

## 20. Alpin Marathon in Liechtenstein am 15. Juni 2019

17-06-2019 19:42

Nach fast 5 Jahren Marathonpause hatte sich Marco Begert aus unserer LAC-Laufgruppe für sein Comeback etwas Besonderes ausgedacht – die Teilnahme am 20. LGT Alpin Marathon in Liechtenstein. Besonders deshalb, weil es nur bei diesem Lauf möglich ist, ein komplettes europäisches Land fast vollständig zu durchqueren. Das Fürstentum Liechtenstein gehört zwar zu den sogenannten Zwergstaaten, allerdings mitten in den Alpen. Mit fast 2000 Höhenmetern bergan und 720 Höhenmetern bergab gehört dieser Lauf daher sicher zu den eher schwereren Bergmarathons.

Der Start erfolgte morgens 9:00 Uhr bei fast schon zu warmen Temperaturen von 20°C. Eine weitere Besonderheit ist hier die Zeitmessung, bei der im Gegensatz zu allen anderen Großveranstaltungen nicht zwischen Brutto- und Nettozeit unterschieden wird. Trotzdem herrscht am Start kein Gedränge um die besten Plätze. Es läuft alles in fast gemüthlicher Ruhe ab. Möglichkeiten zum Überholen würden sich an den vielen langen Anstiegen bald genug ergeben....

Die ersten zehn Kilometer führen relativ flach am hier noch sehr schmalen Rhein entlang in Richtung Vaduz, der Hauptstadt Liechtensteins. Quer durch das Zentrum der kleinen Hauptstadt des Fürstentums endeten für die Läufer die flachen Passagen. Marco konnte sich bis hierhin streng an seine eigenen Vorgaben halten und hatte sogar Zeit, hin und wieder schöne Fotos von der Strecke zu machen. Auf den folgenden 11 Kilometern waren insgesamt 1.100 Höhenmeter zu überwinden. Die meisten Teilnehmer, wie auch Marco, gingen diese langgezogenen Steigungen im Wanderschritt und wurden dafür mit traumhaften Ausblicken in das Rheintal belohnt. Auf den dann folgenden nächsten zehn Kilometern wechselten sich bergab und bergan Passagen ab, genauso wie Asphaltstraßen mit Geländepfaden zwischen wunderschönen Blumenwiesen. Schließlich wurden nun die Wege immer schmaler und es ging für alle Teilnehmer weitere 700 Höhenmeter bergan. So langsam spürte Marco nun, dass seine Kräfte nachlassen würden. Aber seine Ultralauf Erfahrungen halfen ihm, diese Schwächephase zu überwinden. Immer wieder einen Blick auf die fantastische Alpenlandschaft werfend, gönnte sich Marco sogar ein gemeinsames Foto mit den berühmten Alphornbläsern, die alle Läufer an der Strecke immer wieder motivierten. Bei km 34 erreichte Marco dann auf dem Sass Fürkli mit 1.785 m auch den höchsten Punkt der Strecke und konnte bei der folgenden Abwärtspassage etwas verschnaufen. Kurz danach hörte er, wie der Sprecher im Ziel das Eintreffen der ersten Läufer verkündet. Und bei km 37 konnte Marco das Ziel schon sehen, führte doch die Laufstrecke an der Kapelle des kleinen Bergdorfes Malbun ca. 100m Luftlinie am Ziel vorbei. Die nun noch fehlenden 5 km bis zum Marathonziel holten sich die Läufer auf dem malerischen Malbuner Panoramaweg ab. Auch hier feuerten wieder viele Zuschauer und Alphornbläser die sichtlich geschafften Läufer an, die nach dem letzten kleinen Anstieg bei km 39 die letzten Kilometer bis ins Ziel rollen lassen konnten.

Glücklich kam Marco fast genau 2 h hinter dem Sieger aus Bulgarien mit einer Zeit von 5:16 h ins Ziel, wo jeder einzelne Läufer persönlich vom Sprecher angekündigt wurde.

Nach seinen diversen Knie- und Rückenverletzungen stand bei diesem Marathon ganz klar der Spaß am Laufen im Vordergrund. Trotzdem schaute natürlich auch Marco auf die Gesamtergebnisse, wo er sowohl

als 149. der Gesamtwertung als auch mit Platz 25 in seiner Altersklasse M45 einen Platz in der Mitte des Teilnehmerfeldes erlaufen konnte.

---

























