



Nach dem Big 25 Herne begann die Vorbereitung für den **Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg**. Doch leider musste ich feststellen dass meine Form nicht wie gewünscht zum Marathon hin besser, sondern von Woche zu Woche schlechter wurde. Einige lange Läufe hatte ich stark kürzen müssen, andere Trainingseinheiten wurden deutlich langsamer als sonst absolviert. Und es wurde nicht besser, der Körper wollte Erholung von der langen und guten Frühjahressaison. Viele Läufer würden, wenn sie nicht gut in Form sind, sicher nicht bei einem Marathon an den Start gehen. Mit dem Gedanken nicht zu laufen oder auf Halbmarathon umzumelden habe ich auch gespielt. Letztendlich wollte ich dann doch laufen und mal einen Marathon ohne Ambitionen auf die 3 Stundengrenze erleben und genießen.



ThWiemker hat freundlicherweise meine Startunterlagen am Vortag abgeholt und mich am Marthontag morgens abgeholt und mitgenommen. Auf der Autobahn lernte ich so ein nettes neues LLG Mitglied kennen, der läuferisch schon einiges erlebt hat.

Vor Ort in Duisburg war alles ganz einfach und nahe beieinander; nachdem ein Parkplatz gefunden war ab zur Umkleide im Schwimmstadion, dann Toilette, zu den LKWs für den Kleiderbeutel und schließlich zum Start, der sich leider etwas verzögerte. Ich gesellte mich zu der 3:30 Gruppe. Ich dachte einen 5-Minutenschnitt müsste ich irgendwie hinbekommen. Ich wollte auf jeden Fall den Marathon genießen und nicht nach 30 km einbrechen und mich anschließend ins Ziel quälen. Im Hinterkopf mein mich motivierendes und für die erste Hälfte einbremsendes Ziel; die zweite Hälfte schneller zu laufen als die erste Hälfte.

Die Laufstrecke ist flach, abwechslungsreich und perfekt beschildert. Nicht nur mit Kilometerschildern, sondern auch mit Hinweisschildern, die auf Engstellen, scharfe Kurven oder anderen Besonderheiten hinweisen. Schnell verlassen wir den Startbereich, in dessen Nähe sich ein paar Seen und eine Regattabahn befinden. Es folgen einige Kilometer typische Innenstadt mit Einkaufsmärkten, Schulen, Kino, Theater, Casino und vielem mehr. Es folgt der schöne Innenhafen, welchen ich bereits vom Duisburger Innenhafenlauf her kenne. Leider sind hier auch einige Baustellen mit Baukränen. Ich amüsiere mich über die Aussage eines kleinen Jungen am Streckenrand, der seinen Eltern folgendes mitteilt: „boah, schau mal, da kommt ein Riesenknubbel“. Der „Riesenknubbel“ direkt hinter mir war die Gruppe hinter dem Brems- und Zugläufer für 3:30 Stunden.



Besonders in Hafenkanaal- und Rheinnähe gab es einige Male stärkeren Gegenwind zu spüren, ich habe zum Glück meist einen breiten Läuferücken gefunden, der mir Schutz gegeben hat.

Verpflegungsstände gibt es ohne Ende, ich glaube ich habe nur etwa jeden dritten genutzt, weil es einfach so viele sind. An einen Marathon mit besserer Versorgung kann ich mich nicht erinnern. Die Helfer waren auch sehr nett, manche laufen einem sogar mit Becher oder Banane hinterher (dabei wollte ich gar nichts haben!).

Die ersten 17 km lief ich knapp vor den Brems- und Zugläufern für 3:30 Stunden. Dann kamen die Schmerzen in den Beinen, die mir zuletzt die Lust an den längeren Trainingseinheiten verdorben haben. Ich habe das Tempo sofort stark reduziert und lief gemütlich den Anstieg zur Friedrich-Ebert-Brücke (ups, wie ist die denn plötzlich aus Bonn hierher gekommen?) hinauf. Weitere Anstiege waren nicht vorhanden, habe jedenfalls keine bemerkt. Die Aussicht von der Brücke hat mich fasziniert. Rechts eine größere Grünfläche direkt am Rhein (Aue oder Polder) und links mehrere Wasserstrassen (Rhein, Ruhr und Hafenkanaal) mit vielen Schiffen und kleinen Molen. Folgend habe ich mich auf 10 langsamer gelaufenen Kilometern durch die netten Vororte Homberg, Hochemmerich und Rheinhausen von vielen Läufern überholen lassen. Ich traf auf einen Läufer aus Troisdorf vom



TLG-M.U.T. Etwa vier Kilometer lang haben wir uns bestens unterhalten, wir passierten dabei die „Brücke der Solidarität“ und kamen wieder in das rechtsrheinische Duisburg zurück. Als 2/3 der Strecke bewältigt waren fühlte ich mich wundersamer Weise wieder erholt. Ich konnte zum 5-Minutenschnitt zurück kehren und war daher bestens gelaunt. Dazu trugen auch die freundlichen Duisburger bei. Es waren sicher nicht so viele Zuschauer an der Strecke wie bei manch anderem Citymarathon (z.B. Berlin oder Köln), aber die Duisburger waren hoch motiviert. Gerade bei den folgenden Streckenabschnitten in der Innenstadt und im Duisburger Süden war die Stimmung am Streckenrand bestens. Volksfestcharakter. Manche Gruppen hatten Tische und Stühle an den Streckenrand gestellt und feierten jeden vorbeikommenden Läufer. Dazu trug auch das Wetter bei. Am Anfang war es noch bewölkt, recht kühl und windig, sogar ein leichter Regenschauer trübte den Start. Nach zwei Stunden Laufzeit waren die Wolken verschwunden, der Wind weniger und die Sonne deutlich mehr. Ich habe mich über die nicht zu starken Sonnenstrahlen gefreut.



Ab km 33 folgte jeder Kilometer unter 5 Minuten, ab km 39 auch unter 4:30 Minuten. Es tat mir zwar etwas weh aber so ein Endspurt macht trotzdem Spaß. Man überholt einen Läufer nach dem anderen und die Zuschauer freuen sich auch. Die Stimmung am Streckenrand auf den letzten Kilometern habe





ich als gigantisch in Erinnerung. Zuschauer, Lautsprecher und Live-Gruppen mit Samba-Rhythmen. Live-Bands gab es reichlich den ganzen Marathon über, Trommelgruppen oder auch ein Spielmanszug feuern die Läufer an.

Dann der Zieleinlauf in die Fußballarena des Pokalfinalisten MSV Duisburg. Das ist immer etwas Besonderes, wenn auch nicht ganz so bombastisch wie der Zieleinlauf im Olympiastadion beim München Marathon. Leider hat die MSV Arena keine Leichtathletik-Tartanbahn, aber es war trotzdem schön. Und siehe da, ich habe dank des Endspurts mein persönliches Ziel erreicht und die zweite Hälfte etwas schneller

gelaufen als die erste. Eine hübsche Medaille und eine Warmhaltefolie bekommt jeder Finisher. Anschließend gibt es die Verpflegung außerhalb des Stadions. Das war etwas umständlich, erst raus gehen, Getränke + Banane holen und wieder zurück ins Stadion (z.B. in München gibt es die Verpflegung direkt im Stadion). Denn ich wollte mich auf dem Rasen der Arena erholen, die folgenden Finisher einlaufen sehen, Musik hören und die Siegerehrung der ersten 3 Männer und Frauen verfolgen. Das hat mir gut gefallen, ein schöner Ausklang. Anschließend Duschen im Schwimmstadion. Hier hatte man auch die Möglichkeit gratis das Schwimmbekken zu nutzen. Das war richtig gut, habe zwar nur 4 Bahnen geschwommen aber das reicht nach einem Marathon auch aus. In der Umkleide lauschte ich den Unterhaltungen anderer Läufer. Alle waren von dem Lauf, den äußeren Bedingungen und der Stimmung begeistert. Einige sind bereits „Wiederholungstäter“ und waren schon öfters in Duisburg. Und einer verkündete überglücklich und lautstark seine neue persönliche Marathon-Bestzeit. Auf der Rückfahrt war leider Stau auf der A3 bei Leverkusen. Schließlich bin ich aber trotzdem gut gelaunt wieder zu Hause angekommen, der Rhein-Ruhr Marathon war sein Geld wert! **MartinO**



gelungen. Anschließend Duschen im Schwimmstadion. Hier hatte man auch die Möglichkeit gratis das Schwimmbekken zu nutzen. Das war richtig gut, habe zwar nur 4 Bahnen geschwommen aber das reicht nach einem Marathon auch aus. In der Umkleide lauschte ich den Unterhaltungen anderer Läufer. Alle waren von dem Lauf, den äußeren Bedingungen und der Stimmung begeistert. Einige sind bereits „Wiederholungstäter“ und waren schon öfters in Duisburg. Und einer verkündete überglücklich und lautstark seine neue persönliche Marathon-Bestzeit. Auf der Rückfahrt war leider Stau auf der A3 bei Leverkusen. Schließlich bin ich aber trotzdem gut gelaunt wieder zu Hause angekommen, der Rhein-Ruhr Marathon war sein Geld wert! **MartinO**