

Esrum Sø Rundt 2017: I Kongernes Fodspor

Was haben der Scharmützelsee und der Esrum-See in Dänemark gemeinsam? Richtig: Beide haben einen Lauf um den See mit einer Länge von 27 km! Allerdings wird in Bad Saarow im Uhrzeigersinn um den See gelaufen, in Dänemark ist es umgekehrt.

Vom 12.08.-01.09. war Familie Muth im Urlaub in Gilleleje, ca. 70 km nördlich von Kopenhagen. Auf unseren Touren in Nordsjælland besuchten wir auch Fredensborg, die Sommerresidenz des dänischen Königshauses. Das Schloss liegt inmitten einer schön gestalteten Parkanlage und man kommt im August nicht umhin, sich die Werbung für „Danmarks smukkeste løb“ (=Dänemarks schönster Lauf) um den Esrum-See anzuschauen. Nach ein wenig Bedenkzeit meldete ich für die Königsetappe über 27 km. Am Morgen des 27. August stieg ich zusammen mit meinem „Ferienhausfahrrad“ in Gilleleje in den Zug und fuhr bis Hillerød. Von dort waren es ca. 7 km auf den für Dänemark gut ausgebauten Radwegen bis zum Startbereich in Fredensborg vor dem Schloss. Dort fand ich eine professionelle Infrastruktur vor, die aber im Vergleich zu Berliner Veranstaltungen relativ ruhig und gelassen rüberkam. Vor dem Lauf kam ich mit heimischen Läufern ins Gespräch und, oh Wunder, beide hatten einen Startplatz für den Berlinmarathon und nahmen diesen Esrum-See-Lauf als Vorbereitung. Selbst unmittelbar vor dem Start kamen keine Hektik und kein Gedränge auf; das kenne ich oft anders.



Nach dem Start führt der Kurs über den Schlosshof und in einem eng geschwungenen „S“ durch den Schlosspark. Von da aus geht es über Jonstrup auf die Nordseite des Esrum-See's und jeder Kilometer war angezeigt. Alle 4 – 5 km war eine Verpflegungsstation und ab Kilometer 12 auch „masser af frugt“ (=jede Menge Früchte), was für uns bald zum geflügelten Schlachtruf wurde. Dort ging es auch in den Gribskoven hinein und dies war wirklich der schönste Teil der Etappe: Links der See, der in der Sonne glitzerte und vor mir ein nur leicht profilierter Weg unter einem schattigen Laubdach. Zwischendrin wurden auch „Selfie-Spots“ angezeigt, Punkte mit besonders schönen Motiven, die die Läufergemeinde zu Selfies nutzen konnte. In Nødebro kam man aus dem Wald heraus und dort

wollten auch meine drei Damen auf mich warten. Ich fand sie auch problemlos, denn sie standen unter einem großen selbstgemalten Schild mit „Oliver“ und hielten zwei bemalte Strandsteine mit „Go Papi“ in den Händen. Bis zum Ziel habe ich mich gefragt, wie sie das geschafft haben, ohne dass ich es mitkriege. Die Auflösung kommt am Ende des Berichtes.

Die Halbmarathonmarke passierte ich in 1:32:28 h, was auch meinem geplanten Schnitt entsprach, denn ich wollte knapp unter 2 Stunden laufen. Bei Kilometer 22 merkte ich dann zu meinem Leidwesen erste Verkrampfungen und musste Tempo rausnehmen und fing an, das Rennen bis zum Ziel zu verwalten. Der letzte Kilometer geht noch mal bergan durch den Schlosspark und ist mit frischeren Beinen auch kein Problem, für mich war es eher eine umgekehrte Sprungrampe. Im Ziel empfangen mich meine drei Damen und ein gut vorbereiteter Sprecher, der den Starter aus „Tyskland“ (=Deutschland) ankündigte.



In der Endabrechnung hatte ich 2:01:05 h und Platz 101 von 993 Finishern; nebenbei war ich bester Deutscher. Der schnellste Mann war 30 min! vor mir da und kassierte dafür eine Prämie von 5000 DKK, etwa 670 Euro. Auch die schnellste Frau hatte mit 1:36 h nur wenige Männer vor sich. Respekt!

Erstaunlich auch, was die Firma SPORTSTIMING.DK so alles an Daten zur Verfügung stellt. Wer mag, kann ja dem untenstehenden Link folgen und sich neben meinen Zeiten auch meinen geschätzten VO2-Max Wert ansehen...

<https://www.sportstiming.dk/results/1891305>

Ein schöner Lauf, den ich potentiellen Dänemarkurlaubern an das Herz legen kann. Allerdings hat er mir mal wieder gezeigt: Ich kann noch jede Trinkstation mitnehmen und bekomme doch bei Wärme Probleme oder muss die Zielzeiten drastisch runterfahren. Ein Marathon ist so nichts für mich.

Oliver

Epilog:

Das „Oliver“-Schild hatten nicht meine Damen gemalt, sondern dänische Fans für ihren „Oliver“...

