

Unser Erlebnis – Der TUI-Hannover-Marathon am 06.05.2012

Anthea und ich haben im Herbst 2011 beide zusammen den Entschluss gefasst, das größte Läufer-Erlebnis „Marathon“ gemeinsam anzugehen. Es sollte ihr erster und mein zweiter Marathon werden. So haben wir uns öfters mal an Sonntagnachmittagen bei Kuchen und Kaffee zusammen gesetzt und haben vom Hotel über die Anreise bis zum Marathonlauf selbst alles besprochen. Es hat mich riesig gefreut, als Uwe Ende April beschloss, auch noch mitzukommen und Antheas Freund Christian über die Halbmarathondistanz zu begleiten. So waren wir zu viert eine schöne Truppe.

Während es am Freitag vor unserem großen Wochenende zum Umfallen heiß war, so waren die Temperaturen am Samstag auf angenehme 15 °C gefallen, als Uwe und ich gemeinsam mit dem ICE direkter Strecke nach Hannover fuhren.

Dort angekommen, bezogen wir unser Quartier, das Atlantic Hotel, eine schöne Unterkunft mitten im Geschehen. Es hatte den Vorteil, dass es in unmittelbarer Nähe zum Start lag. Den Abend verbrachten wir alle zusammen auf der Marathonmesse, wo Uwe und ich begeistert uns die neuesten Laufschuhmodelle ansahen. Die Nudelparty fand direkt vor dem Rathaus im Freien statt. Angesichts der Kälte waren wir alle froh, ein warmes Essen vor dem großen Tag genießen zu können.

In der Nacht auf Sonntag konnte ich vor lauter Nervosität fast nicht schlafen, ständig kreisten meine Gedanken um das, was mir bevorstand. Wir versammelten uns gemeinsam zum Frühstück auf dem Zimmer.

Um 8 Uhr zogen wir los zum Start. Es herrschte anfangs noch gähnende Leere, nur vereinzelt sah man Läufer beim Warmlaufen. Doch der Startkorridor füllte sich kurz vor 9 Uhr mit rund 1.500 Marathonläufern. Das Wetter war optimal, wenig Wind, 8° und kein Regen. Nach dem Start der Handbiker, gingen die Marathonis um 9 Uhr an den Start. Es war schon ein gigantisches Gefühl mit so vielen Läufern, darunter auch solche aus Kenia und Äthiopien am Start zu stehen. Laute Musik, „Titanium“ von David Guetta, wummerte aus den Lautsprechern und sorgte für eine riesen Stimmung, als der Startschuss fiel und die ganze Meute sich in Bewegung setzte. Getragen vom Beat der Musik und voller Vorfreude auf meinen zweiten Marathon zog ich ebenfalls los.

Die ersten beiden Kilometer bin ich bewusst ruhig angegangen. Ich fand meinen Lauf-Rhythmus schneller als ich dachte und bereits nach 3 km nahm ich mein Wettkampftempo auf. Ich achtete bei jedem Kilometer auf die Zwischenzeiten, alles lief wunderbar. Ich fand sogar eine kleine Gruppe, bestehend aus zwei erfahrenen Marathonläufern, mit denen ich einige Zeit mitlaufen konnte. Das half mir enorm, denn sie liefen exakt konstantes Tempo. Die ersten 15 km flogen nur so vorbei, die Strecke war extrem schnell, kaum eine Steigung hat zusätzlich Kraft gekostet. Die Halbmarathonmarke war schneller da, als ich dachte. Bereits nach 1:46 min ging es in die nächste Hälfte.

Die Marathonverpflegung war gut organisiert. Ca. 300 m vor den Wasserständen wurden Gels verteilt, nach 25 km gönnte ich mir eines davon. Nach 30 km passierte mir allerdings ein Fauxpas. Es wurden an der gesamten Strecke keine Isogetränke gereicht und so griff ich kurzerhand zu Cola – ich meinte, es täte gut nochmal ein bisschen Energie für die letzten 12 km aufzunehmen. Die Wirkung von Kohlensäure hatte ich allerdings etwas unterschätzt. Wenig später ging es mir deshalb nicht mehr gut, ich habe aufgrund dessen einiges an Zeit verloren. Trotzdem dachte ich daran, dass das Wichtigste im Marathonlauf das „Ankommen“ ist. Egal in welcher Zeit. Mit langsamerem Tempo ging es auch noch relativ gut weiter. Glücklicherweise wurde bei Km 36 die Halbmarathon- und Marathonstrecke wieder zusammen geführt. Das gab mir nochmal Schub für die letzten Kilometer.

Während sich das Feld der Marathonis doch recht auseinander gezogen hatte und es Streckenabschnitte gab, wo ich quasi alleine lief, tat es hier unheimlich gut, wieder Gesellschaft zu haben. Mich motivierte es unheimlich noch den einen oder anderen Läufer überholen zu können. Kilometer 40: Endlich sah ich den großen Turm des Rathauses, von wo aus wir auch starteten! Ich lief wieder schneller, denn ich wusste, jetzt ist es ja nicht mehr weit! Kilometer 41: Ich lief über den Aegidienplatz und somit schnurgerade Richtung Ziel.

Das letzte Schild mit „42 km“ passierte ich und setzte zum Schlusspurt an, jetzt waren alle Strapazen des letzten Drittels der Strecke vergessen, jetzt habe ich es nur noch genossen! Es war gigantisch, tausende Zuschauer drängten entlang der Zielgeraden und feuerten alle Läufer an. Und nun sah ich endlich auch meine Marathonzielzeit!

Ein unglaubliches Gefühl purer Freude kam auf! Ich habe es geschafft – es war mein zweiter Marathon und einer meiner schönsten Läufe bisher, alles lief rund und fast ohne Probleme!

Im Zielbereich traf ich auch sehr schnell auf Uwe und Christian. Beide haben super gefinisht und waren happy! Es war Christians erster Halbmarathon und er hat es super gemeistert! Schon kurz nach dem Zieleinlauf hat es uns gefröstelt und wir sind durch die Menschenmassen gewuselt, um Anthea zu treffen. Gemeinsam sind wir wieder zurück ins Hotel.

Von dort ging es nach einer kurzen Pause weiter in die Seelzen-Therme. Dort gab es Sole Bäder (Salzbäder mit einem Salzgehalt vergleichbar mit dem des Toten Meers) mit 36° Temperatur, absolut angenehm. Meine Muskelschmerzen hatten danach deutlich nachgelassen und ich fühlte mich wieder richtig einsatzbereit!

Abends waren wir noch gemeinsam in einer guten Location in Hannovers Innenstadt lecker essen, bevor Uwe und ich am Montagmorgen wieder die Heimreise im ICE antraten.

Rückblickend war Hannover ein super Lauf-Event, an dem ich jederzeit wieder teilnehmen würde! Sicher ist, der nächste Marathon kommt bestimmt!!

Forchheim, 20.05.2012
by Alina Bruckelt

Und hier das Reise-Erlebnis Hannover aus Sicht von Uwe:

Ich hatte die schöne Aufgabe, Antheas Freund möglichst in/unter 2 h über die Halbmarathondistanz zu bringen. Am Start waren wir dem dritten Startblock zugeordnet und so dauerte es natürlich etwas, bis wir bei über 6.000 Startern über die Startmatte liefen.

Da ich am Samstag von Anthea das ungefähre (momentane !) Leistungsvermögen von Christian erfragt hatte, sind wir mit 5:49 auf dem ersten Kilometer gestartet und ab dem 2. Kilometer in etwa ziemlich gleichmäßig einen Schnitt von 5:30 gelaufen.

Christian selbst erzählte mir noch am Samstag, dass er zwischen Kilometer 15 und 18 immer einen Tiefpunkt hat und so war ich vorgewarnt, vor allem ihn anfangs etwas im Tempo zu zügeln, auch dann, wenn er ab und an mal einen Zwischenspurt einlegte (weil er es nicht haben kann, wenn ihm jemand direkt vor den Füßen "rumläuft").

Bei über 6.000 Startern jedoch nicht immer zu vermeiden !

Die Stimmung bei uns war sehr gut, km 10 war schnell erreicht, bei km 12 war Christian mit 1:06 Std. etwas unzufrieden, ich beruhigte ihn und versuchte, das Tempo etwas zu erhöhen (hatte ich doch von vornherein eine Zeit von unter 1:55 im Hinterkopf)...

Schließlich kam km 15 und ich merkte wie mein Begleiter etwas nachließ, aber dennoch an meinen Fersen blieb...ich hielt das Tempo... .

Bei km 18 empfahl ich ihm, eine Cola zu nehmen. Ab km 18 lief es wieder wie geschmiert, bei km 19,5 dachte ich sogar, jetzt könnte ich Christian nicht mehr folgen und bei km 20 empfahl ich ihm ohne mich ins Ziel zu stürmen, denn er war nicht mehr zu bremsen...

Schließlich war ich sehr zufrieden, Christian in 1:54:17 "ins Ziel gebracht" zu haben und wie wir "das Feld von hinten aufgerollt haben".

Zusammenfassend kann ich feststellen, dass es auch ein tolles Lauf-Erlebnis ist, einen anderen Läufer zu seinem persönlichen Lauf-Erlebnis zu verhelfen. So war es auch für mich ein sehr schönes Wochenende, da ich ohnehin - trotz nahezu idealer Bedingungen - keine neue Bestzeit hätte laufen können, weil ich schon bei "unserem" Tempo bei km 13 fast einen Hungerstich bekommen hätte...ein Stück Banane hat es verhindert.

Bei einem "Vollgaslauf" wäre ich sicher eingebrochen...

Und Alina...unter 3:35...für mich unvorstellbar...der Wahnsinn !!!

Eine sehr schöne Laufreise mit einer sehr guten Organisation durch Anthea. Und Bilder existieren Dank Anthea auch noch...

Uwe Bauer, 07.05.2012

Pictures by Anthea Letrech



Anthea, Uwe, Alina und Christian



Uwe und Alina kurz vor dem Start