

REISEN MIT DEN MAJORS UM DIE WELT.

LONDON MARATHON APRIL 2024

**SCHWUNGVOLL UND VOLLER DRAMA DEN
LONDON MARATHON GEMEISTERT!**



2024
Über 50.000
strahlende Läufer.



Am 21. April wagten Astrid und Heiko das Abenteuer des London Marathons. Nach 12 Wochen intensiven Trainings (mit 3-4 Laufeinheiten pro Woche und wöchentlichen Kraft- und Stabilitätsübungen) waren wir für die Strecke bereit. Die Anmeldung für dieses spektakuläre Ereignis mussten wir bereits im Frühling des vorherigen Jahres erledigen.. Ein Platz bei diesem Marathon ist nicht leicht zu ergattern. Der sicherste Weg zur Teilnahme führt über spezialisierte Laufreiseunternehmen. In diesem Jahr nahmen über 50.000 Läuferinnen und Läufer am London Marathon teil.

DAS RENNEN... LOS GEHT'S!

Die spannende Strecke (42,195 km) startet in Blackheath, führt vorbei an Cutty Sark, über die Tower Bridge, durch die imposanten Wolkenkratzer von Canary Wharf und endet schließlich mit einem legendären Finish vor dem Buckingham Palast. Das Wetter war so gut wie es nur sein konnte. Die Strecke war gespickt mit begeisterten Zuschauern, die uns mit ihrem Jubel förmlich vorwärtstrieben. Schon ab Kilometer 4 sorgten die Zuschauer mit Lärm und Musik für eine fantastische Atmosphäre. Und am Ziel wurden wir herzlich von der ehemaligen deutschen Langstreckenläuferin Irina Mikitenko empfangen. Unser Fazit: Der London-Marathon ist top organisiert. Auf einer 5-Sterne-Skala würden wir 4,5 Punkte vergeben, einfach weil es am Ziel nur Wasser gab und keine weiteren Leckereien vom Veranstalter gereicht wurden. Völlig erschöpft, haben wir unser Finischer Bier gegönnt.



Foto/Text: Heiko Rehder

UND SCHLIEßLICH

21 Tage planen wir für eine coole Regeneration ein -
genug Zeit, um wilde neue Abenteuer zu ersinnen!