

Sonntag, 19. April 2015

## 15. Bonn Marathon



Deutsche Post Marathon Bonn  
19. April 2015

Was für eine beschissene Ausgangslage. Total im Eimer vom Rotterdam Marathon und das ganze andere Programm aus den letzten Wochen steckt in den Knochen. Die Verletzung im Oberschenkel vom Kandel Marathon hat sich immer weiter verschlimmert. Praktisch seit Anfang März ist kein schmerzfreies Laufen mehr möglich. Die 3 Trainingseinheiten unter der Woche werden gerade noch so absolviert. Der Bonn Marathon kommt mir total ungelegen. Aber hinschmeißen kommt überhaupt nicht in die Tüte! Zumal der Physio meines Vertrauens keine richtig ernste Verletzung feststellen kann. Die Muskulatur im hinteren linken Oberschenkel ist eben total verhärtet. Das zieht rauf bis in die Pobacke, und dort wird ordentlich auf den Nerv gedrückt. Das tut halt weh! Ich muß ja nicht auf Teufel komm' raus laufen. Ein Marathon mal nicht am Anschlag gelaufen, wäre echt besser. Dann könnte man eine Woche nach Bonn, beim Hamburg Marathon wieder in die vollen gehen. Also, auf nach Bonn!

Sonntag 19. April

In Bonn kann man am Marathonsonntag noch ganz bequem seine Unterlagen abholen. Also ist keine Übernachtung vor Ort notwendig. Anstrengend ist die ganze Aktion dennoch. Aufstehen 4:20 Uhr, Kaffee kochen, Frühstück zubereiten, frühstücken, fertig machen, Toilettengang, Oberschenkel tapen und 6 Uhr die Abfahrt nach Bonn. Der Start ist erst um 10:30 Uhr, aber ich habe keine Ahnung wie der Ablauf ist. Besser zu früh dort, als hektisch zur Startlinie joggen.

In der etwas unübersichtlichen Webseite vom Bonn Marathon steht, dass es einen Pendelbusverkehr an der BAB Ausfahrt BN-Auerberg gibt. Prima! Da kann ja nichts mehr schiefgehen! Die Fahrt muß ich mehrfach unterbrechen, da ich kaum mehr sitzen kann. Die angespannte Gesäß/Oberschenkelmuskulatur schmerzt extrem. Endlich angekommen, sehe ich einen kleinen, überfüllten Parkplatz. Auf den ersten Blick, keine Wegweiser, keine Hinweisschilder und kein Pendelbus! Also, Plan B. So nah wie möglich an den Münsterplatz mit der Startnummernausgabe ranfahren und parken. Noch 15 Minuten Fußweg hab ich zu gehen, dann bin ich im Marathonzelt auf dem Münsterplatz.

Gar nichts los. Sofort habe ich meine Startnummer. Das kostenlose Shirt gibt es leider nicht mehr in meiner vorbestellten Größe. Ärgerlich! Scheinbar hat man am Samstag bereits alle kleinen Größen rausgegeben. Viel wichtiger ist es jetzt die Kleiderbeutelabgabe zu finden. Die Startblöcke sind ausgeschildert. Aber wohin mit dem Beutel? Einfach mal zum Start gehen. Ich habe ja noch etwas Zeit. Bisschen versteckt finde ich auf dem Weg dorthin, die Zelte für die Beutel.



links: Alles strickt in den Farben des Hauptsponsors. Ich komme mir vor wie im Hauptpostamt!

rechts: sofort bekomme ich meine Startnummer. Das kostenlose Laufshirt ist in der geordneten Größe leider schon aus

Ja und das ist doch....genau Dirk Pretorius von der LG Donatus Erfstadt. Er läuft heute seinen 100.Marathon! Das muß entsprechend gefeiert werden. Es gibt Sekt nach dem Marathon! Das muß ich leider ausschlagen. Sowas würde mich auf der Stelle umhauen. Außerdem habe ich den ganzen Heimweg vor mir, das geht gar nicht! Vor allen Feierlichkeiten muß auch erst mal gelaufen werden! Weg mit dem Beutel, und vor zum Start am Koblenzer Tor.

Nicht viel los im vorderen Startblock. Ich haue mir noch einen kompletten Powerbar Riegel rein. Der Sprecher macht noch etwas Stimmung. Die Uhr wird wie üblich runtergezählt, und relativ unspektakulär fällt um 10:30Uhr der Startschuss.



links: Sauber! Dirk Pretorius läuft in Bonn seinen 100.Marathon rechts: alles schön geordnet im Kleiderbeutelzelt



links: Die Startaufstellung erfolgt am Koblenzer Tor rechts: Der Startbereich ist sehr übersichtlich und eher klein.

Start:

Gleich nach dem Start führt die Strecke auf die Kennedy Brücke über den Rhein nach Bonn Beuel. Die leichte Steigung merke ich jetzt schon. Das Tempo der anderen kann ich überhaupt nicht mitgehen. KM1 gerade mal 4:20min trotz freier Strecke. Das wird heute eine ganz krasse Nummer! Zumal auch schon die Schmerzen in der Pobacke losgehen. Abzweig am Konrad Adenauer Platz in Richtung Beuel Mitte. Immer stur geradeaus auf der Hautstraße. Ziemlich öde! Die Zuschauerunterstützung hält sich ebenfalls in Grenzen. KM2 und 3 wieder in 4:20min/km gelaufen. Ich bin noch platt von Rotterdam. Da brauche ich erst gar nicht versuchen das Tempo zu halten. Es wird heute nichts werden!

Der Stadtteil Limperich wird durchlaufen. Kurz vor der Autobahn erfolgt die Wende. Gleicher Weg zurück, KM4 in 4:25min abgedrückt. Die Strecke biegt nach links ab, verläuft dann parallel auf der Elsa-Brädström-Straße zum Hinweg. Oh je, KM5 nur noch 4:29min. Ich baue zusehends ab. Aber das hatte sich unter der Woche schon abgezeichnet. Das war einfach zuviel in den letzten Wochen. Wenigstens ist jetzt etwas mehr Zuschauerinteresse. Unter 3:15 wollte ich den Bonn Marathon schon beenden. Auf jetzt! Reiß dich am Riemen! Mit ein bisschen Mühe geht's doch! KM6 mit 4:22min abgedrückt.

Unter dem Brückenkopf der Kennedy Brücke führt die Strecke weiter. Über einen Schwenk kommt man so auf die andere Straßenseite der Kennedy Brücke. BN-Beuel ist damit für Runde 1 erledigt. Es geht wieder auf die Westseite des Rheins. KM7 und 8 in je 4:27min/km ist soweit ok. Auf der Innenstadt Seite ist deutlich mehr los. Nach ein paar 100 Metern biegt die Strecke zunächst ab in nördliche Richtung. Dann erfolgt der Abzweig runter zum Rheinufer. An der Beethovenhalle rechts ab. Wieder unter der Kennedy Brücke durch, und weiter an der Rheinpromenade in südlicher Richtung.

Immerhin die 10km Messmatte ist erreicht. 43:44min. Das wird heftig, hier noch unterm Strich ein ordentliches Ergebnis zu erzielen. Erst mal weiter laufen. Hier am Rhein ist es abwechslungsreicher. Eine Band spielt. An einem Lokal gibt es Bier und viele Leckereien für die Läufer. Super Sache! Allerdings erst nach dem Marathon! Ich hänge mich an 3 Belgier ran. Kann anfangs auch mitgehen, aber dann lasse ich abreißen. Am "Posttower" verlassen wir das Rheinufer. Durch den Park "Rheinaue" geht es auf die breite "Petra-Kelly-Allee".

Der Erste geht schon. Und er telefoniert dabei! Wir sind gerade mal bei KM13. Das ist ein HM-Läufer. Soweit ich weiß, sind die vor 2 1/2 Stunden gestartet! Kaum unter der Autobahnbrücke der BAB562 durch, da gehen die Nächsten! Und nicht nur dort! Auf der Gegenseite bei KM16 sind noch viel mehr davon! Am Verpflegungspunkt KM14 hauen sich die abgeschlagenen HM Läufer die Bananen und Getränke rein. Die Ludwig Erhard-Allee runter zum nächsten Wendepunkt. KM15 ist erreicht. Ich kann den Schnitt nur noch auf 4:30'er Pace halten. Rückweg in die Bonner Innenstadt. Der Oberschenkel zieht, die Muskulatur in der Pobacke schmerzt höllisch. Also mit diesem Marathon tue ich mir heute keinen Gefallen. Immer mehr von den "HM-Gehern" auf der Strecke. Das regt mich jetzt echt auf. Hauptsache dabei, groß feiern, aber nichts trainieren wollen. Ich komme mir vor wie auf einem Firmenlauf.



Über den Stadtteil Gronau auf die Adenauerallee. Vorbei am ehemaligen Bundeskanzleramt. Jetzt gibt es wenigstens ein bisschen Zeitgeschichte an der Strecke zu sehen. Nächstes Denkmal deutscher Geschichte kommt mit dem Palais Schaumburg und der Villa Hammerschmidt. Auffällig ist der VP5. Dieser wird komplett von der Bundeswehr betreut.



links: Deutsche Geschichte an der Strecke. Das Palais Schaumburg. Bildquelle: Sir James  
rechts: und gleich danach die Villa Hammerschmidt. Bildquelle: Sir James

Weiter quälen auf der Adenauerallee. Ich hab' noch keine Ahnung, wie ich die 2.Runde überstehen soll. Erstmal der HM Durchlauf in einer halbwegs vernünftigen Zeit, dann sehen wir weiter. Kurz vor KM20 zweigt der Kurs ab in die Innenstadt. Immer noch halte ich die Pace unter 4:30min/km. Das macht jetzt doch Spaß hier in der Innenstadt. Über den Martinsplatz und Münsterplatz geht es zur Verzweigung von Halbmarathon und Marathon. Endlich sind wir die vielen "Spaziergänger" los. Das hat wirklich genervt! Mir ist es ein Rätsel, wie in aller Welt man sich für einen Halbmarathon anmelden kann, und dann fast die komplette Strecke mit dem Handy in der Hand geht! Völlig unspektakulär und versteckt erfolgt die Zeitmessung für den Halbmarathon Durchlauf. 1:33:18 Das ist doch gar nicht mal so schlecht! Wenn ich die Schmerzen weiter ertragen kann, dann ist vielleicht sogar ne Zeit unter 3:10 drin!



links: Das Bonner Münster kurz vor dem Halbmarathondurchlauf  
rechts: Völlig unbeachtet ist die Zeitmessung für den Halbmarathondurchlauf. Ca.100 Meter nebenan werden die HM Finisher mit Zeiten über 3 Stunden groß gefeiert!

So, das ganze nochmal. 2.Runde!

Wieder über die Kennedy Brücke nach BN-Beuel. Nur diesmal tut's richtig weh! Noch über 20km zu laufen. Wie soll ich das bloß packen? Die Schmerzgrenze ist erreicht. Kraftreserven gibt es auch nicht mehr. Da fällt mir ein, dass ich total vergessen habe, bei km18 das Gel einzuwerfen! Das kommt davon, wenn man sich nur noch über die vielen "Geher" aufregen muß. Da vergisst man das wesentliche. Ach was soll's! Ist mir heute ehrlich gesagt ziemlich furzig! Nächsten VP drück ich mir so ein Ding rein, das reicht dann bis ins Ziel!

Der Blick auf die Uhr überrascht mich total. Bis zum VP bei KM24 den Schnitt auf 4:25'er Pace gehalten. Jetzt Energie nachladen. Wendepunkt kurz vor der Autobahn A562 genommen. Unter 3:10, das ist machbar! Auf los! Alles wieder zurück zur Brücke. Zuschauer sind jetzt kaum mehr vorhanden. Noch die Schleife laufen und die Kennedy Brücke über den Rhein, dann ist BN-Beuel abgehakt. Aufpassen! KM29 nur in 4:34min gelaufen. Auch hier in der Stadtmitte erst wieder die Schleife laufen, bevor es an der Beethovenhalle auf die Rheinpromenade geht. Jeder Schritt zieht gnadenlos in die Pobacke. Noch 12km muß ich das durchstehen. Abartig! Diesmal läßt sich nichts ausblenden, wie noch letzte Woche in Rotterdam.

Trotz allem drücke ich aufs Tempo. Unter 3:10, das habe ich mir jetzt eingehämmert. Ob ich mich damit für den Hamburg Marathon nächstes Wochenende abschieße? Gut möglich. Jetzt bin ich hier erst mal in Bonn. KM31 und 32 mit 4:25min bzw. 4:27min wieder voll im Soll. Gesamtzeit 2:21:57. Ein Schnitt von 4:42min müßte reichen. Wenn ich am 2.Wendepunkt bin, dann ist das Schlimmste gepackt! Zähne zusammen beißen und weiter die Schmerzgrenze hochsetzen. Den Posttower habe ich schon fest im Blick. Dann kommt auch gleich der Rheinaue Park. Obwohl ich deutlich nachlasse, überholt mich keiner. Ganz im Gegenteil! Ich ziehe an den Mitstreitern vorbei.



links: Die Kennedy Brücke muß insgesamt 4x überquerst werden. Bildquelle: Sir James  
rechts: Der PostTower. Fixpunkt zur 2.Wendepunktstrecke Bildquelle: Thomas Robbin

Die Pace fällt ab auf 4:35min/km. Macht aber nichts. KM35 ist erreicht. Noch rauf zum 2.Wendepunkt in der Ludwig-Erhard-Allee, und dann ist das hier in Bonn schon fast erledigt! Trotzdem, es ist extrem zäh. KM36 am Wendepunkt drücke ich mit 4:40min ab. Die Batterien scheinen endgültig leer zu sein. Komm' los, nochmal 6km dranbleiben, dann gibt es zur Belohnung eine Sub3:10! Bis zum Stadtteil Gronau kann der Schnitt noch unter 4:40min gehalten werden. Gesamtzeit bei KM38 2:49:32. Nur noch 4km Schmerzen ertragen! Bleibt echt nur zu hoffen, dass diese Aktion hier keine größeren Folgen für den Marathon in Hamburg hat. KM39 in 4:43min passt. Das muß reichen!

Noch einmal Wasser von der Bundeswehr gereicht bekommen. Ganz im Hintergrund kann man die Umrisse vom Koblenzer Tor erkennen. Das ist nicht mehr weit! Selbst hier ist kaum noch Unterstützung an der Strecke. Ist ja auch klar! Die haben die Halbmarathonies angefeuert und dann wurde es langweilig. KM40 wieder in 4:43min. Das reicht mir vollkommen. Gesamtzeit 2:58:58. Da brennt nichts mehr an! Mehr geht auch wirklich nicht mehr. Ich bin echt froh, wenn ich das überstanden habe.



Aus der Innenstadt kann man Stimmung vernehmen. Da scheint noch was los zu sein. Reiß dich nochmal zusammen! Den letzten Rest rausholen. Abzweig am Hofgarten in die Stadtmitte. Das entschädigt jetzt nochmal für die vielen öden Abschnitte. Gute Stimmung bei KM41. Die Uhr steht auf 3:03:39. Der letzte Kilometer. Martinsplatz und Münsterplatz ist durch. Abzweig zum Sterntor. Jetzt darf ich auch in die Sternstraße abzweigen zum Ziel. Von beiden Seiten kommt die Unterstützung. Es hat sich alles auf den Zielauslauf konzentriert. Da kommt Freude auf. Über den gelben Teppich mit Posthörnen geht es zum Zieldurchlauf. Nochmal alles geben, dann komme ich sogar unter 3:09. Jawohl! Ich hab's gepackt. 3:08:54, das ist doch echt noch ein gutes Ergebnis.



links: Ein extrem schmerzhafter Marathon ist so gut wie durch.

rechts: Die Stimmung im Zieleinlauf ist echt gut. Da kann man nicht meckern



links: Der Zieleinlauf ist direkt am Alten Rathaus

rechts: na bitte, geht doch. Total platt und mit Schmerzen, Bonn in 3:08:54 gefinisht.

Ich bin total kaputt! Das war irgendwie anstrengender als der Sub3 Lauf vor einer Woche in Rotterdam. Alles schmerzt! Abartig! Es dauert nicht lange, da wird es wieder erträglich. Dirk Pretorius kommt jetzt auch ins Ziel. Es hat seinen 100.Marathon gefinisht. Und das noch unter 3:15! Sehr gut! Ein paar 100 Meter muß man schon noch gehen, um ins "Rewe Verpflegungsdorf" zu kommen. Alles was für mich hier brauchbar ist, sind die Bananen und das alkoholfreie Weizen. Was zur Hölle will jemand, der gerade einen Marathon gefinisht hat, mit einem Blutwurstbrot oder einer fettigen Bratwurst? Wo sind die Äpfel? Es gibt keine! Dafür kann man ein paar Stück Fleischwurst bekommen. Pfui Teufel!





links: Die einzig brauchbare Zielverpflegung sind die Bananen rechts: Mars Riegel im Überfluss



links: Schmalzbrote als Zielverpflegung! rechts: Blutwurst nach dem Marathon?



links: Die nächste Fleischwurst wird aufgeschnitten. Wer will denn sowas essen nach einem Marathon?  
rechts: Ein Glück! Der Erdinger alkfrei Stand

OK, das reicht für mich als überzeugter Vegetarier. Schnell mal geduscht im "Hans-Grohe-Duschtruck" und ab nach Hause.