

Ohne Blinddarm, aber trotzdem schwerer ...

(Bericht vom Hamburg-Marathon Wandertag von Klaus Fischer)



Nachdem ich den geplanten Wien-Marathon wegen der Blinddarmoperation und der damit verbundenen Trainingspause abgesagt hatte, war eigentlich genug Zeit, um eine halbwegs ordentliche Vorbereitung für Hamburg zu gewährleisten. Aber bei mir war nicht nur der Blinddarm, sondern auch irgendwie die Luft raus. Normalerweise habe ich meist Lust zum Laufen, aber in diesem Fall gab es alle möglichen Ausreden, da eine richtig gute Zeit (für meine Verhältnisse) sowieso nicht mehr zu erreichen war. Egal! Hamburg wollte ich trotzdem mitnehmen, denn die Bahnfahrkarte und die Startgebühr waren schließlich schon bezahlt.

Leider beim Zeitauslöser nicht mehr geschafft, den Bauch einzuziehen

Immerhin hatte ich einige 30 km Läufe gemacht, sodass die Grundlagenausdauer eigentlich da sein musste. Was mit dem Übergewicht und den fehlenden Trainingskilometern ab km 30 passieren würde, wusste ich trotzdem nicht. Die Hinfahrt mit der Bahn verlief erstaunlich. Der Zug in Minden kam zu früh (!) und war auch zu früh (!) in Hannover. Bevor man aber die Bahn zu sehr lobt, sollte ich noch erwähnen, dass sowohl der Zug nach Hannover als auch der nach Hamburg in umgekehrter Wagenreihenfolge fuhr, was auf dem Bahnsteig jeweils eine kleine Völkerwanderung auslöste. Vielleicht ist das ein neues Fitnessprogramm der Bundesbahn.

Die Veranstalter des Hamburg Marathon haben in diesem Jahr von Fitnessprogrammen im Vorfeld des Laufes abgesehen und schickten uns nicht erst in den Freihafen zur Abholung der Startunterlagen, sondern gleich aufs Heiliggeistfeld, wo auch der Startbereich des Marathon ist. Die Zelte waren am Morgen noch schön leer und so konnte ich mich in Ruhe umsehen, Trinkflaschen für meinen Kumpel Knobi besorgen, die Batterie meiner Polar-Uhr wieder erneuern lassen und die Verkäufer von Stützstrümpfen mit Verachtung strafen.

Zum Mittag gab es in diesem Jahr schon vor dem Marathon einen Döner. Dabei wurde ich Zeuge einer kleinen Evangelisationsveranstaltung, die von einer christlichen Gruppe durchgeführt wurde. Während sie den alten Baptisten-schlager „Mir ist wohl in dem Herrn“ sangen, war mir nicht so ganz wohl, weil neben dem reichlich schrägen Gesang auch der Gitarrist während des gesamten Liedes nie in den Rhythmus fand. Die Szene wirkte direkt neben dem Dönerladen also etwas kurios. Aber sie meinten es ja gut.

Bei meinem 11. Hamburg-Marathon fand ich dann auch endlich ein schönes und gleichzeitig (für Hamburger Verhältnisse) einigermaßen preisgünstiges Hotel. Ich verrate natürlich nicht, dass es sich um das „City-Appartement-Hotel“ in der Schröderstraße handelt, denn sonst wollen da ja alle hin und ich krieg kein Zimmer mehr. ☺ Eigentlich sind die Samstage vor den Marathons immer ziemlich langweilig, aber in diesem Fall konnte ich ja mit einem Fußball-Länderspiel der Mädels und auch noch dem Pokalfinale planen, selbst wenn da eigentlich keine vernünftige Mannschaft mitspielte.



Relativ entspannt vor dem Lauf

müde. Für einen Marathon natürlich eigentlich viel zu früh.

Ab km 25 war es dann völlig vorbei. Ich musste gehen ... so früh wie noch nie. Und leider kam ich hinterher auch nicht mehr richtig in Gang, denn die Leiste zwackte immer dann, wenn ich wieder versuchte loszulaufen. Es war eine ziemliche Quälerei, wie ich sie in ähnlicher Form höchstens beim Brockenmarathon erlebt hatte.

Also folgten 17 „Walking-Kilometer“, die von kurzen Laufpausen unterbrochen wurden. Der Vorteil war, dass man bei den Zuschauern auf diese Art und Weise Mitleid erregt und deshalb meist recht nett angefeuert wird. Es waren unglaublich lange 17 km, denn durch das geringere Tempo kommt einem das ja immer noch weiter vor, bis endlich das nächste km-Schild auftaucht.



Die Stimmung am Hamburger Hafen

Der Marathontag begann warm. Schon morgens brannte die Sonne und wir mussten uns also auf „Birgit Schäfer Wetter“ einstellen. Da ich mir keine besondere Zeit vorgenommen hatte (und auch keine laufen konnte) nahm ich das aber relativ gelassen.

Für den Start hatte ich mich zwei Startblöcke weiter nach hinten gestellt, da ich ja deutlich langsamer laufen wollte und so die schnelleren Läufer nicht behinderte.

Nach der obligatorischen „Hamburgia-Hymne“ (Nerv!) und der Nationalhymne erfolgte dann der Start. Meine Durchschnittszeiten pendelten sich so etwa bei 5:40 Minuten ein, also für eine Endzeit von etwa 4 Stunden. Das klappte auch zunächst ganz gut, aber bereits so ab km 20 wurde ich richtig

Ich erreichte das Ziel dann nach 4:53 Stunden, die mieseste Marathonzeit der Geschichte, seit es Klaus Fischer gibt. Immerhin spielten sie aber wieder „Rocking all over the world“ als ich ins Ziel lief, genauso wie damals, als ich 2003 meine Bestzeit geschafft habe (Ironie der Geschichte ...)

Im Zielbereich traf ich einen Läufer, der mir erzählte, er hätte mal vor ein paar Jahren ein paar nette HOSiANNA RUNNERS in Berlin kennengelernt. Ich überlegte kurz, ob ich da auch mit dabei gewesen sein könnte, denn in Berlin bin ich ja auch immer. Aber er hatte ja **NETTE** HOSiANNA RUNNERS gesagt, also konnte ich das ja nicht sein... ☺
 Dann traf ich noch überraschend Michael Feldmann, der auch schon bei zwei HOSiANNA RUNNER Treffen dabei war. Ich erkannte ihn aber zunächst nicht, was vermutlich an der geistigen Umnachtung lag, die bei mir nach dem Marathon noch ausgeprägter ist als sonst. ☺

Im Zug, der dann mal wieder zwanzig Minuten Verspätung hatte, saß natürlich auch wieder die typische Nerv-Familie neben mir, die ihre Nervblagen während der Fahrt mit allem möglichen *leer*-reichen Gequatsche bespaßen muss und dabei allen anderen auf den Keks geht. Ich muss unbedingt mal dran denken, dass ich die Kopfhörer für den Laptop mitnehme, um mir das zu ersparen.

Normalerweise gibt es ja immer noch ein „nachher“ Foto von mir, um zu zeigen, wie dämlich ich nach dem Lauf aussehe. In diesem Fall gibt es keins. Nicht, weil ich mich dafür schämen würde. Ich war nur zu schwach, den Auslöser bei meiner Kamera zu drücken ... ☺
 Aber dieses bei km 12 geschossene Foto sieht ja auch nicht so überragend aus ...



Fazit: Auch wenn es für mich persönlich eher ein Debakel war, das ungefähr dem 0:8 von St. Pauli gegen Bayern gleichkommt. Der Marathon in Hamburg hat eine geile Strecke mit einem begeisterten und tollen Publikum. Die Marathonmesse und der Startbereich waren in diesem Jahr auch o.k. Wenn der Veranstalter sich noch zu einigen läuferfreundlichen Änderungen entschließen könnte (Verbesserung der spärlichen Zielverpflegung, vernünftiges Anmelde-system ohne ständige Fristen, die dann sowieso wieder verlängert werden, kostenlose Pasta-Party wie beispielsweise in Frankfurt etc.), dann wäre der Lauf noch besser und hätte vielleicht auch wieder mehr Teilnehmer. Und für den nächsten Marathon wird gefälligst wieder vernünftig trainiert, Fischer!