

London-Marathon 2015 – Harry Putz unter 45.000

Im vergangenen August hatte ich mich dazu entschieden, den



London-Marathon 2015 zu laufen. Nachdem ich in den letzten Jahren immer wieder einen Rückzieher wegen völlig überhöhten Preisen bei den Veranstaltern gemacht habe, sollte es in diesen Jahr soweit sein. Vorweg- ich habe es auch nicht bereut. Mein Training für dieses Event in der britischen Metropole gestaltete sich recht schwierig. Immer wieder Probleme mit meinen Fuß. Das Überbein auf dem Spann drückte und schmerzte nach intensiven Einheiten. Eine Entzündung im Großzehengelenk kam dann auch noch dazu. Doch habe ich es geschafft in den 10 Wochen Marathontraining 820 Km zu

laufen. Aufgrund meiner Vorbereitungswettkämpfe hatte ich mir ein Minimalziel für die 42,2 km von knapp unter 3:10 Std. vorgenommen.

Am 24.04. ging es dann morgens um 7 Uhr mit meiner Frau von Köln-Bonn nach London Stanstead. Das Hotel lag strategisch günstig an der Victoria Station .10 Fußminuten -nach dem Marathon 30 Fußminuten- vom Buckinham-Palace, dem Ziel entfernt. Für Freitag und Samstag stand natürlich Sightseeing und Shopping auf dem Programm. U-Bahn runter, U-Bahn wieder hoch! Das ist natürlich ganz schön anstrengend in so einer Mega-Stadt. Da gibt's ne Menge zu sehen und zu kaufen. Auch die logistischen Vorbereitungen für den Marathon. Eine Mammutaufgabe für den Veranstalter. Da es eine Punkt zu Punkt Strecke ist und kein Rundkurs, ist diese Aufgabe noch gewaltiger.

42,2 km auf beiden Seiten abgesperrt um ca. 2,5 Millionen Zuschauer von der

Split	Time Of Day	Time	Diff	min/km	km/h
5K	10:32:40	00:21:59	21:59	04:24	13.65-
10K	10:54:01	00:43:20	21:21	04:17	14.05-
15K	11:15:19	01:04:39	21:19	04:16	14.08-
20K	11:36:52	01:26:11	21:32	04:19	13.93-
HALF	11:41:33	01:30:52	04:10	04:16	14.08-
25K	11:58:37	01:47:56	17:04	04:23	13.72-
30K	12:21:00	02:10:19	22:23	04:29	13.40-
35K	12:43:53	02:33:12	22:53	04:35	13.11-
40K	13:07:28	02:56:47	23:35	04:43	12.72-
FINISH	13:17:51	03:07:10	10:23	04:44	12.68

Strecke zu halten. Sonntagmorgen um 7:15 Uhr wurden alle Läufer/innen aus dem Hotel abgeholt und mit Bussen raus nach Greenwich, dem Startpunkt des Marathons gebracht. Nachdem wir die zwei Tage zuvor trocken geblieben sind, war es an diesem Morgen nass und kalt. Nieselregen bei 8 Grad sorgen nicht gerade für ein angenehmes Lauffeeling. Kalter Wind dazu zog über die riesige Wiese am Startbereich und noch 2,5 Stunden bis zum Start. Nicht einfach sich warm zu halten, da kein wirkliches Marathonwetter. Doch pünktlich zum Start verzog sich der Regen und die Strecke trocknete nach und nach ab.

Hatte mir vorgenommen in 1:32 Std. beim HM zu sein und dann mal sehn...Um 10:10 Uhr fiel der Startschuss und 45.000 Läufer/innen wurden aus drei großen Startkorridoren auf die Reise in die Stadt geschickt. Eine unglaublich begeisterte Zuschauermenge brachte die Sportler in einer großen Welle ins Ziel. Kein Bereich ohne Zuschauer. Immer in Dreier- oder Viererreihen. Nach 1:30.52 Std. hatte ich die erste Hälfte absolviert, merkte aber schon, das ich für die zweite Hälfte länger brauchen würde. So kam es dann auch. Mit 1:36.18 Std. kam ich dann unter unglaublichen Zuschauermengen in der Gesamtzeit von 3:07:10 Std ins Ziel. - Emotionen pur. Das Sightseeing und Shopping ging nach einem heißen Bad im Hotel weiter. Wer bereit ist ein völlig überteuertes Marathonpaket beim Reiseveranstalter zu kaufen, den erwartet ein unvergessliches Marathon-erlebnis der Extraklasse! Vielleicht auch ohne Zeitvorgabe. Nur zum aufsaugen und genießen. **Harry**

