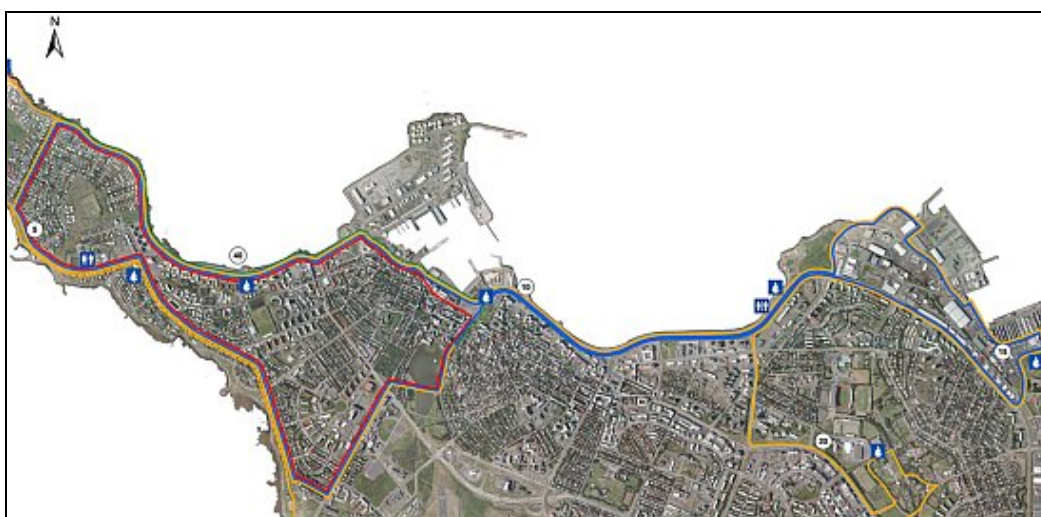


Lauftreff-Hannover.de in Reykjavik / Island

- Bericht von **Andreas Schuster** -



Halbmarathon-Strecke (blau) / 10 km-Strecke (rot); Quelle: www.marathon.is



Vor dem Lauf in Reykjavik / Island
(v.l.): Jens, Horst, Susanne, Andreas und Harald

Horst 1:28:42 **Platz:** 33/1.463 **Altersklasse (m)** 20-39: 15/444
Andreas 1:31:56 **Platz:** 58/1.463 **Altersklasse (m)** 20-39: 24/444
Harald 1:50:17 **Platz:** 475/1.463 **Altersklasse (m)** 20-39: 195/444
Jens 45:33 **Platz:** 174/3.215 **Altersklasse (m)** 20-39: 74/711
Susanne 49:13 **Platz:** 380/3.215 **Altersklasse (w)** 20-39: 26/912

1. Tag: 18.08.09 Di. (Hannover - Berlin - Reykjavik)

Tagesmotto: "Da hinten wird's doch schon wieder hell"

Schöner lässt es sich wohl nicht umschreiben, die graue Suppe aus Wolken und Regen, die uns bei der Landung am Flughafen in Keflavik an jenem 18.08.09 empfing. Und natürlich wurde es nirgendwo hell, erst am nächsten Tag. Und so stand der erste Nachmittag im Zeichen der Organisation und des Einkaufens. Ausgestattet mit einem Volvo S40 auch zu fünft kein Problem. Dass wir überhaupt zu fünft waren (Susanne, Harald, Horst, Jens und ich), war Haralds spontanem Einspringen für den unglücklich gestürzten Jörg zu verdanken, mit dessen tapferer Hilfe (aus der Intensivstation heraus!) wir den Flug umbuchen konnten.

Die Unterkunft in Reykjavik war mit gefühlten 50 qm großzügig genug bemessen, um den Aufenthalt angenehmen zu gestalten. Die Küche hatte einen großen Tisch für Brot und Spiele (Rommé) und das Bad genügend Aufnahmefläche für schmutzige Sportlerklamotten. Die Zeitverschiebung von -2 Stunden beendete den Tag recht früh, aber nicht ohne ein leckeres Pastagericht mit ausschließlich natürlichen Zutaten (diese Sitte allerdings sollte in den Folgetagen ordentlich einreißen).



Harald und Jens kochen

2./3. und 4. Tag: 19.-21.08.09 Mi./Do./Fr. (Reykjavik - Blaue Lagune - Halbinsel Snæfellsnes - Þingvellir - Geysir - Gullfoss)

Tagesmotto: "37°C braucht kein Mensch..."

... .. wenn er Nordsonne bei ca. 10°C haben kann. Und was war das schön, unter diesen Umständen in der "Blauen Lagune" zu liegen, dem spektakulären Thermalbad mit Schwefelgehalt inmitten der Lavawüste im Westen Islands. Saunen, Liegen, heiße Quellen und eine Minibar inmitten des Bades sorgten für Entspannung und Urlaubsgefühle. Es war ja auch Urlaub, oder?



Die "Blaue Lagune"

Unser 10 km-Vorbereitungslauf durch die Hauptstadt Reykjavik am Mittwochabend ließ daran nur geringfügige Zweifel aufkommen. Die kamen erst später...

Zwei Tagestouren (nebst Unmengen Light-Bier und Kümmerling) sollten unsere Anspannung vor dem Lauf mildern: zum einen am Donnerstag in den Westen auf die Halbinsel Snæfellsnes zu den malerischen Küsten von Hellnar und dem Snæfellsjökull National-Park.



Horst auf der Halbinsel Snæfellsnes

Eingeklemmt zwischen dem rauen Atlantik und dem massiven Vulkan Snæfellsjökull wurde jedem klar, dass Island eine Insel für echte Männer ist. Fand Susanne auch... Nach einem "Island-typischen Hamburger" in Stykkishólmur (nebst selbst gebrauten Bier), war auch der anschließende Kuchen in einem isländischen Kaffee in Borganes für Männer, solche mit Riesennägen.



Andi mit Original "Stykkishólmur-Bier"

Der Tag fand sein vorläufiges Ende im Sportschwimmbad von Reykjavik mit seinen Wechselbädern zwischen 30 und 45°C.

Die andere Tagestour am Freitag ging - bei teilweise nur 2°C, während in Hannover bei 37 Grad geschwitz wurde - auf den bewährten Pfaden von 2007 ins Innere der Insel, nämlich zum traumhaft schönen Wasserfall Gullfoss, den Geysiren und dem sagenumwobenen alten Parlamentsitz Þingvellir.



"Arschkalt" auf Island

Auch für Jens und mich bleibt der "goldene" Wasserfall Gullfoss (Foto's im [Bericht von 2007](#)) ein stets beeindruckendes Naturspektakel.



Der goldene Wasserfall "Gullfoss" mit Susanne im Sturm

Danach wurde es bürokratisch, denn die Startunterlagen mussten im Rahmen der Pastaparty im Sportpark abgeholt werden (Baumwoll-T-Shirts vom Veranstalter, naja ... Krise, eben). In unserer Unterkunft bereiteten wir uns dann gewissenhaft auf den morgigen Wettkampf vor.



Vorbereitung auf morgen...

5. und 6. Tag: 22.-23.08.09 Sa./So. (Reykjavik - Keflavik - Berlin - Hannover)

Tagesmotto: "Mit Gottes Segen durch die Hölle"

Anders ist es nicht zu beschreiben, jedenfalls nicht für mich. Kann auch am Papst Benedikt-Buch liegen, dass ich auf der Fahrt mit hatte. Jedenfalls waren die Laufbedingungen zunächst nicht falsch. 12°C, trocken. Auch der Start lief reibungslos, zumindest bei den Halbmarathon-Startern (Harald, Horst, ich) um 8:40 Uhr. Der 10 km-Lauf ging erst um 9:30 Uhr an den Start und unsere Teilnehmer (Susanne, Jens) hatten von Beginn an mit Regen zu kämpfen. Der wirklich widrige Umstand aber war der Gegenwind über mindestens 10 km entlang der Bucht Reykjavik's.

Wie immer bestand also die Wahl zwischen Schmerz und Misserfolg und alle entschieden sich für das erste. Harald und ich schlossen mit persönlichen Bestzeiten von je 1:50 und 1:31 Std. ab, Horst mit strammen 1:28 (alle abgerundet :-)). Susanne (zweitbeste persönliche Zeit) und Jens schlossen in 0:49 und 0:45 Std. ab. Ich persönlich war nachher völlig im Eimer und konnte an den Mienen der Schaulustigen am Rand und im Ziel ablesen, dass man es auch deutlich sah. Ein Wunder, dass mir niemand einen Rollstuhl brachte. (Streckenbeschreibung: s. [Reise-/Laufbericht 2007](#))



Nach dem Lauf

Am Abend fand - wie jedes Jahr am Tag des Marathons - die Kulturnacht von Reykjavik statt.



"Ultra Mega Technobandið Stefán" bei der Kulturnacht

Am Sonntag, 23.08., war dann alles vorbei und die Insel verabschiedete uns, wie sie uns begrüßt hatte, mit einem tosenden, nasskalten Wind. Am Vormittag irrten wir noch ziellos durch das wie ausgestorbene Keflavik. Harald quittierte das Wetter mit der niederrheinischen Standardaussage: "Eigentlich wollte ich ja gar nicht mitgekommen sein".



HAHAHAHAHAHAHAHA :-)