

Shell Hanse Marathon Hamburg 1994

Um 5:00 schellt der Wecker. Ich bin sofort wach. In der Nacht habe ich nicht besonders gut geschlafen. Ich wurde des Öfteren wach und bin jetzt froh, dass ich aufstehen kann. Es war zwar wenig Schlaf, aber ich fühle mich ganz gut und voller Tatendrang. Draußen ist es noch dunkel und ruhig. Schnell verschwinde ich ins Bad. Rasieren kann ich mich nicht, da ich die Rasierklingen vergessen habe. So geht es noch schneller. Ich muss schon zur Toilette, dass ist gut.

Schnell habe ich die bereitliegenden Laufsachen angezogen. Ich freue mich schon auf den Frühstückslauf. Ich gehe runter, um Inge nicht weiter zu stören. So bin ich fünf Minuten zu früh. An der Rezeption schaut man mich freundlich an.

Wahrscheinlich kennt man hier die verrückten Läufer, welche sogar vor dem Marathonlauf mitten in der Nacht laufen wollen.

Draußen ist es auch um diese frühe Zeit noch lau. Man merkt, dass es ein schöner Tag werden wird. Jochen kommt pünktlich und Reinhard 2 Minuten später. Dieter hat sich doch nicht fürs Laufen entschieden, obwohl Jochen ihn geweckt hat. Leider war er zuerst an der falschen Tür und erhielt auf sein Klopfen nur einen Fluch.

Frühstückslauf

Langsam traben wir Richtung Start. Wir wollen nur 3 bis 4 Kilometer laufen. In Berlin haben wir es genau so gemacht und gute Erfahrung gesammelt. Jochen muss unser Tempo bremsen. Die Straßen sind noch völlig leer. Wir können bei Rot über die Ampel laufen es ist kein Auto in Sicht. Schon bald haben wir das Messegelände erreicht, auch hier ist noch alles ruhig. Doch bald wird hier der Bär los sein. Zurück zum Hotel. Wir sind in guter Stimmung. Schnell aufs Zimmer geduscht und umgezogen. Dann geht es zum Frühstück. Inge will noch bis halb sieben schlafen. Im Frühstücksraum ist Reinhard schon da. Es gibt ein riesiges Frühstücksbüfett mit allem was das Herz begehrt. Ich schaue mich erst einmal um und entscheide mich dann für Weißbrot mit Marmelade. Kein Risiko eingehen nur Vertrautes essen. Reinhard schlägt zu Lachs, Kaviar und ein Gläschen Sekt gehört zu seinem Frühstück. Jochen versucht es mit Müsli. Die Frauen werden nachher hier ausgiebig frühstücken können. Ich nehme nochmals zwei Weißbrotscheiben, es sind ja noch fast 3 Stunden bis zum Start. Jetzt fühle ich mich ausreichend gestärkt, aber nicht belastet. Im Frühstücksraum sind noch andere Läufer. Dänen und Schweizer kann man erkennen. Kurz vor sieben sind wir fertig. Nochmals in Hotelzimmer und fertigmachen zum Start. Um 8:30 Uhr wollen wir uns vor dem Hotel treffen. Inge ist inzwischen aufgestanden. Sie hat gut geschlafen und macht sich zum Frühstück fertig. Ich lege mich noch aufs Bett und höre Radio. Ich versuche mich mental auf den Lauf einzustellen. Als Inge zum Frühstück geht, ist mein Weg wieder zur Toilette. Zwischendurch habe ich eine Flasche Gatorade getrunken und eine Dose Isostar wartet noch. Es wird warm und es ist gut, wenn die Flüssigkeitsdepots voll sind.

Jetzt ziehe ich mich um und befestige sorgfältig meine Startnummer. Brustwarzen mit Leukoplast abkleben und alle möglichen Scheuerstellen mit Vaseline einreiben. Ich lege mich wieder aufs Bett. Radio Hamburg bringt flotte Musik und dazwischen Meldungen vom Marathon. Läufer melden sich am Telefon und erzählen von ihren Vorbereitungen. Jetzt ist es viertel nach acht. Ich gehe nochmals zur Toilette. Immer wieder habe ich gesehen, dass Läufer schon auf dem ersten Kilometer austreten

mussten. Das soll mir nicht passieren.

So jetzt noch mit Muskelöl einmassieren. Das hilft mir immer gut. Der Duft versetzt mich sofort in Wettkampfstimmung. Noch sorgfältig die Schuhe geschnürt. Nicht zu fest aber mit Doppelknoten. Ein letzter Blick ins Zimmer. Habe ich nichts vergessen? Dann runter.

Fertigmachen zum Start!



Draußen stehen schon alle vor dem Hotel. Die Frauen haben ihr Frühstück unterbrochen. Wir sind bester Laune, ja sogar ausgelassen. Noch einmal Fotos und Aufnahmen mit der Videokamera. Endlich geht es los. Macht es gut bis gleich bei Kilometer 1 sehen wir uns wieder.

Gut gelaunt schlendern wir zum Start. Es sind nur 5 Minuten. Wir sprechen noch über die angestrebten Zeiten. Jochen meint 3:20 müsste drin sein, wenn bei mir alles richtig läuft. Ich sage, dass ich dann in die Luft springen würde und mir unter diesen Umständen die Sache mit Amsterdam noch einmal überlegen würde. Jochen will „nur“ unter 3 Stunden laufen. Reinhard und Dieter um die 3:10. Jetzt müssen wir uns trennen. Wir starten doch in verschiedenen Blöcken. Wir wünschen uns viel Glück und Erfolg. Bis später.

Auch Jochen und ich müssen uns kurz darauf trennen. Noch ein kurzer Händedruck dann trabt jeder zu seinem Startblock. Zwei Schritte hinter mir sind zwei Läuferinnen. Ich höre, wie eine sagt: „Ich hasse die Typen mit ihrem Sixtus Muskelöl. Das stinkt, dass es einem schlecht werden kann“ Tja davon sind heute eine Menge unterwegs. Vorne im Startfeld stehen die Rollstuhlfahrer. Für sie geht es gleich los. Ich habe meinen Startblock A2 gefunden und sortiere mich ein. Das Läuferfeld steht noch locker beieinander. Kein Gedränge. Ich gehe ganz nach vorne und werde von Ordnern noch weiter nach vorne gewunken. Anscheinend war die Tafel A2 nicht der Anfang, sondern das Ende des Feldes. Na, umso besser. Auch hier kein Gedränge. Die Dreierstarts haben ihre Vorteile. Im Lautsprecher wird für die Rollis um Applaus gebeten, welcher auch kräftig ausfällt. Kurz darauf erfolgt ihr Start. Wie in Berlin wird der Schweizer Heinz Frei gewinnen.

Der Start

Jetzt kann es nur noch Sekunden bis zu unserem Start dauern. Ich habe die Uhr zur Stoppuhr umgestellt und warte auf den Startschuss. Ich höre ihn nicht, aber auf einmal geht es los. Ich drücke die Uhr und bin nach 25 Sekunden über die Startlinie gelaufen. Es sind jetzt nur kleine Trippelschritte möglich. Ich habe mir vorgenommen 4:40 anzulaufen und so lange wie möglich beizubehalten. In der Tasche meiner Hose ist ein Zettel mit den Zwischenzeiten falls ich unterwegs die Übersicht verliere. Nach 500 Meter treffen wir die Starter aus Block C. Irgendwo vor mir läuft jetzt Jochen. Es wird noch etwas enger, ich halte mich links wie mit Inge verabredet. Trotzdem hat sie Mühe mich in diesem Pulk herauszufinden.



Ich reiße die Arme hoch werde jedoch von einem anderen Läufer verdeckt. Na ja, sie weiß auf jeden Fall, dass ich gut weggekommen bin. Der erste Kilometer ist vorbei

und die Uhr zeigt 5:43. Damit musste ich rechnen. Es geht Richtung Reeperbahn und hier stehen viele Zuschauer. Fans und Nachtbummler bunt gemischt. Man staunt wie viele Läufer noch kommen. Ja es sind insgesamt 9034 Läufer, das ist eine ganze Menge. Nur knapp 120 werden aussteigen. Der letzte Läufer wird in 5:46 ankommen. Bis dahin ist es noch lange hin. Es geht jetzt leicht bergauf aber die Strecke liegt im Schatten. Das Läuferfeld zieht sich nur langsam auseinander und ich kann immer noch nicht mein Tempo laufen. Einige Heißsporne spurten über den Bürgersteig müssen an einer Absperrung wieder auf die Straße. Einer kommt von hinten Darf ich mal bitte durch, Danke“ Mein Nebenmann sagt „Tschüss bis gleich“ Bei km 5 ist der erste Verpflegungsstand. Ich nehme nichts und laufe durch und finde endlich Platz, um jetzt mein Tempo suchen zu können. Bald liegt der Kilometerschnitt bei 4:40. Ich habe das Gefühl so locker laufen zu können. Ich suche den richtigen Atemrhythmus und hänge mich an eine Dreiergruppe. Ein älterer Mann, ein jüngerer und ein kräftiges Mädchen. Sie laufen auch konstant und sehen so aus, als wenn ich dranbleiben könnte. Inzwischen ist mir doch die Kehle trocken geworden und ich nehme an der nächsten Station einen Wasserbecher. Zwei kleine Schlucke im Laufen und weiter geht es. Es gibt nur Wasser und Mineralwasser wie in Berlin. Damit habe ich keine Probleme. Ich würde sowieso keine Elektrolyte im Wettkampf trinken. Meistens bekomme dann Magenprobleme. Jeder Läufer muss seinen Schwamm mitschleppen. Bisher habe ich ihn noch nicht eingesetzt, aber es ist ein gutes Gefühl ihn immer dabei zu haben.

Kilometer 12

Wir kommen jetzt zum Kilometer 12. Hier stehen die Zuschauer dichtgedrängt und machen einen Heidenlärm. Die Organisatoren haben Trillerpfeifen ausgegeben, die nun eifrig genutzt werden. Wie verabredet steht Inge am Straßenrand und fotografiert uns. Als ich vorbeilaufe ruft sie mir noch zu, dass Reinhard 3 Minuten vor mir wäre. Ja dann bis zum Ziel. Jetzt hat man sich richtig eingelaufen. Es rollt. An den Landungsbrücken große Massen mit Kapellen und Cheerleader Band. Die Zuschauer scheinen sich gut zu unterhalten. Wir laufen in einen kleinen Tunnel und plötzlich spricht mich jemand von Sterkrade Nord an. Er ist gut drauf. Ich frage ihn was er laufen will. Zuerst will er nicht mit der Sprache raus, dann sagt er 3:15. Oh dann wäre ich ja zu schnell. Bald bleibt er aber zurück und ich höre erst zu Hause, dass er 3:28 gelaufen ist. Meine Dreiergruppe hat auch Bekannte getroffen. Ich höre, dass sie 3:10 laufen wollen. Dann sind die doch nicht die Richtigen für mich. Ich lasse mich etwas zurückfallen. Die letzten Kilometer waren auch etwas schneller als 4:40 gewesen. Egal ich fühle mich wohl, die Wehwehchen der letzten Woche sind weg. Wie schon so oft tut vor dem Wettkampf dauernd etwas weh oder man meint eine Erkältung zu bekommen, Das ist jetzt alles vergessen. Ich laufe bewusst locker und versuche immer wieder meine Haltung zu entkrampfen. Die Finger sind leicht gespreizt, die Arme schwingen leicht mit und ich rolle über den ganzen Fuß ab. Schon seit längerem ist mir ein älterer Läufer aufgefallen. Auf seinem fast kahlen Kopf hat er eine Sportbrille mit Gummizug. Er läuft sehr konstant und locker, obwohl er bei seiner Größe und Aufmachung etwas zum Schmunzeln reizt. Aber er scheint sehr erfahren zu sein, ich werde ihn fast bis zum Ziel sehen. Immer wenn ich ihn an einer Verpflegungsstation aus den Augen verliere, taucht er kurz danach wieder auf.

Neben uns läuft ein blinder Läufer zusammen mit einem anderem. Ich höre, wie er dem Blinden die Strecke die Strecke erläutert. „Noch 150 Meter dann kommt eine 90 Grad Kurve. Noch 50 Meter, 10 Meter, jetzt“ Er ist mit dem Blinden über eine Art Kette verbunden. Eine großartige Leistung so die 42 km zu schaffen.

21 KM Halbmarathon

Wir nähern uns dem Halbmarathonpunkt. Meine Uhr zeigt 1:39. Ich schaue auf meinen Zettel. 1:38 war die angepeilte Zwischenzeit. Mit dem Zeitverlust am Start liege ich gut im Rennen. Jetzt nehme ich an jedem Verpflegungspunkt entweder einen Schluck Wasser oder tauche den Schwamm ein und wische mir durchs Gesicht, kühle die Arme und Schultern und drücke den Rest über dem Kopf aus. Natürlich ohne dabei anzuhalten denn meinen Laufrythmus möchte ich nicht unterbrechen.

Immer wieder stürzen sich alle auf die ersten Becher, wenn man dann einfach weiterläuft werden einem hinten die Becher entgegengestreckt und man kann mitten im Lauf problemlos den Becher annehmen. Ich lauf dann immer noch weiter und trinke erst nach dem Verpflegungspunkt. Da bin ich auch sicher, dass niemand plötzlich vor mir abstoppt. An manchen Verpflegungspunkten wird das Wasser von der Feuerwehr fein verteilt auf die Strecke gespritzt, sodass man sich einfach beim Durchlaufen erfrischen kann.

Inzwischen ist es warm geworden. Es wird wohl so um die 20 Grad sein. Jetzt haben wir den Kilometer 28 erreicht. Weiter sind wir im Training nicht gelaufen, und obwohl wir langsamer liefen war ich meistens viel müder als jetzt. Das ist eben Wettkampf. Ich muss jetzt nur aufpassen, dass ich nicht überdrehe. Einfach so weiterlaufen, denn ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich immer noch gut in der Zeit bin. Wie mag es vorne bei den anderen aussehen.

Jetzt beginnt erst der richtige Marathon

Hinter der nächsten Ecke kann schon der Mann mit dem Hammer stehen. Ich merke, dass ich jetzt überhole, obwohl ich nicht schnelle werde. Die anderen werden nur langsamer. Lautes Schnaufen und Stöhnen macht sich breit und die ersten fangen an zu gehen.

Es sind noch 14 Kilometer, die sehr lang sein können. Ich halte mich an meinen Lauf Opa, der auch konstant weiterläuft. Bald taucht auch das Mädchen aus der Dreiergruppe auf und wir überholen sie locker. Auch ihre männlichen Kollegen sind wenig später eingeholt. Das macht Spaß. Die nächsten Kilometer bringen jetzt die Entscheidung, wenn ich die weiter so laufen kann ist sogar eine Zeit unter 3:20 drin. Ich bleibe lieber vorsichtig. 3:20 wäre eine großartige Zeit. Die Kilometer fliegen jetzt nur so dahin. Kleine Schwächen können von mir immer wieder aufgefangen werden. Ich brauche nur weiter zu laufen dann ist es auf jeden Fall eine Bestzeit. Das beflügelt.

Vom Straßenrand höre ich öfters Anfeuerungsrufe „Werner, Werner“ schaue aber in fremde Gesichter. Ich winke trotzdem und die winken zurück. Einige Zuschauer haben sich die Startliste mitgenommen und können nun an der Startnummer sehen, wie der Läufer heißt. Vielleicht gefällt den Norddeutschen der Name Werner.

Dann kommt Kilometer 36 und plötzlich taucht am Straßenrand Dieter vor mir auf. Er geht und sieht ziemlich kaputt aus. Ich spreche ihn an und fordere ihn auf mit zu laufen. Aber er winkt ab. „Sag im Ziel es dauert noch etwas bis ich komme“ Das hatte ich nicht erwartet anscheinend kann Dieter sich nicht mehr für eine Zeit von 3:20 aufrufen. Er wollte 3:10 laufen und war lange in Reinhardts Nähe geblieben. Wahrscheinlich zu lange. Jetzt ist er ziemlich frustriert. Mich baut das nur weiter auf. An einer solchen Stelle kann man so ein Erlebnis gut gebrauchen. Ich spüre, dass ich jetzt durchkommen werde. Bei Kilometer 38 steht eine Gruppe und ruft „Noch 4 Kilometer dann gibt es für euch Bier“ Bei Kilometer 39 das nächste Erlebnis. Hier steht Lothar Thyssen und feuert mich an „Super Werner das wird eine Zeit um 3:20“ ruft er und schlägt gegen meine Hand. Jetzt werde ich ganz euphorisch und löse mich von meinem Lauf Opa. Ich merke, dass ich noch Reserven habe. Viele kann ich jetzt überholen und an den Verpflegungsständen bleiben viele stehen. Ich tauche nur kurz den Schwamm ein. Weiter geht es. Durch einen Park kommen wir jetzt auf das Ziel zu. Die Zuschauer stehen dichtgedrängt. Ich nehme sie nur noch schemenhaft wahr. Ich darf jetzt nur nicht nachlassen, dann ist mir die 3:20 sicher. Sechs Minuten besser als in Berlin. Das wäre schön.

Ins Ziel nach 3:20

Plötzlich taucht vor mir das Ziel auf, vielleicht noch 400 Meter. Ich sehe Inge am Straßenrand mit dem Fotoapparat. Ich reiße die Arme hoch und gebe nochmals alles. Meine Kopfhaut kribbelt vor Glück. Das ist der oft beschriebene Runners High. Ich werde in den Zielkanal eingewiesen und schon bin ich über die Ziellinie gelaufen. Nun muss ich abbremesen, um nicht auf die vor mir Gehenden zu laufen. Überall nur glückliche Gesichter. Ich bekomme meine Medaille. Immer noch glücklich gehe ich weiter und schaue auf meine Uhr. 3:20:35 zeigt sie. Später wird die offizielle Zeit 3:20:32 sein. Was für ein Lauf! Was für eine Zeit!



Plötzlich sehe ich Rüdiger auf mich zukommen. Er will mir gratulieren. Gerührt umarme ich ihn. Jetzt habe ich jemanden dem ich alles erzählen kann. Wir gehen in die Messehalle und ich bekomme Caro Kaffee und Mineralwasser. Eine ganze Flasche Gerolsteiner. Rüdiger hat Verständnis für meine Freude und meinen Redeschwall. Er ist hier auch mehrfach gelaufen und hatte auf dieser Strecke seine Bestzeit. Jetzt ist er nach Kiel gezogen und ist beruflich und familiär so eingespannt, dass er nur noch wenig laufen kann. Aber 1998 will er hier wieder Marathon laufen. Vielleicht mit mir zusammen?

Ich spüre jetzt doch meinen Kreislauf und setzte mich wie schon so viele andere einfach auf den Hallenboden. In der Halle ist ein großes Durcheinander. Alle erzählen von ihren Erlebnissen. Manche gehen weiter – andere kommen dazu. Rüdiger erzählt mir, dass Jochen 2:55 gelaufen ist. Reinhard hat seine Bestzeit schon wieder verbessert. Jetzt auf sagenhafte 3:06. Der schafft noch die 3 Stunden. Langsam weicht die Anspannung und nachdem meine Flasche ganz leer ist, gehen wir langsam weiter. In der nächsten Halle müssen wir uns kurz trennen. Hier können die Läufer duschen. Wir haben die Möglichkeit im Hotel bequemer zu duschen., Also gehe ich weiter und treffe in der nächsten Halle die anderen. Inge gratuliert mir herzlich. Sie weiß schon, dass es eine gute Zeit geworden ist und lässt sich noch mal die genaue Zeit nennen. Jochen gratuliert mir auch herzlich. Man sieht, dass er sich freut. Er hatte genau diese Zeit vorausgesagt. Auch Reinhard kommt hinzu, wir gratulieren uns gegenseitig. Als Rüdiger uns auch wiederfindet wird die Stimmung immer ausgelassener. Wir warten noch auf Dieter. Marion glaubt er sei ausgestiegen. Das können wir uns nicht vorstellen.

Ich habe schon wieder Durst und Inge besorgt mir etwas zu trinken. Jetzt merke ich auch wie es mir langsam kühl wird und ich bin froh, dass ich meine Trainingsjacke anziehen kann. Wir setzen uns an einen kleinen Tisch. Da taucht Dieter auf. Er ist enttäuscht ab Kilometer 36 gegangen und so mit 3:40 angekommen. In der ersten Enttäuschung sagt er, dass wäre sein letzter Marathon in diesem Jahr gewesen. Er hätte keine Lust mehr nach Amsterdam zu fahren. Ob das sein letztes Wort ist? Reinhard geht noch zum Sharp Stand und lässt für uns eine vorläufige Urkunde ausstellen. Hier ist die Zeit, die Durchschnittsgeschwindigkeit und die Durchschnittszeit je Kilometer angegeben. Das ist ein toller Service. Ich kann mich nicht sattsehen. Jetzt merke ich, dass ich mir eine Blase gelaufen habe. Was soll es. Wir verabschieden uns von Rüdiger und gehen langsam zum Hotel zurück. Inge fotografiert noch mal die strahlenden Finisher.



Auch Dieters Stimmung wird langsam besser. Er ist schon viele Marathonläufe gelaufen und oft unter 3 Stunden. Heute funktionierte es nicht, aber er ist im Gegensatz zum letzten Jahr angekommen. Jochen ist zufrieden. Er hatte Beschwerden im Knie und musste vorsichtig laufen. Trotzdem hat es für 2:55 gelangt. Laut schwatzend geht es zurück zum Hotel. Auch an der Rezeption gratuliert man uns. Jetzt unter die Dusche. Das tut gut.

Inge ruft zu Hause an und gibt die gute Nachricht durch. Dort ist alles in Ordnung. Dennis fordert sofort das versprochene Eis für die Bestzeit. Da werde ich mich nicht lumpen lassen.

Frische Sachen anziehen und man ist ein anderer Mensch. Wir können jetzt unser Zimmer räumen. Während Inge bezahlt, trage ich das Gepäck zum Auto. Gabi ist sauer, weil Reinhard jetzt doch Probleme hat. Sein Kreislauf und Magen rebellieren. Da wollen wir lieber mit dem Auto zu unserem Stammlokal fahren. Es ist dort sehr voll. Die Läufer strömen immer noch vom Messegelände zurück und viele kehren hier

ein. Wir finden noch einen großen Tisch und setzen uns alle zusammen. Immer wieder wird von den Erlebnissen an der Strecke erzählt. Zwei große Alsterwasser und zweimal Kartoffelgratin sorgen für unser leibliches Wohl. Gegen halb vier verabschieden wir uns, wir wollen ja noch nach Oberhausen. Wir verabreden uns noch für Freitag halb sechs zum Laufen, dann geht es Richtung Heimat. Um halb acht sind wir wieder auf der Eulenstraße. Alle sind zufrieden und ich schaue schon mal auf den Kalender. Am nächsten Sonntag ist Halbmarathon in Wesel. Da könnte ich doch wieder mitmachen.