

Wir starten später ...

(Bericht vom Bad Pyrmont-(Halb)Marathon von Klaus Fischer)



Unsere Berichte aus den Vorjahren waren auch wieder auf der Pinnwand (das wird im nächsten Jahr sicher anders sein ...;-))

auf den Start vor und stellt sich hinsichtlich Klamottenwechsel, Toilettengang und Warmlaufen auf die offizielle Startzeit ein. Man begibt sich rechtzeitig zum Start, um dann etwa drei Minuten vorher zu erfahren, dass der Start um eine Viertelstunde verschoben wird, weil ein paar „Vollpfosten“ meinen, sie müssten sich um diese Zeit noch nachmelden. Tut mir leid, dafür habe ich kein Verständnis. Abgesehen davon, dass es nervt, wird die Muskulatur wieder kalt und mehrere hundert Leute stehen dumm in der Gegend rum.

Das war eindeutig Mist! Und ich schreibe das auch so klar, denn wenn man jahrelang gelobt hat, dann darf man wohl auch mal etwas rummaulen.

Jetzt aber zum eigentlichen Lauf. Ich hatte seit einigen Wochen gut trainiert, um mich insbesondere für den Berlin-Marathon in eine bessere Form zu bringen als beim Hamburg-Debakel vor einigen Wochen. Durch das Training und etwas reduzierte Ernährung sind immerhin schon fünf Kilo von meinem Moppelgewicht wieder runter. Fünf weitere sollen aber noch folgen. Meine Zielzeit hatte ich ungefähr mit 1:50 Stunden veranschlagt, da die Strecke mit über 300 Höhenmetern doch recht anspruchsvoll zu laufen ist.

Im letzten Jahr war ich etwas optimistischer an den Start gegangen und dann auch bei 1:50 gelandet. Schuld daran war in erster Linie Björn S.! ☺ Der war nämlich gemeinsam mit mir gestartet und wir hatten die ersten beiden Kilometer, die richtig steil den Berg raufgehen, nicht nur viel zu schnell, sondern auch noch labernd zurückgelegt (... ich konnte nichts dafür, denn er hat immer irgendwelche Sprüche gemacht, die ich natürlich mit meinen Superwitzen kontern musste ... ☺) Das hatte dazu geführt, dass ich nach dieser kurzen Strecke schon „blau“ war, wie die Biathleten immer sagen, wenn jemand keine Luft mehr hat, weil er zu schnell die Berge hochgestapft ist.

In diesem Jahr war Björn S. Zum Glück nicht da ... ☺ und so konnte ich mein eigenes Tempo laufen und mich gerade auf den ersten Kilometern etwas zurückhalten. Das tat mir gut, denn die 26:40 Minuten nach fünf Kilometern waren zwar sehr langsam, aber eben auch mit dem Großteil der Steigungen gespickt. Die zweiten fünf Kilometer führen immer noch teilweise recht ordentlich bergauf, aber die lassen sich dann schon besser laufen. Ich erreichte die 10-km-Marke nach etwa 52 Minuten, hatte jetzt also nur 25 Minuten gebraucht. Und weil es danach dann wieder bergab geht, kann man auf jeden Fall das Tempo etwas erhöhen.

In den letzten Jahren habe ich fast immer am Bad Pyrmont Halbmarathon und zweimal sogar am Marathon teilgenommen. Und ich hatte in meinen Berichten die Veranstaltung und den Veranstalter über den grünen Klee gelobt. Es gab auch eigentlich nur positives zu berichten, sei es die wirklich wunderschöne, wenn auch anspruchsvolle Strecke, die perfekte Organisation des Laufes, die vielen freiwilligen Helfer, die stundenlang und teilweise sogar tagelang im Einsatz sind, um uns Läufern einen tollen Lauf zu ermöglichen, die hervorragende Streckenverpflegung und natürlich auch das Ambiente der „Rentnerstadt“ Bad Pyrmont ...

In diesem Jahr fällt mein Fazit etwas anders aus. Ich weiß die Arbeit der Helfer nach wie vor zu schätzen und zu würdigen, aber ich fand die Idee des Veranstalters, den Start des Halbmarathon um eine Viertelstunde zu verschieben, schlicht und einfach scheiße (um es mal deutlich zu sagen). Als Begründung wurde angeführt, dass es noch so viele Nachmeldungen gibt. Da meldet man sich also monatelang vorher an, bereitet sich



Das Streckenprofil sind aus wie eine Etappe der Tour de France ... aber wir müssen ja zum Glück kein Fahrrad mitschleppen ;-)

Ich bin zwar nicht der beste Bergab-Läufer, weil ich meiner Muskulatur, die das Gewicht ja immer irgendwie abfangen muss, nicht zu viel zumuten kann. Aber bald wurde klar, dass heute etwas mehr drin war als eine 1:50. Ich fühlte mich relativ frisch und konnte etliche Läufer noch überholen. Solche Läufe machen natürlich mehr Spaß, als wenn man selber derjenige ist, an dem einer nach dem anderen vorbeizieht. Die letzten 10 km sind einzeln ausgeschildert und man kann deshalb die gelaufenen Zeiten dort deutlich besser einordnen. Ich schaffte die Kilometer meist deutlich unter 5 Minuten und so war klar, dass sogar eine Zeit unter 1:45 Stunden drin war.



Das "Vorher"-Foto mit einem alten Warmhalteshirt, da es heute doch recht kühl war. Das HOSiANNA RUNNERS Shirt war natürlich trotzdem dabei.

Da ich oben gemeckert habe, will ich an dieser Stelle noch mal erwähnen, dass die Verpflegung bei diesem Lauf wirklich klasse ist. Ich selber begnüge mich zwar beim Halbmarathon mit Wasser, aber insbesondere für die Marathonläufer (und für Halbmarathonläufer, die was anderes mögen), gibt es auch Isogetränke, Cola, Obst, Schokolade und Müsliriegel. Und die tollen Helfer sind nicht nur sehr nett, sondern feuern die Läufer auch noch an.

Die letzten zwei Kilometer führen recht steil bergab zur Allee, wo das Zielgebiet ist. Man läuft auf den letzten Metern durch ein Spalier von Zuschauern, die teilweise auch in den Biergärten und Cafés sitzen und den Anblick von den verschwitzten und schnaufenden Läufern genießen. Kurz vor dem Ziel musste ich noch einen Trupp der Laufgruppe Lügde überholen, die sich offensichtlich vorgenommen hatte, mit zehn oder zwölf Leuten gleichzeitig über die Ziellinie zu kommen. Ich fand aber trotzdem eine Lücke (fast wie Baumann damals in Barcelona ☺) und kam nach handgestoppten 1:42:45 Stunden ins Ziel. Damit bin ich sehr zufrieden, denn das lässt auf gute Zeiten im Herbst hoffen, wenn es so weiter geht (oder besser: weiter läuft).

Abgesehen von dem Nerv beim Start war es ansonsten also wieder ein toller Lauf, der sehr viel Spaß gemacht hat. Schade, dass Björn nicht dabei sein konnte, denn dann wäre der Spaß sicher noch größer gewesen. In vier Wochen kommt der Halbmarathon in Minden. Da soll die Zeit dann möglichst noch einige Minuten besser ausfallen. Wir werden berichten ...



Das "Nachher" Foto sieht diesmal auch ganz o.k. aus (für meine Verhältnisse)

