

**Stockholm (Schweden)**  
**3. Juni 2006**



Knapp 6 Wochen nach dem **Hamburg Marathon 2006 (4:33:19)** ging es mit der Marathonreiseagentur [interair](#) nach Stockholm (Schweden) zum dortigen Lauf über die 42,195km Distanz. Nach der in Hamburg (21.04.2006) aufgestellten persönlichen Bestzeit war ich natürlich motiviert, diese im "hohen Norden" zu bestätigen bzw. nochmals zu unterbieten - einzig fraglich war die durchaus knappe Regenerationszeit von den erwähnten 6 Wochen Pause und der wellige Kurs.

So ging es am 1. Juni 2006 mit der Bahn ab Tannheim (Württ) über

Memmingen, Buchloe, München-Pasing zum Flughafen Terminal 2 nach München. Flug LH 3018 (Lufthansa) sollte pünktlich um 13.10 Uhr starten um nach 1h 50min. auf dem [Arlanda Airport](#) in Stockholm (40km entfernt) zu landen. 20 Minuten Fahrzeit mit dem [Arlanda Express](#) und Stockholm war erreicht.

Über [Interair](#) hatte ich das Komplettpaket erhalten. (Startnummer, Flug, Hotel, .....). Für die Abwicklung, das Handling und die Betreuung vor Ort können ausschließlich Bestnoten vergeben werden. Mit dem [RICA Stockholm \(\\*\\*\\*\\*\)](#) wurde ein Hotel in absolut zentraler Lage und kurzen Wegen zu den wesentlichen Destinations angeboten und gebucht.

Erster Abend (Donnerstag) - ankommen, einchecken und gleich Sightseeing - auf eigene Faust - nach Gamla Stan. Auffällig, wie lange es abends noch "hell" war - Dämmerung ab 23.00 -23.30 Uhr. Absolut angenehm - daher kein "Drang" um in den Matratzenhorchdienst überzugehen.

Am Freitag um 8 Uhr war der obligatorische Frühstückslauf angeboten. Kein Zwang - auf rein freiwilliger Basis ist hier die Teilnahme mit der Interairreisegruppe möglich. Lockere 7km mit Achim Wricke (Geschäftsführer und Reiseleiter von Interair) durch Stockholm. In einer angenehmen Gruppengröße von 4 Läufern (war der Rest noch nicht angereist ? - oder noch nicht ausgeschlafen ?) ging es im lockeren Dauerlauf (REKOM - / GA1 - Tempo) auch gleich in Richtung **Brücke Västerbron**. Hier erhielten wir einen ersten Eindruck, was auf uns beim morgigen Rennen gleich 2x zukam. (=2x - weil der Stockholm Marathon einen 2x zu durchlaufenden Stadtrundkurs darstellt). Auf dem Bild oben die Frühstückslaufgruppe - links aussen meine Wenigkeit und im Hintergrund die beschriebene Brücke (Anstieg laut Streckenprofil knapp 35 Meter - erst richtig steil, dann langatmig stetig aufwärts. Spontan würde ich sagen: Die [Narrow Verrazano Bridge aus New York](#) im Kleinformat. ;-).

Warum liefen denn alle (auffällig) in "kurz" und ich in "lang" ? ? ? - Ganz einfach: 17 Grad am Morgen waren mir "noch a bisserl" zu frisch. Nicht wirklich - vom "Sicherheitsmenschen" eine reine Vorsichtsmaßnahme. Ja nicht mehr erkälten vor dem Lauf....



Nach dem Frühstückslauf und der erfrischenden Dusche gabs das verdiente Vollwertfrühstück vom Buffet. Anschließend das "Welcome in Stockholm"-Meeting mit Sprechstunde von Interair. Um 12 Uhr dann endlich ein Wiedersehen mit Lauffreund Roland und Ulli. In New York 2005 beim dortigen Marathon kennengelernt, hatten wir bisher doch einen angenehmen, regelmäßigen Kontakt.

Schön, dass es hier in Stockholm mit einem Wiedersehen geklappt hat und es gilt zu erwähnen, dass ich

ohne Rolands Hinweis auf den [Stockholm Marathon](#) hier sicherlich keine Teilnahme – zumindest so schnell - gebucht hätte.



Zwischen der Welcome Veranstaltung und dem Powerpoint Vortrag von Achim Wricke am Nachmittag besuchten Ulli, Roland und ich Gamla Stan, kehrten in einem Restaurant ein und hatten doch einiges seit New York 2005 uns zu erzählen. Nachmittags dann die

kurzweilige Powerpoint Präsentation zum Stockholm Marathon von Achim Wricke. Gegen 16.30 Uhr gemeinsames Abholen der Startunterlagen neben dem Olympiastadion von Stockholm (1912). Die Marathonmesse erstaunlich klein (=wenn man diese mit New York vergleicht). Doch dafür war das Ambiente "drumherum" mit der **Barilla Pasta Party**, der Live Band im Freien und dem klasse Wetter mit Abstand angenehmer – weil gemeinschaftlicher - als in [New York City](#).

Damit war zum größten Teil auch schon der Freitag gelaufen. **Saturday was "Runday"**. Aufstehen - (heute kein Frühstückslauf) - in Ruhe frühstücken, kleinere Sightseeing-Tour um ab 12 Uhr gemeinsam mit der Interairgruppe gen Stadion zu gehen. Abgabe der Kleiderbeutel, Treffpunkt am [Interair-Stand](#) (**perfekt organisiert**) und langsames Einstimmen auf das bevorstehende Fun-Run-Event. - 42,195km durch Schwedens Hauptstadt - let's do it. Wetter – ein Traum; fast bereits zu warm.



Eine Story muß hier noch erwähnt sein. Von den über 17.000 gemeldeten Starten stammen anscheinend (laut Achim) über 5.000 aus Finnland (=stellen zugleich das stärkste Läuferfeld an ausländischen Läufern). Diese würden größtenteils am Marathontag um 5 Uhr in Helsinki auf ein Schiff steigen, nach Stockholm schippern, hier nach dem Anlegen zum Start/Zielbereich transportiert werden, ein Frühstück erhalten und dann den Marathon laufen. Nach dem Marathon geht es anscheinend wieder auf das Schiff zurück und dann wird die Regenerationsphase nicht ganz nach dem Lehrbuch mit viel "Öl" (das ist schwedisch und heisst auf deutsch "Bier" (kein Witz !)) eingeleitet. Total über"regeneriert" werden die Marathonis nach der Ankunft in Helsinki dann wieder von Bord gekehrt. Dieses Event scheint die Finnen so sehr zu begeistern, dass jährlich über 5.000 Läufer aus Finnland kommen und das Läuferfeld kontingentiert wurde. Aus Angst der Schweden, dass in Stockholm mehr Finnen als Einheimische laufen. **2006 waren aus Deutschland 1.099 gemeldet.** Die zweitstärkste ausländische Nation.



**2006 waren aus Deutschland 1.099 gemeldet.** Die zweitstärkste ausländische Nation.

Pünktlich um 14 Uhr (Samstag 3.6.2006) erfolgte der Startschuß und das Läuferfeld von über 17.000 Läufern ging auf die Strecke. Anmerkung: Gerade in der Startphase und den ersten 2-4 Kilometer verträgt der Marathon nach Ansicht einiger Läufer auch nicht mehr Teilnehmer. Dafür sind die Kapazitäten zu gering. Gerade in der Anfangsphase kam an einem Nadelöhr der 1ten Verpflegungsstelle es zu einem regelrechten Stillstand - nichts ging mehr. (Das hatte ich auch noch nie erlebt. Doch was soll's - zwar lief die Uhr doch der **Spassfaktor ist letztendlich größer als 30 Sekunden mehr oder weniger auf mehr als 42 km.**) = zumindest in meiner Leistungsklasse.

Ich habe bisher noch keine bestätigten Angaben, doch des soll am Start bereits 24 Grad gehabt haben. Während des ganzen Stockholm Aufenthaltes war es nie so schön und warm wie am Marathontag. Ich denke, es dürften Streckenweise gut 26-28 Grad gewesen sein - gerade dort, wo kein Wind / Lüftchen wehte. Somit galt es auch an diesem Lauf **jede Verpflegungsstelle**

"mitzunehmen", was ich auch ausnahmslos mit 2 Bechern (à 250ml) MAXIME Energiedrink und 2 Bechern (à 250 ml) Wasser (1x trinken, 1x über das Haupt und die Arme) umsetzte. Ich denke, dies war auch letztendlich mit ein Grund, weshalb ich während des Laufes zu keinem Zeitpunkt ein ernsthaftes Problem mit dem "Durchkommen" hatte. Oder waren es doch die aufgestellten mobilen Duschen ? - Taten jedenfalls sehr gut und war nicht unwichtig.



Nach gut **4h 22min** war es dann soweit und ich lief in das Olympiastadion (1912) von Stockholm ein. Was für ein Feeling. Gänsehaut und Emotionen pur. Erneuter "Kampf" mit denselben und absolut beeindruckend die Kulisse. Bevor ich nach 4h 22min 54sec die Ziellinie überquerte, durfte ich wie jeder Finisher an diesem Tag noch 300 Meter (3/4 Runde des Stadions) auf der Aschenbahn genießen. Ein Endspurt - kräftemäßig hätte dieser kein ernsthaftes Problem dargestellt - wäre hier jedoch absolut fehl am Platze. Einen Gang zurückschalten, die Zuschauer am Bahnrand abklatschen, Rundumblick durch die Arena und einfach genießen - Nur wenn der Leser dieser Zeilen selbst Läufer ist, wird er vermutlich verstehen, was zum Ausdruck kommen soll. [Runners High in Reinform.](#)



Im Ziel dann noch 1, 2, 3 Finisherphotos vom Veranstalter, die erlaufene Medaille in die Hand und dann erneut mit einem breiten Grinsen im Gesicht stolz auf das Finishen und zugleich - das Stand bereits 2km vor dem Ziel fest - die neue Bestzeit sein. Hier meine Laufdaten, welche vom [Veranstalter](#) in **erstklassiger Weise** aufbereitet zur Verfügung gestellt wurden:

#### Details

<b>Start no</b>	18255
<b>Name</b>	Stephan Moll
<b>Geburtsjahr</b>	73
<b>Klasse</b>	Män
<b>Verein/Land</b>	Tyskland
<b>Platz</b>	6062
<b>Zeit</b>	4.22.54
<b>Brutto Zeit</b>	4.26.38
<b>Durchschnittsxxxxx</b>	6.13/km

Distanze	Total Zeit	Streckenzeit	Min/km	Platz
5 km	0.29.50	29.50	5.57/km	6783
10 km	0.58.33	28.42	5.44/km	6899
15 km	1.29.10	30.36	6.07/km	7248
Halb Marathon	2.07.02	37.52	6.12/km	7303
25 km	2.32.56	25.53	6.38/km	7391
30 km	3.05.30	32.34	6.30/km	7128
35 km	3.39.12	33.41	6.44/km	6770
40 km	4.10.24	31.12	6.14/km	6268
Ziel	4.22.54	12.30	5.41/km	6062

Was kann ich als Fazit festhalten:

Von über 14.000 Finishern konnte ich 6062er werden. Das ist besser als das Mittelfeld und stellt mich von Grund auf zufrieden. Zugleich habe ich lediglich einen negativen Split von 7min 50sec. Das bedeutet, dass ich den zweiten Halbmarathon (ab km 21,095) im Vergleich zu den ersten 21,095km lediglich um 8 Minuten langsamer war. Auch dies eine bisher noch nie erreichte Leistung, bin ich bisher auf der zweiten Hälfte stets stärker eingebrochen. Grund dürfte die bisher jemals intensivste Marathonvorbereitung (alleine Rekordmonat Mai 2006 mit 202 Laufkilometer!), die Anzahl der **langen** Läufe, eine Gewichtsreduktion sowie konsequentes Trinken beim Lauf selbst gewesen sein. Spannend und - für mich zumindest - absolut positiv: die letzten 2,195km lief ich in 5.41min/km - und das nach 40km. An dieser Stelle sei erwähnt, dass diese Werte (Zeiten und km-Schnitt) gewiss **KEINE Top-Zeiten** sind und lediglich meine persönliche Ansicht in „meiner Leistungsklasse“ beschreiben soll !

Vor dem Start hatte ich nie daran gedacht, dass - vor allem nach den Hinweisen von Achim Wricke ==> Stockholm ist gewiss kein Bestzeiten Kurs und dem warmen Wetter - ich hier persönliche Bestzeit laufe. Immerhin 11 Minuten im Vergleich zu Hamburg verbessert. Berlin am 24.9. wird zeigen, ob ich den Kurs der Bestzeiten weiterführen kann. **Prio A** und das gilt es stets zu beachten soll jedoch der absolute **Fun Faktor** und die persönliche **Gesundheit** / das Wohlbefinden beim Lauf selbst und danach sein.

Nach dem Lauf ging es zurück zum Interair Treffpunkt, Kleiderbeutel holen und nach einem ersten Austausch mit anderen Läufern wieder zurück ins Hotel, um gegen 20.30 Uhr schon wieder auf der After Marathon Party zu sein. Auf das Tanzen auf den Tischen wurde aufgrund der leeren [Glykogenspeicher](#) von allen Läufern verzichtet ;- ) - Wobei, vier motivierte Jungs, gut "geölt" hatten noch Stehvermögen.

Am Sonntag gings dann mit schweren Beinen auf zur Bootsrundfahrt mit durch die 30.000 Schäreninseln in und um



Stockholm. 3h Schiffstour mit Brunch auf einem Dampfer. Auf dem Dampfer mit dabei [Franziska Wauch](#) (Reiseleitung von Interair) und [Petra Wassiluk](#) (Deutsche Olympionikin und Member of the OrgaTeam [Messe Frankfurt Marathon](#)). Nach der Rückkehr nochmals Sightseeing (zu Fuß) durch Stockholm mit anschließendem letzten gemeinsamen Programmpunkt: The Stockholm IceBar. Boden, Decke, Wände Tische und Gläser => alles aus Eis bei -5 Grad.

Nach diesem Programmpunkt Verabschiedung vom Interairteam. Mit Ulli und Roland dann nach Djurgaden und dort Einkehr in einem schwedischen Restaurant. Abendessen bei typisch schwedischem Essen. Ein heissem Tipp der Kellnerin folgend, suchten wir "The Real Sweden" (=auf deutsch: Das Schweden bzw. Stockholm was Touristen selten ansehen) in [Pampas Marina](#). Wir stellten uns Fjorde, Ufer/Strand und Natur vor... nun ja, beinahe

finden wir dies auch. Aber halt nur beinahe ;- ) -

Ach ja, die [junge Dame im Bild oben/rechts \(Susanne Zettl\)](#) wird in Roth (bei Nürnberg) beim Ironman an den Start gehen und nahm den Stockholm Marathon als Trainingslauf "mit". - 3h 03min ... für manche halt doch die kleinste Herausforderung der Welt - wenn ich mal groß bin, versuch ich die Zeiten auch \*schmunez!\*. [Susanne](#), viel Erfolg in Roth/Nürnberg. Links: [Franziska Wauch](#) - [Interair](#) Reiseguide - "Franzi, you did a great job".

So ging auch dieser Abend zu Ende ....Einschlafprobleme sollte keiner gehabt haben. Den Marathon und das heutige Sightseeingprogramm in den Knochen sorgten für die entsprechende Bettschwere. Am Montag dann Hopp On - Hoff Off, das Bus Sightseeing Programm mit Ulli und Roland mit einem abschließenden Abendessen beim Schweden in Gamla Stan.

An dieser Stelle Dank an und zugleich die Freude auf ein Wiedersehen mit [Ulli und Roland](#) aus Wernau beim [Stuttgarter Halbmarathon 2006](#) (Ihr beide habt da ja "Heimspiel"). Die Unternehmungen mit Euch waren klasse und absolut kurzweilig.

Und Roland, der RECOM-Lauf am Montag (9,15km) - Lieblingsstreckenabschnitt über die **Brücke Väterbron** - war klasse. Jedoch weniger berauschend, der auf dem Zimmer liegen gebliebene Photo. Doch unterm Strich ein klasse Regenerationslauf mit zum Teil nur 8min/km.... [Herbert Steffny](#) würde sagen: *"Luxusdurchblutung für das strapazierte Muskelgewebe."*



Meine Rückkehr stand am Dienstag 6.6.2006 an. Nach dem Frühstück gegen 9 Uhr mit dem Arlanda Express wieder zurück zum Airport Arlanda, hier mit dem Flug LH 3017 zurück nach München und von hier mit der Bahn nach Tannheim (Württ).

Ein alter doch stets aktueller Spruch: *Nach dem Marathon ist vor dem Marathon*. So steht in 3 1/2 Monaten der [Berlin Marathon](#) an. Auf dieser flachen Strecke welche bestzeitentauglich sein soll, strebe ich die **4h10 min** oder besser an. Wunschenken ist bereits in 2006 die 3h 59min oder besser zu erreichen. Das Verschieben wir mal auf 2007ff. - 14 Tage nach Berlin gibt's dann einen absoluten Fun-Run-Marathon - meine Teilnahme in Kölle / Cologne / Köln. Fun-Run deshalb, da die Regenerationszeit von 14 Tage kaum kürzer gewählt sein könnte. Keine Sorge - ich habe nicht das Ziel, Horst Preissler (siehe Google: Horst Preissler) Konkurrenz zu machen. Alle 3-4 Tage läuft der - ich meine über 70 jährige - einen Marathon. Vor der sportlichen Leistung ziehe ich absolut den Hut - kann jedoch nicht mein Ziel sein..

Internetlinks zu diesem Event

[www.interair.de](http://www.interair.de) Marathonreiseveranstalter - absolut und ausnahmslos zu empfehlen

[www.stockholmmarathon.se](http://www.stockholmmarathon.se) offizielle Seite des Stockholm Marathons

[www.stockholmmarathon.se/resultat2006/remeny.cfm?Sec\\_ID=892&Rac\\_ID=66&Lan\\_ID=4](http://www.stockholmmarathon.se/resultat2006/remeny.cfm?Sec_ID=892&Rac_ID=66&Lan_ID=4) Ergebnisliste

[www.rica-hotels.com/index.cfm?oa=hotel.display&con=352](http://www.rica-hotels.com/index.cfm?oa=hotel.display&con=352) RICA Hotel \*\*\*\* Stockholm

[www.petrawassiluk.de](http://www.petrawassiluk.de) deutsche Olympionikin und Orga-Member Messe Frankfurt Marathon

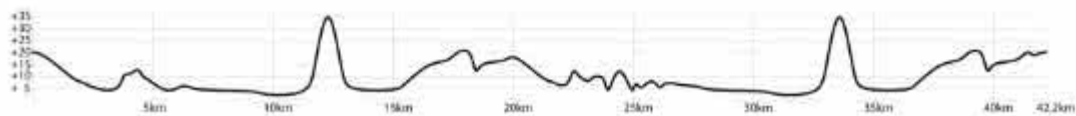
[www.franziskawauch.de](http://www.franziskawauch.de) Reiseleitung Interair

[www.arlandaairport.com](http://www.arlandaairport.com) Hauptflughafen Stockholm

[www.arlanda-express.se](http://www.arlanda-express.se) Zubringerzug vom Airport nach Stockhom (36 Euro hin/zurück, 20 Minuten Fahrzeit).

## Landschaftlich reizvolle Strecke

Im Allgemeinen führt der Kurs in 2 Runden durch die Innenstadt von Stockholm. Die Umgebung variiert zwischen den Wäldern des königlichen Parks Djurgården und den Strassen einer Grossstadt. Die Strecke führt an Gebäuden wie dem königlichen Schloss, dem Rathaus, der königlichen Oper und dem Parlament vorbei. Der Kurs ist einer der landschaftlich schönsten der Welt. Ein grosser Teil des Laufs führt an schönen Wasserstrassen entlang. Wenn Sie über die Västberon Brücke laufen, haben Sie eine fantastische Aussicht über eine Stadt, mit Bauten aus dem Mittelalter und modernen Gebäuden aus der heutigen Zeit. Die Höhendifferenz zwischen dem höchsten und niedrigsten Punkt der Strecke beträgt 29 Meter.



### Das Ziel

Der Zieleinlauf findet im berühmten Stadion statt, das für die Olympischen Spiele 1912 gebaut wurde. Das Olympiastadion war Schauplatz zahlreicher denkwürdiger athletischer Leistungen mit nicht weniger als 83 Weltrekorden in der Leichtathletik.





