



TCS AMSTERDAM MARATHON 2012

TATA CONSULTANCY SERVICES

von Martin Oberndörfer

Die Vorbereitung lief hervorragend, gute Zeiten bei 10 km Läufen ließen mich auf eine Marathonzeit unter drei Stunden hoffen. Die Anreise incl. Familie am Vortag erfolgte problemlos mit dem ICE und Straßenbahn. Das Hotel liegt es etwas außerhalb der City, aber nahe an dem olympischen Stadion (= Start und Ziel).

Dort besuchten wir die Messe und Pastaparty. Bei der Startnummernausgabe gab es sachlich nüchtern nur eine Startnummer. Bei anderen Marathons dieser Größe bekommt man einen Beutel oder sogar Rucksack mit

Gratisgeschenken. Nach ungläubigem Blick "this is all?" zeigt mir die Dame wo man sich einen Beutel, das Marathon Magazin und einen Streckenplan von großen Stapeln selbst nehmen kann.



Die Pastaparty war gut. Aber so sehr meine 2-jährige Tochter Nudeln liebt, die vielen Menschen und der hektische Betrieb sorgten für einen nur kurzen Aufenthalt.

Am Marthontag, dem 21. Oktober, war es in Amsterdam im Gegensatz zur warmen Kölner Bucht bewölkt und kühl. In der grauen Wolkendecke zeigte sich kein einziges Mal eine Lücke. Dieses Wetter ist eigentlich gut für einen Marathon, aber es wehte auch ein starker Wind. Dazu später mehr.

Der Start erfolgte im Olympiastadion. Mit Beschilderung, Kleiderabgabe, Toiletten... war alles OK, sehr gut organisiert. Die Atmosphäre im Stadion war etwas Besonderes. Auf dem Platz alles voll mit Läufern, auf den Rängen viele Zuschauer und dazu ertönte passende Musik. 11000 Marathonstarter standen in 6 Blöcken auf 300 Meter Bahn und der Start erfolgte.

Trotz des zweiten Startblockes für eine Zielzeit unter 3 Stunden konnte ich nach Überschreiten der Startmatten nur langsam antraben weil zu viel Gedrängel herrschte.

Nach 80 Metern war wieder Stopp weil sich die Läufer am engen Ausgang des Stadions aufstauten.



Nachdem ich endlich draußen war gab es nochmals eine Engstelle, die viel Zeit kostete. So brauchte ich für den ersten Kilometer 5:23 Minuten. Da ich 4:15 laufen wollte, hatte ich also schon 68 Sekunden verloren. Ich kann nicht verstehen warum ein so großer Lauf mit solchen Engstellen gestartet wird.

Nach dem ersten Kilometer lief es sich gut. Ich war nur etwas zu schnell unterwegs. Nach einer Runde von 8 Kilometern durch die City und ein erstes Mal durch den großen Vondelpark sind wir wieder am Stadion vorbei gekommen. Neben Marathon und Halbmarathon gibt es diese 8 km Strecke auch als separat gestartete Wettkampfdistanz.



Jetzt also auf die zweite Runde welche bescheidene 34 km misst.

Bei km 12 führt die Strecke in eine etwa 500 Meter lange Straße mit Wendepunkt, da sieht man die Läufer vor und hinter sich. Kurz darauf habe ich bereits nach 14 Kilometern die 68 Sekunden Rückstand vom ersten Kilometer wieder aufgeholt.

Jetzt wollte ich eigentlich wieder langsamer laufen, aber ich fühlte mich so gut und die Beine hatten sich an das Tempo gewöhnt. Also ging es weiter im 4:10 Tempo. Dies Flussaufwärts an der Amstel entlang. Es gab ein paar kleine Partyboote, die ihre Lautsprecher mit dröhnender Musik auf die Laufstrecke ausgerichtet haben. Ansonsten war dieser Abschnitt aus der Stadt hinaus landschaftlich recht idyllisch. Die Landschaft ist sehr flach, entsprechend weit kann man blicken. Auf der anderen Flussseite erblicken wir die Führungsgruppen mit vielen dunkelhäutigen Läufern hinter dem Führungsfahrzeug.



Schließlich erreichen wir den Ort Ouderkerk mit schönen Häusern direkt am Wasser. Hier geht es kurz vor km 20 über eine Brücke und dann auf der anderen Flussseite wieder zurück nach Amsterdam. Jetzt wird mir klar warum mir das Tempo Flussaufwärts so einfach gefallen war; wir hatten Rückenwind. Denn jetzt auf der anderen Seite flussabwärts nach Amsterdam haben wir strammen Gegenwind.

Ich versuche in einer Gruppe etwas Windschatten zu erhaschen, aber es gelingt kaum, scheinbar hat niemand Interesse an Teamarbeit.

Bei km 26 zurück in der Stadt, aber erst nach 30 km fängt die enge Bebauung an, welche den Wind auffängt. In der Folge überqueren wir viele Kanäle oder laufen an ihnen entlang. Man sieht viele schöne Hausboote, nicht wenige haben große Glasscheiben und sind recht

luxuriös eingerichtet.

Nach 35 km werden meine Beine müde, ich muss etwas Tempo reduzieren, bin aber noch recht gut in der Zeit. Doch ich werde von Kilometer zu Kilometer langsamer und kann nichts dagegen tun. Die Muskeln schmerzen und geben nicht mehr Tempo her. Ein zweites Mal durchqueren wir den Vondelpark.



Nach Kilometer 40 wird es dann noch schlimmer, für die km 41 und 42 brauche ich jeweils über 5:15 Minuten. Endlich erreiche ich in 3:02:47 Nettozeit erschöpft das Ziel. Um unter drei Stunden zu bleiben hätten alleine die drei Kilometer 1, 41 und 42 im normalen Tempo 4:15 gereicht, aber dies war leider nicht möglich. Weil in der Vorbereitung die Form so gut war, kann ich mich über die erreichte Zeit nicht richtig freuen.

Die Zielverpflegung ist bescheiden, jeder bekommt genau eine Flasche Iso. Fest Nahrung gibt es lediglich Bananenhälften und Orangenviertel. Später kann ich von einem anderen Läufer eine zweite Flasche Iso ergattern, weil er das Zeug nicht mag. Als ich mich zu den

Duschen begab, herrschte gerade hektische Höchstkonjunktur weil der Start des noch teilnehmerstärkeren Halbmarathons kurz bevor stand.

Zurück zum Hotel wollte ich nicht gehen, sondern die Straßenbahn nutzen. Leider brauchte ich recht lange denn wegen Straßensperrungen fuhr kaum öffentlicher Nahverkehr. Am frühen Abend machten wir eine schöne Kanalrundfahrt mit dem Boot durch die beleuchteten Grachten von Amsterdam.

