

## Hamburg-Marathon 2010 oder Entscheidung bei km 38

(Bericht von Klaus Fischer)



Wir wollen mal jetzt nicht jammern. Der Winter war zwar lang und fies, an vernünftiges und durchgehendes Training war nicht zu denken. Aber wenn man in Hamburg an den Start geht, dann muss man es auch irgendwie durchziehen. Bei mir war der Lauf als Vorbereitung oder quasi „letzter langer Lauf“ vor dem Rennsteiglauf gedacht und sollte deshalb ohnehin nur moderat gelaufen werden. Und unter „moderat“ wollte ich ein Tempo von knapp unter vier Stunden verstehen.

Nach der Anreise mit der Bahn machte ich mich gleich auf den Weg zur Marathonmesse, die in diesem Jahr leider nicht wie üblich im Messegelände war, sondern in einem Schuppen irgendwo in einem Industriehafen. Glücklicherweise hatte man aber einen Busshuttle eingesetzt. Ich habe die Organisation in Hamburg in den letzten Jahren ja schon oft kritisiert, weil bei immer höheren Preisen immer weniger für den Läufer geboten wird (Wegfall der kostenlosen Pastaparty, Wegfall des Messegeländes als Umkleidemöglichkeit, Wegfall der Urkundenverschickung etc.). Aber in diesem Fall kann ich hinsichtlich des Busshuttle und der Startnummernausgabe nicht meckern. Das war gut gemacht.



*Auch wenn mich mal wieder keiner beachtet. Das ist ein Gruppenfoto von unserem Treffen im Blockhouse ... ☺*

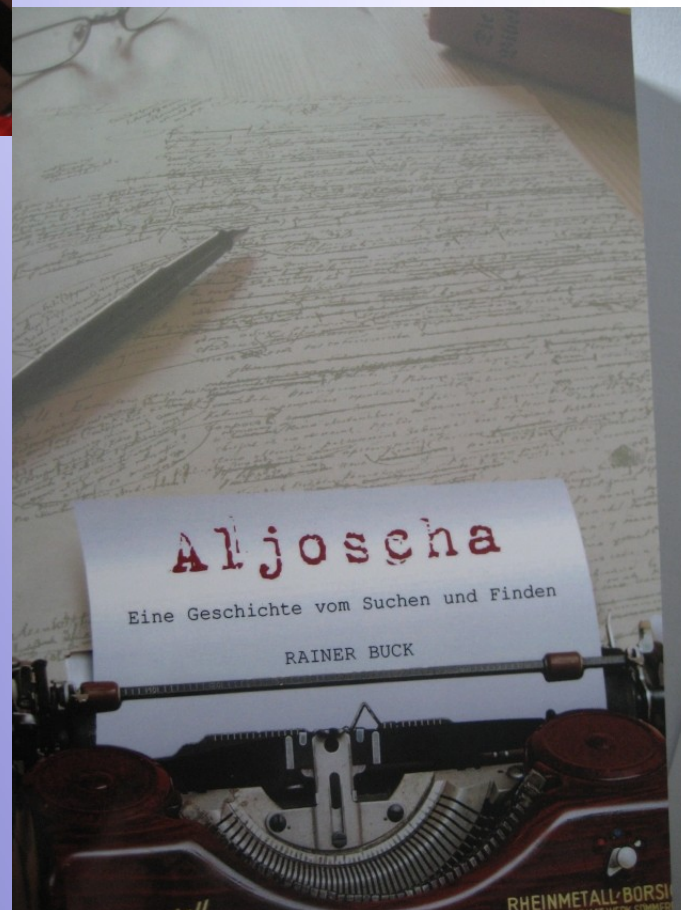
Rainer gab mir noch ein paar gute Tipps für den Rennsteiglauf, denn er ist ihn schon gelaufen. Außerdem beklagte er sich, ich hätte in einem meiner früheren Berichte für unsere Homepage irgendwann mal geschrieben: „... Rainer kroch ins Ziel ...“ Liebe Leser! Ich muss das richtig stellen. Selbstverständlich war das damals eine völlig fehlerhafte Behauptung und es gibt eigentlich gar keine geeignete Beschreibung, um den glorreichen, phänomenalen und von läuferischer Eleganz und Geschwindigkeit nur so strotzenden Zieleinlauf von Rainer in Worte zu fassen. Das musste mal gesagt werden ... ☺

Ansonsten waren wir uns einig, dass Hamburg trotz der organisatorischen Defizite immer noch ein wunderschöner Marathon ist, hauptsächlich wegen der geilen Stadt und dank des phantastischen Publikums, bei dem von der oft vermuteten norddeutschen Sturheit nichts zu spüren ist.

Nachdem wir uns voneinander verabschiedet hatten und Birgit eine gute Heimfahrt wünschten (... ruf an, wenn du da bist ... ☺), trennten sich unsere Wege. Ich ging zum Hotel, um mich für den Rest des Tages zu schonen. Leider waren die Bundesligaergebnisse nicht optimal, sodass die Sportschau nicht so besonders viel Spaß machte. Und das „ruhige Zimmer“ lag an der Kieler Straße, auf der auch nachts scheinbar noch einige Millionen Autos unterwegs sind.

Für 12 Uhr war ein gemeinsames Mittagessen mit den teilnehmenden HOSI ANNA RUNNERS geplant. Mich hat wirklich gefreut, dass wir mal wieder fast alle Läufer am Tag vor dem Marathon dabei hatten. Neben den Marathonteilnehmern Ulrich Menke, Henrik Marquardt, Rainer Buck und mir war auch Birgit Schäfer dabei, die bei der Rückfahrt aus dem Urlaub extra einen Umweg über Hamburg in Kauf genommen hatte, um dabei zu sein. Wir trafen uns im Blockhouse an der Kirchenallee in der Nähe des Bahnhofes.

Neben den üblichen Gesprächen in Bezug auf den bevorstehenden Marathon überraschte Rainer mit seinem druckfrischen Buch „Aljoscha“, das gerade erschienen ist. Ich hab es mir gleich für den Urlaub als Lektüre gesichert, denn wir frommen Buchautoren müssen ja zusammenhalten ... ☺



*Das neue Buch von Rainer Buck*



*... ich würde ja vielleicht „noch besser“ aussehen, wenn ich die Sonnencreme richtig verteilt hätte. Immerhin gab's nicht wieder so'n fiesen Sonnenbrand wie bei der letzten Paddeltour.*

Am Morgen machte ich mich recht früh auf den Weg, weil ich meinen Koffer schon mal zum Hauptbahnhof bringen wollte, um mir nach dem Marathon unnötig lange Wege zu ersparen. Trotzdem war ich – wie immer – sehr früh im Startbereich. Ich mag die Hektik vor dem Lauf nicht.

Die organisatorischen Durchsagen im Läuferdorf nerven etwas, weil alles in englisch und dänisch und „keine Ahnung was“ ständig wiederholt wird. Wobei ich ja der Meinung bin, dass es nicht „Welcome to the Möbel Kraft Marathon ...“ heißen müsste, sondern: „Welcome to the furniture power marathon“. Aber egal.

In der Startaufstellung stellte ich mich statt in Block C dann doch lieber weiter nach hinten in Block E, weil ich ja deutlich langsamer laufen wollte (und auch nur konnte) als bei meiner gemeldeten Zeit aus 2008. In Hamburg muss man kurz vor dem Start noch das „Hamburgia-Lied“ von irgendeinem Opernsänger über sich ergehen lassen. Ich bin immer froh, wenn es vorbei ist.

Nach dem Startschuss schaffte ich es eigentlich gleich von Anfang an, das geplante Tempo von 5:30 bis 5:35 pro km zu treffen. Ich will mir ausführliche Schilderungen der einzelnen km sparen, denn im Grunde genommen läuft man in Ham-

burg bis km 10 erstmal durch etwas ruhigere Wohngegenden von Leuten, die möglicherweise auch auf der einen oder anderen Steuer-CD auftauchen könnten ... © Zumindest sehen die Häuser nicht ganz preiswert aus. Die erste richtige „Gänsehautpassage“ kommt dann beim Fischmarkt, der sich zunächst durch den intensiven Geruch ankündigt. Und dann biegt man um die Kurve und sieht die Zuschauermassen, die sich an der Kaimauer aufgestellt haben. Genial! Kurz danach dann die Landungsbrücken. Wieder genial!

Bei km 12 traf ich auf die Laufgruppe mit dem früheren Boxweltmeister Darius Michalczewski, der ja auch etwa vier Stunden angepeilt hatte. Etwa bei km 17 lief er dann direkt neben mir und ich sprach ihn kurz an: „Wenn ich das meinem Vater erzähle, dass ich neben dem 'Tiger' laufe ...“ (mein Vater ist ausgesprochener Boxfan und kennt natürlich fast jeden Boxer). Darius freute sich und sagte: „Ja, grüß ihn mal schön!“ Eigentlich schade, dass ich keine Kamera oder einen Stift für ein Autogramm dabei hatte. Die Grüße habe ich schon ausgerichtet.

Bis km 35 verlief der Lauf für mich planmäßig. Ich hatte immer das Gefühl, noch etwas zulegen zu können, hielt mich aber etwas zurück. Doch dann gingen schlagartig „die Lampen aus“. Jetzt merkte ich, dass ich im Frühjahr zu wenig lange Läufe gemacht hatte. Der Lauf wurde zur echten Quälerei.

Ich freute mich auf den „Klosterstern“ bei km 37, vielleicht neben den vielen Stimmungshöhepunkten wie Fischmarkt, Landungsbrücken, Jungfernstieg und Ohlsdorf der herausragende Teil der Hamburger Strecke. Auch wenn du müde bist, holst du da noch mal alle Reserven aus dir raus und lässt dich von der Anfeuerung begeistern.

Kurz danach kommt dann ein kleiner aber fieser Anstieg bei km 38. Und an dieser Stelle ging es mir bereits so schlecht, dass ich eine Entscheidung traf: Meine Form ist nicht ausreichend, um den Rennsteiglauf in zwei Wochen halbwegs vernünftig zu bestehen. Kann sein, dass ich irgendwie ins Ziel kommen würde, aber zumindest nicht so, wie ich mir das eigentlich vorstelle. Deshalb beschloss ich an dieser Stelle (bei km 38), den Rennsteiglauf nicht mitzumachen. Profis würden in solchen Fällen vermutlich eine Verletzung vortäuschen oder nach anderen Ausreden suchen, aber ich muss einfach zugeben, dass es bei mir zur Zeit nicht reicht.

Die letzten vier Kilometer machten in diesem Fall auch keinen Spaß mehr. Ich war wirklich alle und fühlte mich nach dem Zieldurchlauf auch nicht so besonders. Aber ein paar Getränke und der wie immer spärliche Verpflegungsbeutel halfen mir darüber einigermaßen hinweg und bald ging es mir wieder etwas besser.

3:54 ist wirklich keine berauschende Zeit für meine Verhältnisse, aber ich bin angekommen. Ist ja auch schon was ...

Und alle anderen HOSiANNA RUNNERS, Darius Michalczewski und auch mein Kollege Frank Karsten sind übrigens auch ins Ziel gekommen.

Noch ein kleiner Nachtrag: Falls jemand Interesse an dem Buch von Rainer Buck hat, dann melde dich einfach über die Emailadresse der HOSiANNA RUNNERS. Ich leite das dann weiter (... nein, ich kriege keine Provision ...)