

Jubiläumslauf 10. (Halb-) Marathon Schloss Marienburg

Am 25. November 2023 habe ich das Umland von Andensen und Hallerburg in Niedersachsen bei einem Landschaftsmarathon erkundet: ein wunderbarer Rundkurs mit hügeliger Strecke.

Neben der Marathon Veranstaltung gab es noch folgende Wettbewerbe: Halbmarathon, Staffel (4x10,55km), Wandern/Walking und Nordic Walking (21,1km).

Der Start der ca. 455 Teilnehmer erfolgte um 10 Uhr bei angenehmen 5 Grad Celcius, leichter Bewölkung aber mäßigem Wind (NW 4). Während des Laufes blieb das Wetter stabil kalt, windig aber trocken.

Geboten wird ein 21,1 Kilometer langer Rundkurs, der an eine liegende Acht erinnert und beim Marathon zweimal gelaufen wird. Ich kam beim Halbmarathon neben dem Start und Zieleinlauf noch einmal zusätzlich durch diesen Bereich. Das war Klasse, weil sich dort viele Zuschauer aufhielten, die mich noch ein wenig nach vorn Pushten.

Der Weg besteht fast zur Hälfte aus Asphaltstrecken, daneben gibt es befestigte Feldwege, Waldwege und Wanderwege, sogenannte Trails. Die Waldwege waren voller Laub und Schlamm. Somit darf man keine Angst vor falschen Tritten haben. Den unter jedem Blatt konnte sich eine Wurzel verbergen. Aber der Veranstalter hat die meisten kleinen Hindernissen mit Sprühfarbe markiert. Auch die Streckenführung war gut zu erkennen.

Die Strecke ist hügelig, zur Marienburg verläuft ein steiler Anstieg. Auch der Harberg ist eine kleinere Anhöhe. Es sind rund 560 Höhenmeter zu bewältigen. Für diese Anstrengung entschädigen die schönen Aussichten auf das Calenberger Land, über das man bei gutem Wetter (heute leider nicht) bis nach Hannover sehen kann, und auf das Leinebergland.

Die Verpflegung ist hervorragend: Alle fünf Kilometer werden den Läufern Wasser, Tee, Cola und Isogetränke, weiterhin Obst, Knabberzeug und Lebkuchen zur Stärkung angeboten. An der Verpflegungsstation auf dem Schlosshof der Marienburg hielt ich kurz inne um den Klängen der Dudelsackspielerin zu lauschen und die Kulisse zu genießen. Leider konnte ich dort nicht länger verweilen (die Uhr läuft weiter).

Nach 21 km kam ich erschöpft aber glücklich im Ziel an. Im Zielbereich wurde mit auf ein Höckerchen die elektrische Zeitmessung entfernt, die ich am Schnürsenkel befestigt hatte. Ich selbst konnte es nicht, weil die Finger zu kalt waren.

Wenn ich eine Kleinigkeit verbesserungswürdig finde, sind es die nur 2 funktionsfähigen Duschen in der Damenumkleide. Aber wir haben uns gut arrangiert.

Im Großen und Ganzen ein super organisierter Lauf mit vielen freundlichen Helfern. Ich kann diesen Lauf nur empfehlen und freue mich, wenn nächstes Jahr weitere Läufer der LG Vellmar daran teilnehmen.

PS: man darf keine Angst vor dreckigen Schuhen haben

Danke, sportliche Grüße

Kerstin