

Sonntag, 26. April 2015

30. Hamburg Marathon



Was geht noch in Hamburg? Die letzten Wochen waren extrem belastend. Der Marathon in Bonn vor einer Woche hat es deutlich gezeigt. Die Luft ist raus! Dazu kommen noch die schmerzhaften Dauerbeschwerden in der Pobacke und Oberschenkel.

Um die Beine schnell wieder zu lockern, gleich mal am Montag nach dem Bonn Marathon 17km versucht den Schmerz rauszulaufen. Es war die Hölle. Am Dienstag endlich der langersehnte Termin beim Chiropraktiker. Wie schon gedacht, ein Beckenschiefstand hat sich eingeschlichen. Mit ein paar Handgriffen ist dieses Problem gelöst. Gut möglich, dass sich die Schmerzen in den nächsten Tagen bessern. Die üblichen 3x1500m im Marathontempo am Mittwoch, werden kurzerhand gegen einen Tempolauf geändert. Ich bin noch so platt von Bonn, komme erst gar nicht auf die nötige Marathonpace von 4:15min/km. Der Rest der Woche wird nicht mehr gelaufen, sondern nur noch gedehnt und regeneriert.

Die Anreise am Samstag mit der Bahn ist total entspannt. Keine Verspätungen, alles in der Zeit. Nur das lange sitzen im Zug schmerzt ein wenig in der Pomuskulatur. Die Unterkunft ist wie im letzten Jahr das A&O Hostel nahe Berliner Tor. Schnell eingecheckt und dann zur Marathonmesse. Ich schaffe es sogar rechtzeitig zum vereinbarten Treff mit ein paar Lauffreunden. Mit dem Abendessen mache ich keine Experimente. Wie letztes Jahr, geht es wieder ins "Bella Italia" zum Nudeln essen. Dort gibt es extra große Portionen, wenn man ein paar Euro drauflegt. Ich bekomme eine Mega Portion Nudeln serviert. Fast schon zu viel des Guten. Ich haue mir alles rein! Voll gefressen zurück in die Unterkunft. Tasche packen für den Marathon, schlafen um 23:00 Uhr.



links: Start und Ziel. Schon mal gut einprägen für Morgen. rechts: Der Eingang zur Hamburger Marathon Messe



links: Eine Zeitreise über 30 Jahre Hamburg Marathon ist auf der Messe ausgestellt. Hier das Outfit von 1986
rechts: Läufer Treff auf der Marathonmesse: Jan, Farhad, Frank, Markus, Christian



links: Wie im letzten Jahr. Megaportion Nudeln im "Bella Roma" gefuttert.
rechts: Alles ist vorbereitet für den Marathon.

Sonntag 26. April:

Die Wecker klingeln um 5 Uhr. Meine Zimmerkollegen sind noch nicht mal zurück vom nächtlichen Ausflug. So hab' ich wenigstens halbwegs durchschlafen können. Den Frühstücksbeutel geschnappt und runter zum Kaffeeautomaten. Es gibt wie immer Brötchen mit Banane und Honig. Ich bin perfekt im Zeitplan. In aller Ruhe noch die Tapes am Oberschenkel angelegt. Fertig für den Marathon! Mit der U-Bahn zum Start am Hamburger Fernsehturm. Ich habe noch viel Zeit zum quatschen, bisschen umschauen und umziehen. In diesem Jahr erfolgt die Startaufstellung in zwei Gassen, mit jeweils mehreren Wellen. Die Wege zu den Startblöcken sind voll, aber es gibt keine Staus. Um 8:40 Uhr bin ich in meinem Block.



links: wie immer, bewährt und gut. Mein Standard Marathon Frühstück rechts: warten auf den Start

Der Startblock für die Zielzeit 2:45-3:00 ist nicht ganz so voll wie im letzten Jahr. Die Stimmung im Block ist gut. Bewölkter Himmel, die Temperaturen bewegen sich um die 12°C. Allerdings etwas hohe Luftfeuchtigkeit. Ich sehe kaum jemanden mit den sonst üblichen Wärmetüten oder alten Pullovern. Den bewährten Powerbar Riegel habe ich bereits gefuttert. Es ist alles klar für den Start. Keine Ahnung, wie ich den Bonn Marathon letzte Woche verkräftet habe. Die 4:15'er Pace wurde unter der Woche nicht mehr trainiert. Es wäre auch gar nicht gegangen. Viel zu groß waren die Schmerzen nach Bonn. Es wird ernst. Der Countdown wird runtergezählt. Pünktlich um 9:00 Uhr läutet Hamburgs erster Bürgermeister Olaf Scholz die Schiffsglocke. Das Startsignal für den 30.Hamburg Marathon.

Nach fast 30 Sekunden laufe ich über die Startlinie. Kein Gerangel wie im letzten Jahr. Erstaunlich viel Platz auf den ersten hundert Metern. Der lädierte Oberschenkel ist noch etwas verkrampft und zieht leicht. Die Muskulatur in der Pobacke spürt man auch etwas. Trotzdem fühlt es sich viel besser an als noch letzten Sonntag in Bonn. Nur schwer komme ich in die Gänge. Die Uhr zeigt Pace Zeiten schlechter als 4:30min. Nur mit viel Aufwand komme ich an die 4:15'er Pace ran. Tja, das war wohl ne Fehlmesung! KM1 in der Glacischaussee mit 4:13min abgedrückt. Ich werde angesprochen. Ein Läufer kennt mich vom Freiburg Marathon, und ein Spanier ist ein ganzes Stück mit mir in Florenz gelaufen. Da freut man sich doch. Die wollen alle mindestens eine 2:59 laufen. Ich habe ganz schön zu kratzen. Also lieber mal aufs laufen konzentrieren, und nicht so viel quatschen. Abzweig nach St.Pauli auf die Reeperbahn. KM2 mit 4:12min ist voll im Plan. Super Stimmung am Kiez. Das mag ich am Hamburg Marathon. Da ist echt alles auf den Beinen. Die Strecke steigt etwas an. Das setzt mir gehörig zu. KM3 dennoch mit 4:16min ganz ordentlich.



links: Abseits der Strecke und kaum bemerkt, der Beatles Platz in St.Pauli
rechts: Davids Wache und St.Pauli Theater

Ich fühle mich platt. Die Pace hab ich zwar drauf, aber es deutet alles darauf hin, dass ich das nicht lange halten werde. Erst mal dranbleiben. Es fängt leicht an zu fusseln. Weiter führt der Kurs zunächst über die Stadtteile Altona, Ottensen und schließlich Othmarschen. Hier erfolgt kurz vor KM7 die Wende am westlichsten Punkt der Strecke. Diesen Abschnitt kann ich zwar mit 4:11'er Schnitt laufen, aber in Rotterdam oder Barcelona war ich irgendwie viel frischer drauf. Da hatte man das Gefühl, "da geht heute was". Davon ist hier kaum was zu spüren. Andererseits noch vor einer Woche konnte ich mich kaum richtig bewegen.

Über den "Halbmondsweg" in Hamburgs Nobelallee "Elbchaussee". Der Regen scheint aufgehört zu haben. Oder liegt es an den vielen Bäumen? Immer mal wieder kann man einen Blick vom Elbhafen erhaschen. Sehr schön. Genug geträumt! KM8 nur in 4:19min gelaufen! Geht's jetzt schon los mit der Ermüdung? Die ziehen auch alle an mir vorbei! Sofort gegensteuern und die Pace anziehen, auch wenn das schwerfällt. Es klappt. Die nächsten beiden Kilometer sind mit 4:11min und 4:14min/km wieder voll im Soll! 42:09 Minuten beim 10km Durchlauf. Da habe ich sogar 21 Sekunden auf den Plan rausgelaufen. So schlecht läuft das gar nicht. Nur die zunehmende Ermüdung macht mir Sorgen. Das ist etwas zu früh.

Wir nähern uns dem Hafengebiet. Die Stimmung wird immer besser. Den für Hamburger Verhältnisse extrem abfallender Kilometer 12, kann ich sogar in 4:01min laufen. Riesenstimmung an den Landungsbrücken! Geil! Geil! Geil! Danke Hamburg! Das baut auf! Weiter in die Hafencity. Gepuscht von der Stimmung halte ich die Pace bis KM14 auf 4:13min/km. Ganz vorsichtig jetzt am Verpflegungspunkt. Hier hat mir letztes Jahr jemand die Beine weggesäbelt. Diesmal kein Sturz. Überhaupt ist die Zugänglichkeit der VP's besser als 2014. Ein paar Schluck trinken und den Rest auf den hinteren Oberschenkel zur Kühlung. Wir verlassen die Hafencity. Weiter über die Steinstraße und den etwas längeren "Wallringtunnel". Eine Baustelle im Tunnel nimmt Platz von der Straßenbreite weg. Ich bin froh, als wir das hinter uns haben.

Es folgt der Abschnitt "Innenstadt". Super Panoramablick auf die Binnenalster. Nachdem KM15 nur eine 4:18 war, ist KM16 mit 4:15min/km wieder ok. Die Umrundung der Binnenalster ist gerade im ersten Teil recht eng. Aber ich kann mich behaupten. Kurz vom Jungfernstieg schnell über geschaut auf das Hamburger Rathaus. Dann gleich konzentriert weiter. KM17 weiter gut im Schnitt mit 4:14min. Auf der Lombardsbrücke macht Runnerspoint "Vanman" Jochen Heringhaus mächtig Stimmung. Mein Name wird durchgesagt, da kommt Freude auf. Nächster VP wird angekündigt. Schnell raus mit dem Gel. Irgendwie hakt das. Flatsch, da liegt der Gelpack auf der Straße. Mist! Zweiter Pack raus gekramt und rein damit. Jetzt hab' ich nichts mehr dabei. Für den 2.Energieschub muß ich mir wohl am nächsten VP so ein Dextro Energy krallen. Hoffentlich vertrage ich das Dextro Zeug. Hab ich eine andere Wahl? Nein!



links: Wie immer super Stimmung an den Landungsbrücken

rechts: Schnell mal ein Blick in die Hamburger Innenstadt mit dem Rathaus geworfen, dann konzentriert weiter

Die Strecke führt am Ostufer der Außenalster weiter. KM18 mit 4:10min bringt etwas Zuversicht zurück. Doch dieses Tempo ist heute eine Nummer zu schnell für mich. Komm' los weiter! Nächstes Zwischenziel ist die Halbmarathonmarke. Um mich herum ein Pulk mit ca.10 Dänen aus Aarhus. Die laufen seit dem Start konstant zusammen. Da häng' ich mich jetzt dran. Wie ein Uhrwerk laufen die Dänen eine 4:15'er Pace. Bis KM20 gehe ich mit, dann wird es im Stadtteil Uhlenhorst einfach zu eng. Das Tempo wird leicht angezogen, die Dänen bleiben ein paar Meter hinter mir. Nächster VP kommt. Jetzt volle Konzentration. Ich muß zusätzlich noch ein Dextro Gel schnappen. Die Helfer machen ein super Job. Getränk und Dextro Energy ohne Probleme gekrallt. Das Dextro ist ja super unhandlich. Es paßt ja kaum in die Tasche. 8km muß ich das Ding mit mir rumschleppen. Das hätte man auch später erledigen können. Egal, besser jetzt als bei KM25 leer ausgehen.

Nochmal die Pace anziehen für eine gute HM-Durchlaufzeit. Es wäre psychologisch so wichtig! 1:28:56. Das ist nicht gerade sehr komfortabel. 4:18'er Pace ist somit das Minimum auf Sub3. Das wird extrem schwer. Mir fehlt einfach die Kraft. Das wird heute nicht zu wuppen sein. Schauen mer mal. Einfach dranbleiben, nicht nachlassen! Weiter zum Stadtpark im Stadtteil Winterhude. Leichter Anstieg der Strecke. Ich werde überholt. Kein gutes Zeichen. KM22 in 4:22min. Mensch, reiß dich am Riemen! Da ist ja echt nix mehr los. Was erwarte ich auch? Siebter Marathon innerhalb von 8 Wochen. Alle am Anschlag gelaufen, irgendwann ist der Ofen aus. Sag mal, geht's noch? Genug gejamert! Noch ist hier nichts verloren! Hau rein! Die Schmerzen im Oberschenkel halten sich in Grenzen. Es gibt keinen Grund, jetzt schon das Ding abzuschenken!

Neu motiviert die Steigung am Stadtpark weiter rauf. KM23 in 4:16min ist akzeptabel. Trotzdem müssen jetzt mal wieder Zeiten unter 4:15min her. Vom letzten Jahr weiß ich genau, dass man für den schwierigen Abschnitt ab KM40, mal locker 30 Sekunden Puffer haben sollte. Über den Südring nach Barmbek-Nord. KM24 in 4:11min abgedrückt. Kein Wunder, es war auch leicht abschüssig. Die Messmatte für KM25 überlaufe ich nach 1:45:38. Kurz überschlagen, macht das 4:19'er Pace für die letzten 17km. Bei meinem Zustand eigentlich fast nicht mehr drin.

Die Stimmung in Barmbek zieht leicht an. Es hilft mir kaum weiter! KM26 wieder nur ne 4:20min. Damit laufe ich bereits jetzt schon über Zielpace. Auf jetzt! Reiße dich zusammen! Das kann es doch nicht sein. Noch 16km durchbeißen. Es muß irgendwie gehen. Prima, der nächste VP wird angekündigt. Genau zum richtigen Zeitpunkt! Schon mal dieses unförmige Dextro Gel rauskramen. Ich hab ja kaum mehr Gefühl in den Fingern. Was für ein Gefummel! Hey, was macht der Trottel denn da? Urplötzlich bleibt ein Läufer einfach vor mir stehen. Ich habe keine Chance mehr auszuweichen. Es kommt zum Crash. Klassisch fliege ich über den Typ rüber auf den Asphalt. Scheiße! Was für ein Idiot! Wo ist mein Dextro Gel? Hastig den Boden abgesucht. Eine Zuschauerin am Streckenrand meint: "hier ist kein Gel". Stimmt, Sie hat Recht. Ich habe es noch in der Hosentaschen. Schnell wieder hoch und sofort weiterlaufen! So ein Mist, das Blut läuft! Am Ellenbogen, an der Hand, am Knie. Die rechte Hüfte schmerzt. Ich habe leichte Probleme Luft zu bekommen. Hilft nix! Weiter geht es! Ich muß die Zeit wieder aufholen. Das kostet mich bestimmt eine halbe Minute. Der Getränkestand ist auch schon da. Das Gel ist noch nicht auf. Irgendwas klemmt am Verschluss. Verflucht! Geht denn alles schief? Erstmal Wasser geschnappt und mit den Zähnen versucht das Gel aufzubeißen. Bis der Beutel halbwegs offen ist, gibt es im Becher so gut wie kein Wasser mehr. Es geht trotzdem. Das Dextro Zeug ist zum Glück sehr flüssig. Am nächsten VP muß ich sofort Wasser nachladen und die Wunden abspülen! Die Blutung ist scheinbar schon gestoppt. Na wenigstens etwas. So ein Depp! Ich kann mich kaum mehr beruhigen. Das wars dann bestimmt endgültig mit Sub3.

Mit Wut und Verärgerung versuche ich wieder ranzukommen. KM28 wird passiert. Die "27" hab ich gar nicht mitbekommen. Wenn das stimmt, was die Ambit anzeigt, dann habe ich für die letzten beiden KM, trotz Crash nur 8:36min gebraucht. Auf! Bleib dran! Nicht aufgeben! Weiter zum nördlichsten Teil der Strecke, Hamburg-Fuhlsbüttel. Der unrunde Lauf gibt sich langsam wieder. Die rechte Hüfte schmerzt jetzt trotzdem mehr, als der seit Wochen dauerhaft angeschlagene linke Oberschenkel/Pobackenbereich. KM29 in 4:12min. Sehr gut! Ich bin wieder dran!

Die Strecke verläuft nun parallel zur Alster. Stur weiterlaufen. Da ist noch alles drin! Der KM30 Durchlauf wird es zeigen wie die Lage ist. 2:07:05. Das sind ja fast 53 Minuten für gut 12km. Wäre ungefähr ein 4:20'er Schnitt. Das ist nicht unmöglich! 12km quälen, mehr ist es nicht! Bei KM31 (4:14min) wird über die Hasenbergbrücke die Alster überquert. Noch 11km kämpfen für die Sub3! Die nächsten 2km im Maienweg durch Hamburg Nord. Hoch konzentriert läuft das Feld. Keiner quatscht mehr. Hier ist jeder am Limit, das merkt man ganz deutlich. Für mich wird die Luft auch immer dünner. KM32 und 33 in je 4:20min/km gelaufen. Ich kann kaum mehr was zusetzen. Wenn ich so weiterlaufe, dann reicht es nicht! Ich muß schneller werden!

Schöner Abschnitt durch die Alsterkrugchaussee neben dem Eppendorfer Moor. KM34 mit 4:17min ist im Soll. Das wird so knapp! Nicht zu vergessen der letzte fiese Anstieg auf dem Gorch-Fock-Wall. Das muß man auf dem Zettel haben! 8km noch. Die letzten Reserven werden mobilisiert. Ich bin am Ende. Es geht kaum mehr was. Immerhin, Eppendorf ist erreicht. KM35 nur in 4:25min gelaufen! Gesamtzeit 2:28:40. Ich bin zu langsam! Das reicht nicht! Minimum 4:21'er Zeiten, sonst war alles nur für die Galerie! Los, häng' dich rein! Sieben läppische Kilometer! Ich versuche alles. Aber die Luft ist raus. Immer mehr Läufer ziehen an mir vorbei. Plötzlich ertönt von einem Balkon live Musik. Brutal laut dröhnt das Intro vom Judas Priest Klassiker "The Hellion/Electric Eye". Wie abgefahren! Leute das ist der Hammer! Genau mein Ding! Das habe ich gebraucht! "Heavy Metal is time, the Priest ist back!" - und ich bin es auch! Den KM36 Marker drücke ich nochmal in schlechten 4:25min ab. Aber jetzt hauen wir nochmal alles raus!

Noch 6km kämpfen bis zum Umfallen. Es ist noch machbar, auch wenn es aussichtslos erscheint. Wie im letzten Jahr, Bombenstimmung am Eppendorfer Baum. Hier wird man getragen von der Welle der Begeisterung. Einfach irre! Dieser Schwung muß mitgenommen werden! Es ist meine letzte Chance! Wie blöd drehe ich total auf. Motiviert bis zum Anschlag. Fest entschlossen, mir bis zum Schluss den Arsch aufzureißen. Schon sind wir am Kreisel vom "Klosterstern". Wo ist die "37"? Kommt nicht mehr! Ich muß den Marker übersehen haben. Runter zum Ufer der Außenalster. KM38. Gesamtzeit 2:41:44. Die letzten beiden Kilometer in je 4:19min/km gelaufen. Sauber, dranbleiben! Das packst du noch!



links: KM37,5 Der Marathon geht in die entscheidende Phase. Bildquelle: Helge Starp
rechts: Nochmal KM37,5. Tempo anziehen, sonst reicht es nicht zur Sub3. Bildquelle: Helge Starp

Die Gruppe um mich herum wird immer kleiner. Von den Dänen ist gerade mal einer über geblieben. Immer wieder gehen welche. Unbeirrt ziehe ich weiter. Mir ist klar, ich muß das jetzt bis zum Schluß durchbeißen. Ein kleiner Hängern und es ist vorbei! KM39 in 4:19min. Gesamtzeit 2:46:03. Oh Scheiße, das wird sowas von eng. Die Pace darf die 4:21min/km nicht mehr übersteigen. Werf alles rein was noch im Köcher ist. Die Strecke biegt ab vom Ufer der Außenalster. Weiter im Stadtteil Rotherbaum. Ich bin völligst im Eimer, aber das Tempo muß um jeden Preis gehalten werden. Weiter im Mittelweg. Messmatte für KM40. 4:18min! Wahnsinn! Aber 2:50:21 die Gesamtzeit. Das ist auf des Messers Schneide.

Wenn ich das überschlage, dann muß ich unter 4:23'er Schnitt laufen. Natürlich auch den Gorch-Fock-Wall rauf! Nicht die Nerven verlieren. Das werde ich auch noch irgendwie hindrehen. Über den Theodor-Heus-Platz zum Dammtordamm. Es wird lauter. Da vorne biegen alle ab. Ok, es geht gleich los! Nur noch diesen Abschnitt, dann ist das Ding eingetütet. Abzweig in den Gorch-Fock-Wall! KM41 in ungläublichen 4:15min abgedrückt. Kleine schnelle Schritte machen. Komm, beißen, beißen, beißen!

Die Zuschauer geben alles am Streckenrand. Die Stimmung brodelt. Entweder ich pack' das jetzt, oder ich kippe auf der Strecke um. Es wäre zu geil. Hau rein! Nicht locker lassen! Es ist gleich gepackt! Nur noch ein kleines Stück! Die Fußzehen glühen! Die Oberschenkel stehen unter Dauerdruck. Abzweig zum Sievekingplatz. Den Fernsehturm bereits im Blick. Die Kuppe ist erreicht. Es kommen keine Steigungen mehr! Was sagt die Uhr? 2:58:00. Weiter, noch max. 2min Schinderei. Der Holstenglacis ist schon überquert. Im Endspurt zum Ziel. KM42 Marker kommt. 2:58:57! Das wird reichen! Im Gesicht macht sich schon ein Grinsen breit. Das wird die 12.Sub 3 werden. Ich dreh' durch! Die letzten Meter auf dem roten Teppich spurte ich zum Zielbogen. Die Bruttozeit steht noch ganz knapp unter 3 Stunden. Einmal kurz jubeln und dann über die Ziellinie! 2:59:41 ich hab es doch noch gepackt!

Was für ein Drama. Das muß ich erst mal sacken lassen. Fassungslos torkele ich im Zielauslauf umher. Es war schon eng vor dem Crash bei KM27. Aber nach dem Sturz dachte ich echt, das war's jetzt. Umso mehr kann man diesen Besonderen Moment genießen. Danke Hamburg für diese super Unterstützung, gerade auf den letzten Kilometern.



links: Wie geil ist das denn? Zum 4.Mal in diesem Jahr unter 3 Stunden!

rechts: Joaquin aus Spanien lief bis KM38 mit mir. Dann kamen Krämpfe und er mußte abreißen lassen. Trotzdem kann er sich mit mir freuen.

Die Verpflegung nach dem Marathon ist gigantisch. Es fehlt echt an nichts. Ich muß mich bremsen, dass ich mich nicht überfresse. Auch die Duschgelegenheiten sind für so eine große Veranstaltung in Ordnung. Der Rest vom Nachmittag wird noch genutzt um Hamburg anzusehen. Schließlich kann man mit der Startnummer bis 24Uhr kostenlos die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen.



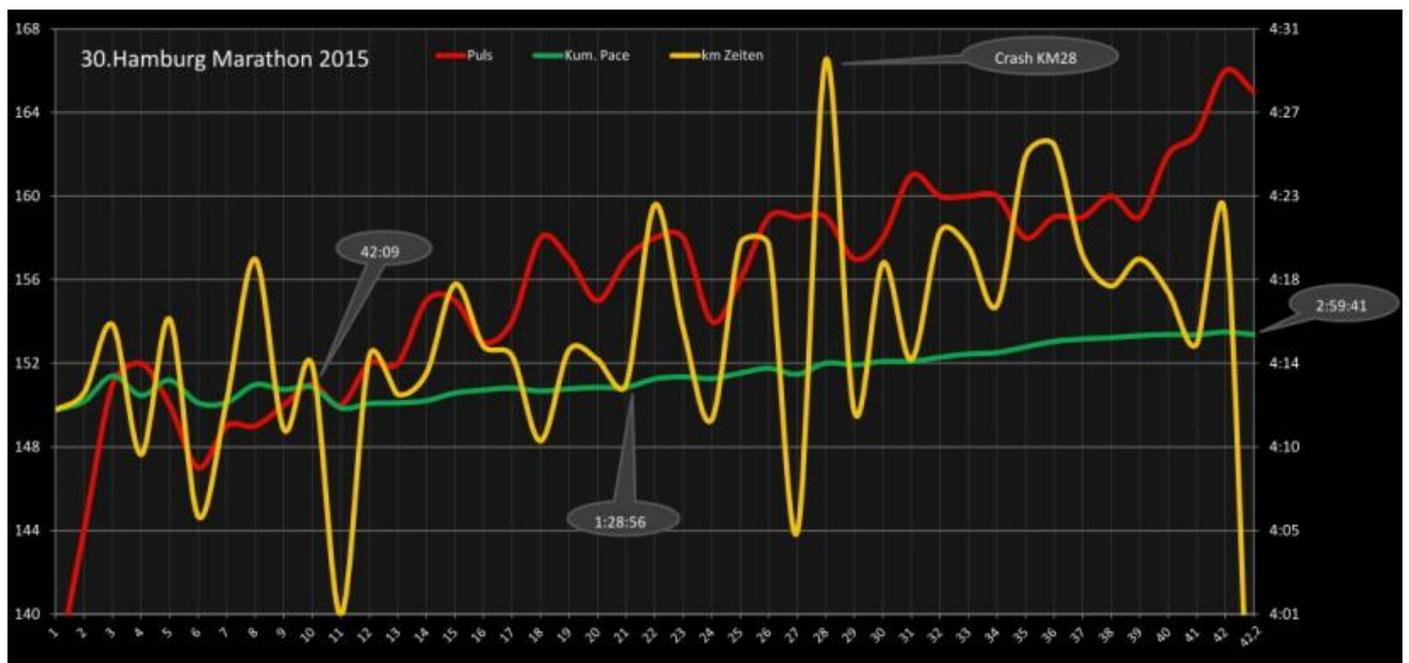
links: Die Zielverpflegung lässt keine Wünsche offen

rechts: So muß es sein. Riesenauswahl an Fressalien nach dem Marathon

Am Abend wird wie üblich gefeiert, gefressen und gesoffen. Am Montagmorgen wird ordentlich gefrühstückt und dann die Heimreise angetreten. Schon am Freitag ist mit dem Vulkan Marathon in Mendig der nächste Marathon auf dem Programm.



links: Das hab' ich mir verdient. Im sehr guten vegetarischen Restaurant "Ohari" wird geschlemmt
rechts: Nach ein paar Bieren setzt der Fressflash ein. Ein Glück hat das "Empire of Döner" am Berliner Tor noch offen.



oben: Lauf Analyse 30.Hamburg Marathon 2015