

08
OKTOBER
2017

MÜNCHEN
MARATHON

Eine kleine Info
vorweg: Da ich im
Vorstand eines
bundesweit
organisierten



Selbsthilfevereins bin muss ich mindestens einmal im Jahr nach München zur Vorstandssitzung. Schon deshalb ist mir diese Stadt inzwischen sehr ans Herz gewachsen. Aber nicht nur diese liebenswerte Stadt selber, sondern auch die dort reichlich auszuschenkenden hochwertigen isotonischen Getränke und eine meiner Leispeisen (siehe Foto) haben den Gedanken in mir reifen lassen, dort einmal einen Halbmarathon mitzulaufen.
Gesagt, getan.

Früh genug angemeldet, hatte ich reichlich Zeit mich für dieses Event am 08.10. vorzubereiten, zudem an dem Wochenende vor München ja noch der Köln Marathon (Halbmarathon) am 01.10.2017 zu laufen war. Für Köln war mein Ziel, endlich unter zwei Stunden zu bleiben. Geschafft mit 1:59 h.
Aber wieder zurück zu München



Also am 07.10. um 08.09 Uhr von Siegburg mit dem ICE 513 nach München, um 12.27 Uhr angekommen. Nun nur noch eine U-Bahn Station zu unserem Hotel, welches direkt an der Theresienwiese liegt, Koffer auf's Zimmer und dann zum Olympiastadion zur Abholung der Startunterlagen.

Kleine Anmerkung zu unserem Hotel in München. Wir buchen schon seit nunmehr über 10 Jahren dieses Hotel, da es unglaublich zentral liegt, gerade mal eine U-Bahn Station vom Hauptbahnhof entfernt. Die U-Bahn Station liegt gerade mal 50 Meter von Hotel entfernt. Ich habe in all den Jahren niemals ein Auto dort benötigt, da das U-Bahn Netz dermaßen gut ausgebaut ist, einfach nur super. Und das Frühstücksbuffet ist in diesem Hotel genial.

Mit der U 6 direkt zum Olympiastadion. Dort erwartete uns eine recht große Marathonmesse in der Olympiahalle mit viel Informationsmaterial über Läufe in dem kommenden Jahr sowie natürlich auch Werbestände für Kleidung.

An einem Stand wurden Laufshirt des letzten Jahres von verschiedenen Läufern in Deutschland zum Preis von 3 € verschleudert. Konnte da auch nicht widerstehen, und habe auch zwei hochwertige Laufshirts mitgenommen.

Was weniger prickelnd war, war die Tatsache, dass man erst an einen Stand musste zum Abholen der Startnummer, dann zu einem weiteren Stand, das vorbestellte München T-Shirt abholen und dann noch zu einem dritten Stand, den Kleiderbeutel mit zusätzlichen Informationen abzuholen. Dieser Mehraufwand wurde mit dem gesteigerten Sicherheitsbedürfnis begründet. Nun gut....

Da der Start für den HM erst für 13.45 Uhr am nächsten Tag vorgesehen war konnten wir uns nach der Rückkehr zum Hotel noch zu einem Hopfenblütentee und einer gepflegten Schlachtplatte in Augustiner Braustüberl zurückziehen und dort dem kommenden Ereignis entgegenfeiern. .

Da der Start am Sonntag erst um 13.45 Uhr war, konnte also ausgeschlafen und sich ausgiebig am Frühstücksbuffet bedient werden. Danach umziehen, nochmal den Streckenplan studieren, und dann wieder mit U 6 und U 4 zur Denninger Str., zum Start des HM.



Der Vollmarathon führt nach der Hälfte an der Denninger Str. vorbei, wo der Halbmarathon dann ab 13.30 Uhr einsetzt.

Ich hatte also noch genügend Zeit, mir Teile des Vollmarathons anzusehen. Interessant war, habe ich noch nie gesehen, ein Läufer, der den kompletten Marathon rückwärts gelaufen ist. Recht bemerkenswert.

Unser Lauf startete in 3 Blöcken, wobei ich mich in den B-Block einsortieren musste. Bis kurz vor dem Start habe ich immer noch mit mir gekämpft, ob ich auf Zeit laufen sollte, oder ob mich mir einfach nur den Lauf durch München als Genuss gönnen sollte. Da ich recht weit vorn im Startblock gestanden habe, waren die Pacemaker für die 2 Stunden direkt vor mir. Wieder der innere Kampf, schnell oder auf Genuss.

Habe mich dann dafür entschieden, erst einmal loslaufen.



Beim Start selbst ist dann jedoch eine kleine Panne passiert, da nach dem Start des Block A der Block B nicht aufgehalten wurde, um die Gruppe etwas zu entzerren. Bedeutet, der Block B, also meiner, hat einen „fliegenden“ Start hingelegt. Dies sollte sich aber als nicht so dramatisch erweisen, da sich das Feld sehr schnell entzernte. Mittlerweile hatte sich auch mein Entschluss gebildet, diesen Lauf als reinen Genusslauf anzusehen, da die Stimmung an der Strecke einfach nur der Hammer war. Anfangs nur Musikkapellen, ab KM 7 beim Ostbahnhof wurde es schon immer lauter. Ab KM 10 ging es durch das Sendlinger Tor zur Innenstadt, vorbei am Viktualienmarkt zum Marienplatz und dem Rathaus und vorbei an Dallmayr. Ein Kaffee wäre jetzt nicht schlecht gewesen, ein Bier hätte ich auch genommen. Die weitere Strecke über Odeonsplatz, Universität bis Schwabing war nur eine einzige Partymeile mit Moderation und Musikgruppen. Adrenalin pur.....

Kleine Anekdote noch. Bei KM 18 habe ich einen Asiaten vor mir gesehen, der mit dem Streckenplan in der Hand gelaufen ist. Ich habe mich gefragt, ob er vielleicht Angst hatte sich zu verlaufen. Nett wie ich nun mal bin, habe ich ihn eingeholt um dann zu sehen, dass er in der anderen Hand eine Kamera hielt, um die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke zu fotografieren. Sightseeing auf Japanisch sozusagen.

Bei den letzten Kilometern habe ich mir überlegt, das letzte Stück auf Video festzuhalten. Gesagt getan. Bei KM 20 habe ich meinen Runkeeper abgeschaltet und auf Video umgestellt. Dann der Zieleinlauf in Olympiastadion. Jedesmal wenn ich mir das Video anschau, bekomme ich immer noch ein megageiles Gefühl, da der Durchlauf des Tunnels zum Stadion geprägt war



durch grelles Licht und laute Musik. Ein Gefühl, welches man nicht so schnell vergisst, eine Ehrenrunde im Olympiastadion und dann ins Ziel.

Dort erwarteten die Läufer recht „fresche Mädels“ die einem die Medaillien um den Hals hängten. Nun erst einmal eine „Schneider Weisse“ natürlich alkoholfrei. Gschafft Wars.....

Was ich bei der ganzen Aktion nicht so als gelungen empfand war der Fakt, dass man im Anschluss an den Lauf einen recht langen Weg zurücklegen musste, um an seinen Kleiderbeutel zu kommen, um dann wieder nochmal die selbe Strecke zurücklegen musste, um seine Medaille gravieren zu lassen. Hier besteht m. E. Verbesserungsbedarf. **Jürgen**

