

### **Kongsvinger Skogsmaraton (06.08.2011)**

Auch im Urlaub locken Volksläufe. Mich hat in diesem Jahr in Norwegen der Kongsvinger Skogs(=Wald)maraton gelockt. Zu meinem Glück wurde auch ein Halbmarathon angeboten.

Die Strecke war für meine Flachländerbeine eine echte Herausforderung. Es ging 4 Kilometer lang über Stock und Stein, durch knöcheltiefen Sumpf und über glitschige Holzbalken. Der Rest waren weitgehend nicht asphaltierte Straßen. Einige Steigungen waren so steil, dass nicht nur ich, sondern auch fast alle anderen hoch gegangen sind. Bergab war es genau so steil. Da war volle Konzentration gefordert. Es gab auch Abschnitte, die man gut laufen konnte (gefühlte ca. die Hälfte der Strecke).

Die Strecke war gut markiert, und mit 9 Verpflegungsstellen super versorgt. Der Chip zur Zeitnahme wurde wie beim Skilanglauf mit einem Klettband am Bein befestigt. Da es mit ungefähr 200 Teilnehmern beim Halbmarathon eine eher kleine Veranstaltung war, wurden wir alle beim Zieleinlauf ausgiebig gewürdigt und mit dem norwegischen „Heia, heia“ angefeuert.

Mir hat das ganze einen Riesenspaß gemacht. Bei der anspruchsvollen „Loipe“ war ich stolz, das Ziel erreicht zu haben, auch wenn die Zeit mit 2:17:53 h ca. 10 min langsamer als gewohnt war. Damit habe ich in meiner Altersklasse (50-54) den 3. Platz erreicht.

Fazit: Eine gelungenes Event, das den Charme einer kleinen, familiären Veranstaltung mit einer perfekten Organisation vereint. Empfehlenswert, wenn man eine abwechslungsreiche Strecke sucht und einem die Zeit nicht so wichtig ist.