

Hamburg-Marathon 2010 oder: Gott liebt die Langsamen

(Bericht von Rainer Buck)



Klaus hat mich bereits zu meiner "Punktlandung" vor dem Besenwagen beglückwünscht. Ganz so schlimm war es nicht, aber ich habe in Hamburg trotzdem meine persönliche Bestzeit um knapp zweieinhalb Stunden verpasst. Und trotzdem war es für mich in Ordnung. "Gott liebt die Langsamen" hat der amerikanische Songwriter Matthew West getextet.

Mein persönliches Ziel war es, im Wohlfühltempo so lange wie möglich mit dem Strom mitzulaufen und dann gegebenenfalls noch eine Wanderung bis zur Zielgeraden anzuschließen, um dann locker und mit einem Lächeln die letzten Meter wieder laufend zu absolvieren, "weil's Spaß macht" (das hat ein großer Geist auf mein Laufshirt getextet). Nun, abgesehen davon, dass der Wanderteil etwas länger ausgefallen ist, hat die Taktik funktioniert. Der Vorteil des hinteren Läuferfeldes ist außerdem, dass man nette Bekanntschaften schließen kann. Schon auf der Reeperbahn ist mir eine Läuferin mit der Aufschrift "Jesus ist der Weg zum Ziel" aufgefallen. Ich hab sie gefragt, wie lange Jesus heute bis zum Ziel unterwegs sei. Sie fand es toll, dass ich auch mit christlicher Botschaft unterwegs sei. Ja, und gleich noch ein paar Leute mehr haben sich bei mir erkundigt, wer denn die Hosianna Runners seien, und eine Helferin beim Verpflegungsstand stimmte bei meinem Anblick fröhlich ein Stück aus Bachs Weihnachtsoratorium an, so dass ich mich bei KM 35 schon ein wenig wie im Himmel fühlte.

Dann fand ich noch Gelegenheit, einige Grünschnäbel darüber aufzuklären, dass lange Trainingsläufe vor einem Marathon kein Fehler seien, konnte einen Rheinländer davon abhalten, vor dem Schaufenster eines Modelleisenbahngeschäftes zu lange stehen zu bleiben, verbrüderte mich mit zwei Sachsen, die sich wunderten, dass man sie erkannte, obwohl sie doch "gor keen Dialekt" sprächen. Wir unterhielten uns über unsere Bestzeiten und stellten fest, dass uns die keiner mehr wegnimmt, am wenigstens wir selbst. Da sich Wadenkrämpfe ankündigten, lief ich auf der zweiten Hälfte nur, wenn es Musiker oder Trommler zu sehr herausforderten: Willensstärke erfordert solch ein Fußmarsch freilich schon; im Grunde erlebte ich auf der zweiten Streckenhälfte etwa die gleichen Hochs und Tiefs wie bei einem schnelleren Lauf. Vorwärts getrieben hat mich halt nicht die Uhr, sondern der Wille, mir die Finisher Medaille zu holen und im Ziel ein oder zwei "Erdinger alkoholfrei" zu genießen.

Mehr konnte ich bei meinem derzeitigen Gewicht und der miserablen Trainingsvorbereitung nicht erwarten, aber man kann eben auch so ins Ziel kommen, ohne ein Fall für die medizinische Abteilung zu werden. Der Muskelkater fiel wesentlich sanfter aus als nach einem schnellen Lauf.

Es kann diverse Gründe geben, dass man plötzlich weit weg kommt von der Bestform - es muss nicht unbedingt das Ende aller Marathonträume sein. Ich nehme angenehme Erinnerungen an Hamburg mit.

Dazu gehörte auch das von Klaus schon erwähnte Treffen der Hosianna Runners.



HOSiANNA RUNNERS Treffen vor dem Hamburg Marathon (von links): Rainer Buck, Birgit Schäfer, Henrik Marquardt, Ulrich Menke und Klaus Fischer (hinter der Kamera)

Hier noch eine Anmerkung von Klaus: Rainer hat in seinem Bericht gar nicht erwähnt, dass er gerade „frisch gebackener Buchautor“ ist. Deshalb mache ich das jetzt mal an seiner Stelle. Für sein Buch „Aljoscha“ hat er eine Homepage eingerichtet, auf der man sich darüber informieren kann, siehe: www.roman-aljoscha.npage.de