lange auf. Abgabe des Zeitmess-Chips.

Nur gut dass Mike mit dem Baden fertig war, als ich in die Dusche wollte. Er hat die AK-40 in 3^h 00^{min} 52^{sec} gewonnen!

Das Hotelzimmer durften wir bis zu unserer Abreise kurz nach 15h ohne Aufpreis behalten!

Am Rückweg setzte in Rijeka Schneefall ein, der besonders in Slowenien ganz schön heftig war und vielfach auf der Fahrbahn liegen blieb. Immerhin ist Advent, Advent!

— — —
Startgeld 15,- bis 22,- EURO,
kostenloser Leihchip zum Befestigen mit Kabelbinder, 5,- EURO Pfand
Genügend Versorgungsstellen: Wasser, Bananen, Iso ab km9
Zielversorgung mit Bohnen-Nudel-Wurst-Suppe mit Weißbrot, Bier, und Alkoholfreiem
Starterbag: mit Winterhaube mit gesticktem Logo, gelbes BW-Shirt mit Aufdruck,
Tragetasche mit Logo
50% Ermäßigung für einen Fitness-Test