

Martin und Norbert beim Vierjahreszeitenmarathon



Noch während ein Großteil der Marathonläufer auf der Strecke war, machte ein Wort die Runde, nämlich das vom Vierjahreszeitenmarathon. Denn dieser griffige Terminus spiegelt wohl am besten wieder, was die Organisatoren und Läufer am vorletzten Aprilsonntag in Hamburg durchzumachen hatten, wenn auch der Sommer währenddessen nicht wirklich vorkam. Dafür aber alle drei anderen Jahreszeiten umso deutlicher.

Aber im üppigen Startgeld war noch mehr enthalten:

Kaum waren die Läufer auf der Piste, da öffnete der Himmel seine Schleusen und sorgte nicht nur für viel Nass, sondern auch für noch kältere Temperaturen. Die waren zum Startzeitpunkt ohnehin nicht üppig gewesen und hatten sich bei vielleicht



sieben Grad eingependelt. Dann ging der Regen in einen heftigen Graupel- und Hagelschauer über, der zwanzig Minuten andauerte. Danach wechselten die Witterungsverhältnisse sehr schnell zwischen Sonnenschein, Sprühregen und Niesel. Nach der Halbzeit, im Norden Hamburgs, wurde der böige Wind zu einem nervigen Problem, besonders ab dem dreißigsten Kilometer.

Beim Marathon traten von den ca. 15.000 angemeldeten Läufern gut 12.100 an, wovon 11.930 auch ins Ziel kamen.

2784 Frauen im Ziel stehen 9146 Männern gegenüber, was einem weiblichen Anteil von knapp 23 Prozent entspricht.

Martin und Norbert wollten Land und Leute in der Hansestadt kennen lernen und testeten Ebbe und Flut in der Innenstadt.

Martin ist nur wenige Stunden nach Zieleinlauf beruflich Richtung Mexiko aufgebrochen und von dort erreicht mich dieser Bericht:

Hamburg Marathon 23. April 2017

Von den 5 größten City-Marathons in Deutschland war ich bereits bis 2009 in Köln, Frankfurt, Berlin und München gewesen.

Hamburg fehlte bislang. Dieses Jahr sah es mit dem Termin gut aus. Am Ende der Osterferien ist der ideale Termin, da auch Kindergarten und Schule in der zweiten Woche der Osterferien geschlossen sind. Wir verbringen die Woche im Center Parcs Bispinger Heide (in der Lüneburger Heide südlich von Hamburg). Prima für die Kinder und gut zur Erholung vor dem Marathon.

Am Marthontag stehe ich um 5 Uhr auf. Um kurz nach 6 fahre ich zu dem Ort „Sprötze“. Dort um 6:53 Uhr in eine Regionalbahn nur vier Stationen bis Hamburg Hauptbahnhof. Um 7:30 Uhr in eine S-Bahn zwei Stationen bis zur Haltestelle Sternschanze (Messe). Klappt prima, um 7:45 Uhr bekomme ich meine Startnummer in der Messehalle. Bei der „Not-Startunterlagenausgabe“ ist nichts los, scheinbar schreckt die Bezeichnung die Teilnehmer ab. Aus der Messehalle raus ist man direkt in der Startaufstellung. Relaxe Stimmung bei allen Teilnehmern welche ich sehe.

Ich treffe eine ehemalige Siegwerk Kollegin „Jette“ welche nun in Hamburg wohnt und heute den ersten Teil einer Staffel läuft. Zu der Kleiderbeutelabgabe sind es ein paar Meter, aber ich habe genug Zeit und schaue mir alles gemütlich an. Nur 6 bis 8 °C sind angesagt und der Himmel ist recht grau bewölkt. Ich entscheide mich für die ¾-Hose und ein warmes Unterteil unter dem Trikot. Nach Umziehen, Beutelabgabe und Toilettenbesuch geht es zur Startaufstellung. Gut ausgeschildert, kurze Wege, wenig Gedrängel. Ich bin begeistert, bei einem Marathon dieser Größe habe ich mir das stressiger vorgestellt.

Startblock C, ich orientiere mich in Richtung der 3 Stunden Tempoläufer mit ihren großen weißen Luftballons. Bloß nicht wieder zu weit hinten starten wie zuletzt in Frankfurt. Der Start erfolgt

pünktlich, ich kann problemlos nach kurzer Zeit mein Tempo erreichen. Nach 2 Minuten Laufzeit beginnt es zu regnen. Nach 5 Minuten Laufzeit beginnt es zu hageln. Kleine böse Eisklumpchen trommeln auf Arme und Kopf. Warum nur habe ich keine Kappe angezogen? Egal, nicht langsamer werden und aufpassen wo man hintritt. Auf dem Hagel kann es glatt sein und das Feld ist noch



eng zusammen. Mir wird kalt, die Füße werden nass. Leise fluchen, nicht weiter darüber nachdenken und flott weiter laufen. Das Wetter wird schon besser werden. Von der Reeperbahn leider nichts mitbekommen. Nach 10 Minuten Laufzeit wurde aus dem Hagel starker Regen, die Läufer werden klatschnass. Nach weiteren 3 Minuten nur noch leichter Regen, nach weiteren 3 Minuten hat der Regen aufgehört, die Straße wird trockener.

Jetzt beginnt der schöne Teil des Marathons. Leicht ansteigende Strecke in Altona und ich erspähe den Vereinskollegen Norbert Tesch vor mir. Ich hole langsam auf, bin bei km 5 neben ihm, doch dann schert er nach links aus und verlässt die Strecke für eine



biologische Pause. Also wieder alleine, Norbert ist nicht mehr zu sehen. Bei km 8 erblicken die Läufer die Elbe und es gibt einige Höhenmeter zu überwinden. Nun an der Elbe entlang ergeben sich einige schöne Ausblicke. KM 10 messe ich in 46:12 und frage mich ob das nicht zu optimistisch ist. Aber ich fühle mich gut und die Füße scheinen auch wieder einigermaßen trocken zu sein. Kilometer 11 führt teilweise stark bergab, meine Güte, das wird ja sicherlich später wieder hinauf gehen. Bei den Landungsbrücken angekommen sind wir dann unten an der Elbe und ich treffe ex-Kollegin Jette wieder. So ein Zufall. Wir laufen eine Weile zusammen durch die schöne Hafencity, dann muss sie leider abreißen lassen. Dabei waren es „nur noch“ etwa 3 Kilometer bis zu ihrem Ziel beim ersten Wechsellpunkt bei km 16,5.

Kurze Zeit später ist Norbert auf einmal wieder bei mir. Ich bin überrascht, da hat er die Unterbrechung wieder aufgeholt. Wir laufen durch einen Tunnel. Kein Wind, deutlich wärmer, Musik aus Lautsprechern und tolle Beleuchtung ergeben eine ganz andere Atmosphäre als draußen bei dem Hamburger Schietwetter. Norbert scheint beflügelt und läuft mir davon. Wieder draußen umkreisen wir die ansehnliche Binnenalster und ich schließe wieder zu Norbert auf. Wir laufen zusammen an der Außenalster mit ihren vielen Segelbooten und danach zur Halbmarathonmarke in recht konstantem 4:40er Tempo. Einige langsame Staffelläufer müssen nervig überholt werden.

Weil die erste Teilstrecke am längsten ist, haben dort wohl viele Staffeln ihre besten Läufer eingesetzt. Von den zweiten Staffelläufern scheinen viele langsamer zu sein. Ich stoppe die Halbmarathonmarke knapp über 1:37:30, wenn die zweite Hälfte auch so gut läuft könnte es eine 3:15:00 geben. Im Stadtpark läuft die Gruppe um die 3:15 Tempoläufer erstmals zu uns auf. Norbert beschließt lieber etwas schneller zu laufen, damit wir knapp davor bleiben. Das klappt ganz gut, hin und wieder schließen die Männer mit den Luftballons dann doch wieder zu uns auf. Wir stellen fest, dass sich in der Gruppe ganz gut laufen lässt. Es gibt kaum Gedrängel, nur die blaue Ideallinie auf der Straße lässt sich wegen der vielen Nebemänner nicht mehr so gut verfolgen. Es beginnt noch mehrere Male zu regnen, auch ein paar Hagelkörner fallen nochmal vom Himmel, aber nach kurzer Zeit hört es stets wieder auf.

Etwa bei km 30 verliert Norbert langsam den Anschluss. Schade. Ich fühle mich nach wie vor gut und bleibe vorne in der Gruppe um die 3:15 Tempoläufer. Alles prima, ich lutsche ein Gel und bekomme langsam den Marathon-Tunnelblick, schaue mir nicht mehr so viel die Umgebung der Laufstrecke an. Einfach nur laufen in der Gruppe im 4:35 Minuten Schnitt. Die Beine sind willig und nach 35 km weiss ich, dass ich wahrscheinlich nicht mehr einbrechen werde, aber auch nicht großartig zulegen kann. Nach km 38 sind wir zurück an der Außenalster (an der anderen Seite als zuvor). Ich hätte nun gerne für einen Endspurt eine flache



Strecke gehabt, aber man kann nicht alles haben. Es geht leicht bergauf und der Tempoläufer verkündet, dass auch die letzten 3 km noch ein paar Höhenmeter zu bieten haben. Ich verlasse die 3:15 Gruppe und versuche schneller zu laufen welches mir aber nur minimal gelingt. Ich begrüße und überhole Denis Rösler, welchen ich von vielen Läufen in Köln und Umgebung her kenne. Wen man doch nicht alles in Hamburg trifft? Jetzt schmerzen die Beine deutlich, doch das Ziel ist greifbar nahe und es wird eine super Zeit für mich. Die Höhenmeter von Kilometer 42 sind gemein. Zieleinlauf deutlich unter 3:15 Stunden, geile Sache.

Die Streckenverpflegung war gut, die Zielverpflegung auch, obwohl natürlich nicht vergleichbar mit dem (Über-)Angebot beim Köln und Bonn Marathon. Das Wasser der Duschen war warm, aber in der Halle war es sehr kalt. Ich war noch kurz an der Strecke, ein wenig Zieleinlauf schauen. Dann mein Finisher Shirt im Merchandising Shop (Deutsche Übersetzung: Vollender Hemd im Handel Geschäft?) holen. Und danach zum Bahnhof, glücklich, kaputt und zufrieden zurück zur Familie. Nun bin ich alle 5 großen City-Marathons in Deutschland erfolgreich gelaufen.

Norbert beschreibt sein hanseatisches Erlebnis so:

Hanseatisch kühl!

Eigentlich wäre von meinem Entschluss und der Anmeldung für Hamburg genügend Zeit für eine vernünftige Vorbereitung sein müssen, doch Probleme mit Ferse und Plantarsehne am rechten Fuß machten mir einen Strich durch die Richtung. Vielleicht wäre noch etwas gegangen, wenn ich mir nicht 8

Tage vor dem Marathon auch noch den linken(!) Fuß umgeknickt hätte. So stand das gesamte Vorhaben auf der Kippe, aber alles war gebucht und bezahlt, und ich wollte unbedingt laufen. Die logische Konsequenz war es zu versuchen und langsam, aber nicht zu langsam anzugehen.

Das Wetter war leider sehr kühl und sehr unbeständig, Sonne, Regen, Wind und Hagel sollten gleich mehrmals für Abwechslung sorgen. Zum Glück hatte ich mich warm angezogen. Ich wusste, dass Martin im Feld war, und war mir sicher, dass wir uns treffen würden und so kam es auch. Zwischen der 15 und 30km-Marke liefen wir zusammen, nachdem ich nach zu vorsichtigen 5 und flotten weiteren 10km zu ihm aufgeschlossen hatte.

Bei ca. 25km holten die Pacemaker für 3:15h uns ein und ich merkte, dass meine Beine langsam müder wurden. Bis 30km hielt ich dann noch das Tempo, bevor ich mich entschloss langsamer zu werden und Martin mit den Pacemakern laufen zulassen, denn ich hatte mir keine feste Zeit gesetzt und wollte nur laufenderweise das Ziel erreichen. Auch die letzten Kilometern hielten meine angeschlagenen Füße durch und so reichte der Wille um in 3:21:54h zu finishen und ein paar verdiente Glücksmomente im Angesicht des Ziels zu erleben.

Obwohl immer alle von Hamburg schwärmen, werde ich nicht so richtig warm damit. Das lag nicht nur am Wetter oder am zwar zahlreichen aber zurückhaltenderen Publikum, als z.B. in Düsseldorf, Köln oder Berlin. Da ich aber ziemlich mit mir selbst beschäftigt war, sollte meine Meinung nicht überbewertet werden. Der Marathon selbst war u.a. durch die Nutzung des sehr zentral gelegenen Messegeländes einer der am besten organisierten, die ich bisher gesammelt habe, und ist auf jeden Fall zu empfehlen.

