

## Hannover Marathon 2014

### PRE-RACE

Im Laufe meiner Zeit als Läufer hat sich die Bedeutung des Marathons für mich ein wenig geändert. In meiner Vorbereitung auf meinen ersten Marathon im Jahre 2010, schien es mir erst als absolute Herkulesaufgabe, die 42,195 km überhaupt irgendwie zu Fuß zu überwinden. Nachdem sich allerdings herausstellte, dass es eben doch möglich war, stellte sich dann recht schnell ein gewisser Ehrgeiz ein und es wurde geackert, um Zeiten zu knacken, allen voran die 3 Stunden Marke. Als auch diese Hürde genommen war, wurde allmählich Leistungssport draus und es wurde langfristig geplant und akribisch analysiert. Ein gutes halbes Jahr nach meinem ersten Sub3-Marathon bin ich dem Triathlon dann komplett verfallen, dennoch hat mich die Faszination Marathon bis heute nicht losgelassen und hat immer noch etwas Abenteuerliches an sich – jedes Mal.

In diesem Moment befinde ich mich im Zug auf dem Weg zu meinem mittlerweile achten Marathon. Es sind noch ca. 22 Stunden bis zum Startschuss in Hannover. Als Gepäck habe ich nur meinen Rucksack dabei mit dem allernötigsten. Die Laufschuhe trage ich bereits. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich entspannt, aufgereggt, nervös, beängstigt, zufrieden oder fröhlich sein soll. Schließlich habe ich sehr viel Mühe, Zeit und Leidenschaft in die Vorbereitung gesteckt.

Im Herbst letzten Jahres kam Daniel zu uns in den Verein. Als wir uns über Marathon unterhielten, teilte mir Daniel mit, dass er mit einem bestimmten Trainingsplan beim vergangenen Hamburg Marathon eine 2:41 h gelaufen ist, was mich dann natürlich neugierig gemacht hat. Ich habe mir den Trainingsplan dann angesehen und mir dann nach reiflicher Überlegung irgendwann gesagt: Packen wir's an. Kurze Zeit später stand dann auch die Anmeldung für den Hannover Marathon. Warum ich mir diesen Marathon ausgesucht habe? Für eine persönliche Bestzeit kam natürlich nur eine sehr flache Strecke in Frage. Zudem gilt dieser Marathon als besonders schön und die Größe des Starterfelds sagt mir auch sehr zu. Es ist zum einen nicht so groß, dass man das permanente Gefühl totaler Anonymität hat und zum anderen ist es groß genug, dass man mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht alleine laufen muss. Mittlerweile habe ich in der unmittelbaren Vorbereitung auf diesen Marathon (sprich die letzten 16 Wochen, die nah am Trainingsplan trainiert wurden) deutlich über 1000 Laufkilometer bewältigt. Unter den Trainingseinheiten befanden sich 11 Intervalltrainings (mit 200er bis 2000er Intervallen), 7 Lange Läufe (davon 2 über 30 km) und hin und wieder ein paar Rumpfstabi-, Laufkraft-, Koordinations-, Dehnübungen und einige Lauf-ABCs. Außerdem waren noch 2 Crossläufe, ein 10 km Straßenlauf und ein Halbmarathon dabei. Viele Trainingseinheiten endeten erst nach 21 Uhr, einige sogar erst nach 22 Uhr. Wahrlich nicht immer trifft man damit auf Verständnis. Der eine oder andere nette Abend mit Freunden musste daran glauben. Aber das alles ist halt Marathon, wenn man etwas weiter vorne mitlaufen möchte.

Das Ziel in Hannover steht fest: Persönliche Bestleistung. Alles andere wäre bei dem Aufwand eher enttäuschend. Seit fast exakt einem Jahr steht die Marke bei 2:46:09 h (Hamburg). Das ist also die Zeit, die es zu schlagen gilt. Ich merke ein leichtes Zwacken im rechten Fußgelenk, im linken Knie und leichte Erkältungserscheinungen. Ich hoffe sehr, dass das keinen Einfluss auf den morgigen Lauf haben wird. Zusätzlich kann man noch auf gutes Wetter hoffen, ändern kann man's aber eh nicht. Bis dahin ist Entspannung, Hannover angucken und futtern angesagt. Noch scheint die Sonne ; )

## **RACEDAY**

Um 6 Uhr klingelt mein Wecker. Ich kann nicht behaupten, gut geschlafen zu haben. Das Hotelbett war zwar bequem, aber die Aufregung oder nennen wir's eher Vorfreude (Für diesen Sinneswandel haben die Glückwünsche am Vorabend noch gesorgt.) führte zu einer Nacht, die von Alpträumen durchzogen war. In einem der Träume habe ich verschlafen und wachte erst eine halbe Stunde vor dem Start auf. In der Realität bin ich dadurch dann zwischenzeitlich um halb 5 wach geworden, konnte dann aber irgendwann wieder einschlafen um Gott sei Dank pünktlich wieder aufzuwachen.

Der erste Blick geht raus aus dem Fenster. Es ist bewölkt und es hatte geregnet, aber wenigstens hat der Regen aufgehört und die Straßen sind wieder halbwegs trocken. Um ca. 6:20 Uhr geht es auf zum Frühstück. Hach ja, ich liebe Hotelfrühstück! Allerdings sollte man sich vorm Laufen mit dem Essen etwas zurückhalten. Aber zum Start war es ja noch eine Weile hin, also gönne ich mir zumindest 2 Scheiben Speck, ein wenig Rührei, anderthalb Brötchen, einen kleinen Joghurt und 2 kleine Tassen Kaffee. Um 7 bin wieder im Hotelzimmer und habe noch eine Stunde fürs Bad, Rumpfstabi, dösen, umziehen und mentale Vorbereitung, bevor es im lockeren Trab um 8 Uhr zum 2 km entfernten Start geht.

Für mich eher untypisch, bin ich sehr pünktlich vor Ort und kann mir in aller Ruhe die Starts der Handbiker und Inlineskater ansehen. Dann geht es auch für die Marathonläufer an die Startlinie. Ich ergatter einen Platz direkt hinter dem Elitefeld, das zunächst teilweise vorgestellt wird, unter anderem mit der sympathischen Lisa Hahner. Der Startschuss fällt vor Traumhafter Kulisse vor dem neuen Rathaus (Meiner Meinung nach bisher der schönste Marathon-Startort, an dem ich war).

Erstaunlicherweise gab es anfangs vorne deutlich weniger Dynamik als ich es erwartet hatte. Das Elitefeld ist recht schnell weggekommen und zog einige wenige der besten Amateure mit sich, direkt dahinter sind dann schon wir. Es läuft alles in geordneten Bahnen, es dauert aber ein Weilchen bis sich vorne kleine Grüppchen bilden. So ist es dann, dass ich mich bei einem Mitstreiter aus Portugal wieder finde, und wir laufen den ersten Kilometer in gut 3:30 min. Wie es nun mal so ist, ist der erste Kilometer häufig der schnellste und anschließend normalisiert sich das Tempo recht zügig. Ein wenig später läuft noch ein deutscher Läufer an uns heran, entschließt sich dann aber ein wenig später, sich doch etwas weiter zurückfallen zu lassen. Er sollte noch ein paar Kilometer dran bleiben, allerdings mit einem gewissen Abstand. Es geht am wunderschönen Maschsee vorbei, der auch für den Maschsee Triathlon bekannt ist. Wir holen dort einen Läufer aus Spanien ein, der sich dann unserem Duo anschließt und ein spanisch-portugiesisch-deutsches Trio mit uns bildet, das auch eine Weile Bestand hat. Den fünften Kilometer beenden wir in 18:45 min.

Tolles Tempo denk ich mir – so kann's weitergehen. Die Strecke führt auswärts durch eine hübsche landschaftliche Umgebungen. Nach 6 Kilometern frage ich den Portugiesen, was für eine Zeit er so anpeile. Sein Ziel ist deckungsgleich mit meinem und so beschließen wir noch eine ganze Weile zusammen zulaufen. Ein Blick über die Schulter verriet, dass wir einen weiteren Anwärter für unsere kleine Gruppe hatten. So kam es, dass wir nach ca. 7 Kilometern zu dritt waren. Mit dem Portugiesen, der auch viel Interaktion mit dem Publikum pflegt, bleibt auch der eine oder andere kürzere Dialog nicht aus. Lustiger Typ. Dass wir ein wenig plaudern ist auch ein Zeichen für mich, dass es mir trotz des recht hohen Tempos noch gut geht und ihm auch. Hin und wieder schaut die Sonne auch durch die Wolken. Was das Wetter angeht, kann man sich kaum beschweren. Hin und wieder hat man allerdings doch gegen die eine oder andere Windböe zu kämpfen. Den zehnten Kilometer beenden wir in 37:45 min.

Ich bin ja ein Läufer, der sich auch gerne Mal nach hinten umschaute. Was ich da dann in dem Moment sehe ist ein wenig beängstigend. Sowohl nach vorne als auch nach hinten ist über weite Strecken niemand mehr zu sehen. Die Vierergruppe ist nach wie vor unverändert. Nun heißt es, friss oder stirb. Nach vorne ging nichts und wenn man sich fallen lässt, ist man

alleine unterwegs. Es bleibt also nicht wirklich eine Alternative als das Tempo mitzugehen solange es eben geht. Wir erreichen wieder die Stadt vorbei an der Staatsoper. Hannover ist schon eine sehr schöne Stadt muss ich sagen. Mittlerweile gibt es an den Verpflegungsstationen Energy-Gels. Den 15. Km beenden wir nach ca. 56:30 min.

Der Beginn des nächsten 5 Km Abschnitts wird durch eine kleine artistische Einlage durch jemanden aus dem Strecken-Entertainment-Programm versüßt. Handstandüberschlag mit Rückwärtssalto. Dafür wurde er direkt geHigh5t. Im folgenden merke ich, dass mein Puls nicht mehr vernünftig gemessen wird. Mein Pulsgurt hat sich geöffnet und hängt nur noch motivationslos vor meinem Bauch rum. Im Laufen versuche ich dann, das alles wieder zu richten. Wodurch sich dann eine 10 Meter lange Lücke auftut, die es dann zu schließen gilt, was ganz schön Körner kostet. Bei Km 17 geht an meinem direkt an meinem Hotel vorbei. Ab jetzt sollte es langsam richtig schwer werden. Die Halbmarathonmarke erreichen wir nach 1:20:04 h.

Kurze Zeit später lässt sich dann der Portugiese zurückfallen, was mich dann schon wundert, weil er noch so frisch wirkte. Ich musste eine Entscheidung treffen, ob ich mit ihm etwas federn lass oder ob ich das Tempo jetzt weiter laufe. Bis hierhin sind wir immerhin mit durchschnittlich 3:48 min/km gekommen. Ich versuche dran zu bleiben und wir beenden den 25. Km in gut 1:35 min.

Das Laufen wird immer schwieriger und nach jeder Verpflegungsstation tun sich Lücken auf in der jetzt noch aus drei Mann bestehenden Gruppe, die immer wieder zugehauen werden müssen. Es ist ab jetzt leider nur noch eine Frage der Zeit, bis ich nicht mehr mitlaufen kann. Bei km 27 seh ich Dennis am Rand stehen, der sich leider vor kurzem verletzt hat und dadurch nicht mitlaufen kann, aber zum Zuschauen gekommen ist. Das hat mich dann noch ein letztes Mal dazu motiviert an die beiden vor heran zulaufen und die Dreiergruppe zu komplettieren. Dann war's das aber auch. Der Akku war fast alle, ich muss den Spanier und meinen Landsmann ziehen lassen. Diesen 5 km Abschnitt bin ich noch in 19:36 min gelaufen – jetzt wird's zäh.

30 km hinter mich gebracht in unter 1:56 h. Nach 2 Stunden zeigte die Uhr über 31 km an, aber der Marathon zeigt sich in seiner gnadenlosen Seite und ich bin dermaßen geplatzt wie seit 3 Jahren nicht mehr. Ich werde immer langsamer, wissend, dass ich eigentlich „nur“ noch 10 km vor mir habe. Dreiviertel geschafft, das kann doch nicht wahr sein, dass ich jetzt schlapp mache, aber der Mann mit dem Hammer kommt halt ohne anzuklopfen und haut direkt zu. Die nächsten Verpflegungsstationen werden im Gehen bewältigt. Das zweite Mal seit Hamburg vor 3 Jahren, dass ich in einem Marathon gehen muss – auch wenn's nur halbe Minuten pro Station oder so sind. Mittlerweile hat mich auch mein portugiesischer Mitstreiter wieder eingeholt und zieht an mir vorbei. Er will mich zwar motivieren, die letzten 8 km noch mit ihm zu laufen, aber ich hatte keine Chance, da dran zu bleiben. Diesen 5 km Abschnitt laufe ich mit Mühe und Not in 22:12 min.

Die nächsten 5 km sollten auch nicht besser werden, ich verliere noch mal 3 weitere Plätze. Als kleines Trostpflaster überhole ich noch kurz vor der km 40 Marke die vierte (Elite-) Dame aus Südafrika, die offensichtlich noch viel böser geplatzt ist als ich. Armes Ding – das ist nun mal Marathon... Km 40 beende ich in knapp 2:41 h. Zu diesem Zeitpunkt wäre ich ursprünglich am liebsten schon im Ziel gewesen, aber es waren nun noch lange 2,2 km.

Die Strecken überschneiden sich mittlerweile mit den letzten Km des Halbmarathonkurses, so bin ich nicht mehr alleine und habe Gesellschaft von den Halbmarathonläufern, die heute um 1:20 h herum laufen werden, die mich jetzt natürlich eher stehen lassen (müssen) als mich zu ziehen. Kurz bevor ich das Ziel erreiche, läuft direkt hinter mir die Siegerin des Halbmarathons, was mir wenigstens noch ein Platz in der Live-Fernsehübertragung einbringt ;) Beim Einlaufen applaudiere ich der Dame zu und beende mein Rennen in 2:50:56 h. Ich bin froh, dass das Rennen zu Ende ist, aber auch etwas enttäuscht über die Zeit, nachdem das Rennen so wunderbar anfang! Eine alte Floskel hat sich wieder mal bewahrheitet: Ein

Marathon beginnt nach 30 Kilometern. Wenn man sich über 20 km mühevoll ein 2-Minuten-Polster aufbaut, kann es später innerhalb von 3 km (und das ohne wirklich lange Gehpausen), wieder abgebaut sein. Marathon kennt keine Gnade.

### **AFTER-RACE**

Nachdem das Rennen vorbei war, halte ich mich nicht mehr allzu lange auf dem Gelände auf. Ich nehme alles Mögliche, was ich an Getränken kriegen kann und treffe noch den Spanier. Wir beglückwünschen uns und unterhalten uns noch ein wenig. Er beendete den heutigen Marathon in 2:44 h, es war auch ihm anfangs ein wenig zu schnell, eingebrochen ist er aber nicht.

Meine Beine fühlen sich noch in Ordnung an, also geht's dann direkt wieder zurück zum Hotel, teilweise trabend. Im Laufe des Nachmittags bin ich dann nach dem Duschen und einer kurzen Ruhepause zum Wettkampfgelände zurückgekehrt (unter anderem, weil ich meinen Chip vergessen habe abzugeben ^^) und habe noch mal einen Blick auf die Ergebnisse geworfen. Für die Statistik:

Erste Hälfte:	1:20:04 h
Zweite Hälfte:	1:30:52 h
Gesamtzeit:	2:50:56 h
Platz (Gesamt):	26
Platz (Männer):	23
Platz (AK):	7
Platz (Deutsche):	6
Platz (Amateure):	10 (?)

Fest steht, die zweite Hälfte war so langsam wie seit 3 Jahren (Hamburg Marathon 2011) nicht mehr. Wie gesagt: Ich bin eingebrochen, wie es bei den letzten 5 Marathonläufen nicht mehr der Fall war. Wahrscheinlich war das Anfangstempo einfach zu hoch. Ich bezweifle, dass ich jemals wieder einen dermaßen guten Tag wie vor einem Jahr in Hamburg erwische. Die Marathonrealität holt einen gerne mal wieder auf den Boden der Tatsachen.

Als ich mir die Ergebnisse allerdings angeschaut habe, war doch das eine oder andere Trostpflaster dabei. Auch wenn man durchwachsene Rennen kritisch betrachten sollte, freue ich mich darüber, am heutigen Tag zehnt schnellster Amateur von über 1400 männlichen Finishern zu sein und sechst schnellster Deutscher bei einem der größten Marathons in Deutschland klingt doch auch ganz nett. : )

Der heutige Tag wird zu den Akten gelegt und jetzt freue ich mich auf viele weitere Events, wie den Kaltenkirchener Stadtlauf in 4 Tagen, mein erstes Zeitfahren am Samstag, die Staffel beim Hamburg Marathon am Sonntag und vor allem: Den Beginn der lang ersehnten Triatlonsaison in 4 Wochen! Bis zum nächsten großen Saisonhighlight, dem Ostseeman, ist es noch lange hin...

Last but not least: Hannover ist eine schöne Stadt und den Marathon dort kann ich einfach nur wärmstens empfehlen!

Jan Seiichi Stelzner