

HAJ HANNOVER MARATHON >>>

In 2017 hat es so gut funktioniert mit dem Hamburg Marathon am Ende der Osterferien. Dieses Jahr ist der Hannover Marathon an dem Sonntag am Ende der Osterferien. Also das gleiche nochmal, aber mit Hannover.

Die Vorbereitung lief allerdings nicht zufriedenstellend, es fehlte die Zeit für die langen Runden an den Wochenenden. Dann wird der Marathon halt etwas langsamer gelaufen...

Wir waren wieder in Urlaub im Center Parcs in der Lüneburger Heide. In der Woche nach Ostern wurde es jeden Tag etwas wärmer. Sonntag früh bin ich mit dem Auto nach Soltau gefahren um mit der Regionalbahn entspannt weiter nach Hannover zu reisen. Nach 70 Minuten war ich am dortigen Hauptbahnhof, noch zwei Stationen U-Bahn und schon war ich am Veranstaltungsgelände angelangt.

Startunterlagen, Kleiderbeutelabgabe, Toilettenbesuch, Startblock aufsuchen war alles einfach, gut beschildert, ohne Schlangen und ohne weite Wege gehen zu müssen. Die Sonne stand bereits um 8:30 Uhr am Himmel. Sonst ist mir immer kalt wenn ich den Kleiderbeutel abgegeben habe und ärmellos zum Start gehe. Heute nicht. Mit der Hamburger Zeit 3:14 aus dem Vorjahr hatte ich zur Überraschung den ersten Startblock.

Der Start um 9:00 Uhr klappte wunderbar, ich war bei den 3:15 Läufern. Bereits nach 2 Kilometern tropfte der Schweiß und das Hemd war nass. Ich ließ die 3:15 Läufer davon ziehen und drosselte das Tempo. Nun konnte ich Hannover genießen, vorbei am Maschsee wird die Strecke immer ländlicher. Nach 6 Kilometern ist man in der Natur ohne Bebauung, nichts mehr zu sehen von einem Citymarathon. Dann führte die Strecke aber bald in einen Vorort und von dort aus in die Stadt zurück. Von Kilometer 17 bis etwa 27 durchläuft man erneut eine große Schleife aus der eigentlichen Stadt heraus.



Insgesamt

eine abwechslungsreiche Strecke, sehr Flach, mit Stimmungshöhepunkten in der City und ruhigen ländlichen Teilen. Etwa nach der Hälfte des Marathons schließt die größere 3:30 Gruppe zu mir auf. Ich bleibe einen Kilometer dabei und lasse sie dann davon ziehen. Ich möchte lieber langsamer laufen und dafür auf den letzten Kilometern keine Gehpausen erleiden müssen. Das klappt ganz gut, bis Kilometer 39 laufe ich für meine Verhältnisse langsam aber stetig und ohne Schmerzen. Dann musste ich aber doch eine Gehpause einlegen und die letzten drei Kilometer wurden sehr langsam. Die Beine wollten einfach nicht mehr.

Ab Kilometer 27 hatten wir immer wieder die zahlreichen und deutlich schnelleren Halbmarathonläufer auf der Strecke. Der Halbmarathon startete 1:45 Stunden nach dem Marathon und führte zum größten Teil über die Marathonstrecke. Es war zugleich die deutsche Halbmarathonmeisterschaft. Ich erkannte einige schnelle Läufer und Läuferinnen aus dem Kölner Raum, welche an mir vorbei eilten. Teilweise haben die zu überholenden Marathonläufer zur Verärgerung der HM Läufer geführt. Ich war bemüht am Rand zu laufen um nicht zum Hindernis zu werden. Meine Zielzeit war mir heute nicht wichtig, das ist bei anderen Teilnehmern sicherlich anders. Ich habe auch andere Marathonläufer gesehen welche hartnäckig auf der blauen "Ideal-" Linie geblieben sind. Wie kann man eine deutsche Halbmarathonmeisterschaft durchführen wenn die Läufer auf langsame Marathonläufer auflaufen? Das hätte man bezüglich Zeitplan und/oder Streckenführung besser organisieren können.

Die letzten Kilometer war auf und neben der Strecke richtig viel los, das kann sehr motivierend sein. Und über der Strecke brannte die Sonne, im Ziel um 12:45 Uhr mit etwa 25°C. Zieleinlauf in 3:42 Stunden, so langsam wie zuletzt vor 15 Jahren. Egal, Hauptsache durchgekommen und Spaß gehabt. Nach der Ziellinie war der Fußweg bis zur Verpflegung sehr lang. Die Getränke taten gut, ansonsten gab es nur Obst und eine Tüte mit abgepackten Snacks.

Danach waren die Wege zum Kleiderbeutel und Dusch-LKW wieder kurz, das war prima. Schnell gelangte ich zum Hauptbahnhof zurück. Nach einem dicken Eis stieg ich in die nicht klimatisierte und viel zu heiße Regionalbahn zurück nach Soltau. Warum hatte ich keine kurze Hose für den Weg zurück mit eingepackt?