



Startseite | Über mich | Ultramarathon | 42,195 km | 21,1 km | Kurz | Training | Statistiken | Gäst

Münster, 19.05.18

Tangermünde, 22.04.18

Springe, 17.03.18

Osnabrück, 09.12.17

Porto, 05.11.17

Dublin, 29.10.17

Bräunlingen, 08.10.17

HH-Öjendorf, 09.09.17

HH-Wilhelmsburg, 27.08.17

Bad Pyrmont, 29.07.17

HH-Rothenburgsort, 16.07.17

HH-Allermöhe, 17.06.17

HH-Wohldorf, 25.05.17

Warschau, 23.04.17

Cuxhaven, 09.04.17

HH-Georgswerder, 26.03.17

Merkers, 12.02.17

Osnabrück, 10.12.16

München, 29.10.16

Sofia, 09.10.16

Bremerhaven, 14.08.16

Löningen, 25.06.16

Leipzig, 24.04.16

Fürth, 20.03.16

Osnabrück, 12.12.15

Oldenburg, 18.10.15

HH-Allermöhe, 27.06.15

11. Tangermünder Elbdeichmarathon

22.04.2018

Vorher

Dieses Mal lautete die Glückszahl „1444“, die mich zu einem erneuten kostenlosen Startplatz bei einem für mich noch unbekanntem Marathon brachte. Auf der [Running.Coach](#) Facebook-Seite wurden wiederholt zwei Startplätze für diejenigen angeboten, die mit ihren Tipps den unbekanntem Zahlen zwischen 1 und 5000 am nächsten kamen. Da es nur vier Interessenten gab, war die Wahrscheinlichkeit wieder recht hoch und so erhielt ich Anfang Februar die Zusage für einem Platz. Die Gebühren, die ich dadurch sparte, belaufen sich auf bis zu 45 €, je nach Anmeldezeitpunkt. Nicht schlecht!



Die finale Entscheidung, an dem Lauf teilzunehmen, fiel aber erst kurz vor knapp. Am Ende sprach mehr dafür, den gut 230 km langen Weg von Hamburg nach Tangermünde auf sich zu nehmen. Einerseits fehlten mir sowohl der Buchstabe „T“ als auch das Bundesland Sachsen-Anhalt in meiner Marathon-Liste, andererseits kämen nur die Fahrtkosten auf mich zu und ich hätte wieder einen schönen Lauf mit hoher Treppchen-Wahrscheinlichkeit. Vielleicht ließe sich mal wieder ein hübscher Pokal einheimsen, wer weiß.

Mit meiner Freundin Sophie entschieden wir uns dieses Mal erneut für eine Trennung am Sonntag: kurz nachdem ich meinen Marathon beenden würde, wird sie 400 km entfernt mit ihrer Mannschaft auf dem Fußballplatz stehen und gegen den Tabellenzweiten antreten.

So genossen wir die Zweisamkeit von Mittwoch- bis Samstagabend und unternahmen trotz meiner Arbeitstage schöne Dinge zusammen: Während es am Donnerstag in den Indoor-Spielplatz [Rabatzz](#) in Hamburg-Stellingen

Big Sur, 26.04.15
 Osnabrück, 13.12.14
 Münster, 14.09.14
 Würzburg, 27.04.14
 Bad Salzufen, 22.02.14
 Bünde, 30.06.13
 München, 14.10.12
 Augsburg, 05.08.12
 Düsseldorf, 29.04.12
 Herten-Bertlich, 27.11.11
 Berlin, 25.09.11
 Enschede, 17.04.11
 Frankfurt, 31.10.10

ging, wo an jedem 3. Donnerstag im Monat auch Erwachsene mal wieder Kind sein dürfen, gingen wir den Freitag auf den Hamburger Dom, wo neben einem Gläschen Wein auch mit der ungarischen Spezialität Lángos gesündigt wurde. Am Samstag hingegen wollten wir zunächst ausschlafen, bevor wir zu einem Flohmarkt fahren und von dort mit Zwischenstopp im „Alten Mädchen“ zum Schanzenpark spazierten. Auch an diesem Tag gab es ein wenig Alkohol in Form eines Bierchens. Das Leben soll ja auch Spaß machen. Am Abend aßen wir noch unsere Portion Pasta, um bei unseren Sport-Events doch noch etwas Ordentliches im Körper zu haben.



Hier kommst Du zum aktuellsten
 Laufbericht:

[11. Tangermünder
 Elbdeichmarathon](#)
 22.04.2018

Mein nächster Marathon:

[5. Rubbenbruchsee Marathon](#)
[Osnabrück](#)
 08.12.2018

Am Sonntagmorgen brachte ich zunächst Sophie zu Ihrer Bahn, die sie mit Umstiegen in Bremen und Osnabrück in die Heimat bringen sollte. Anschließend begab auch ich mich auf meine lange Reise Richtung Osten, immer der aufsteigenden Sonne entgegen. Da früh morgens nach einer etwas unruhigen Nacht kaum Zeit und Lust für ein normales Frühstück war, aß ich nun während der Fahrt eine Banane und meine Brote, die wir bereits am Vorabend geschmiert hatten.



Etwas müde erreichte ich wie geplant um 08:30 Uhr das Örtchen Tangermünde, das es mir zunächst schwer machte, einen geeigneten Parkplatz zu finden. Einen offiziellen Marathon-Parkplatz schien es nicht gegeben zu haben und die vielen Sackgassen und Einbahnstraßen machten

einem die Suche nicht einfacher. Außerdem kündigten sich über 2000 Teilnehmer an, die über die drei beliebtesten Distanzen (10 km, Halbmarathon und Marathon) mit nur wenigen Minuten Abstand zueinander starten wollten. Da war ein chaotischer Kampf um die besten Parkplätze vorprogrammiert. Irgendwann entschied ich mich, nicht bis vor das Startgelände zu fahren, sondern einen entspannten 10-minütigen Fußmarsch durch die schöne Altstadt in Kauf zu nehmen.



Da ich meine Tasche auch bei der Kleiderabgabe hinterlassen konnte, brauchte ich kein zweites Mal zurück zum Auto zu laufen, bevor das Rennen starten würde.

Ehe ich das große Veranstaltungszelt mit der Startnummernausgabe aufsuchte, bog ich noch schnell bei den Dixi-Klos ab, da sich während der Fahrt ein wenig angestaut hatte.

Exakt eine Stunde vor dem Start war ich bereits mit all den wichtigen Materialien ausgestattet, die ich zum Laufen brauchte (oder auch nicht): neben der Startnummer und einem zu großen Event-Shirt in Größe „M“ gab es den notwendigen Zeitmess-Chip und eine Tüte mit einigen unwichtigen Broschüren und Süßigkeiten. Was mir jedoch ins Auge fiel, war ein kleiner Coupon für eine Kartoffelsuppe, die man sich nach dem Lauf abholen durfte. Super Sache!



In der folgenden halben Stunde wollte ich mich ein wenig aufwärmen und alles weitere für die knapp drei Stunden Lauferei vorbereiten: mit Sonnencreme eincremen, Vaseline aufbringen, Schuhe schnüren, Brustwarzenpflaster aufkleben, Lauf-Cap aufsetzen und nicht zuletzt das Dehnen nicht vergessen. Ich fühlte mich soweit gut vorbereitet, verspürte aber ungewöhnlicherweise abermals den Drang, aufs Klo zu müssen. Seltsam, war es das Wetter, das mir und meinem Magen etwas zu schaffen machte? Hoffentlich konnte ich dann gleich unbeschwert laufen. Um nicht in zeitlichen Stress zu geraten, mogelte ich mich an der Dixi-Warteschlange vorbei und kassierte ein-zwei Sprüche. Naja, das musste

jetzt sein, zumal unser Startschuss fünf Minuten eher erfolgte.



Bevor ich meine Tasche etwa 15 Minuten vor dem Start in dem dafür vorgesehenen Zelt abgegeben hatte, knipste ich noch ein paar Fotos, um die Impressionen dieser schönen, über 1000 Jahre alten Kaiser- und Hansestadt festzuhalten. Da rund um den Marathon nicht viel Zeit war, die Stadt zu besichtigen, beließ ich es bei einer Handvoll Fotos und saugte den Rest mit den Augen auf. Ich war gespannt, wie die Umgebung der Strecke aussehen würde, und rechnete damit, dass es deutlich mehr Natur geben würde.



Um kurz vor 10 Uhr kehrte ich von meinem letzten Warmlauf-Stück zurück und begab mich in den überschaubaren Startblock. Mit ‚überschaubar‘ meinte ich die kleine Zahl an Marathonis von nur 126 Voranmeldern (nur 92 Finisher), während die 10-km-Läufer und Halbmarathonis jeweils fast 1000 Leute waren. Nun gut, umso ruhiger und stressfreier ging es bei uns zu, sodass ich während des Countdowns eine freie Position direkt an der Startlinie einnahm.

Als von 10 runtergezählt wurde, zählte ich im Stillen mit und freute mich auf den sonnigen Lauf bei bereits 20°C. Hoffentlich konnte ich mit dem frühlingshaften Wetter so gut umgehen, wie zuletzt in [Hannover](#), aber ich war zuversichtlich. Bloß keine Bedenken in den letzten Sekunden vor dem Startschuss.



© Mario Bartkowski

Und dann war es soweit ... 2 ... 1 ... Peng! Ich drückte den Start-Knopf

meiner Laufuhr und zischte nach vorne durch den zuschauerreichen Startkanal. Auf geht's!

Der Lauf

Über die asphaltierte Elbuferstraße liefen wir vorbei am Hafen-Café weiter Richtung Südwesten. Nach gut 500 Metern ging es einen kleinen Anstieg hinauf zu einer Dorfstraße mit grobem Kopfsteinpflaster – na hoffentlich wird es von solchen Passagen nicht zu viele geben, dachte ich mir.



© Mario Bartkowski

Während der haushohe Favorit Jens Santruschek wie von der Tarantel gestochen lossprintete, hatten der junge Läufer Paul Weinmann aus einem Nachbarort von Tangermünde und ich uns wortlos auf ein gemeinsames Tempo geeinigt. Meinem Wunsch zufolge sollte jeder Kilometer im Bereich von 03:55 min/km liegen, sodass eine Zielzeit im Bereich von 02:45 Stunden möglich werden würde.



© Mario Bartkowski

Als wir kurz vor KM 1 (in 03:49 min) dann endlich eine schöne, breite Asphaltstraße erreicht hatten, die uns geradewegs aus der Stadt hinausführte, konnte auch die Suche nach dem Wohlfühltempo starten. Die Lüderitzer Straße, aber auch die Landstraße L31, die über die komplette Breite für uns gesperrt war, erleichterte mir das Finden eines gleichmäßigen Tempos. Bis einschließlich KM 5 spulden wir alle Abschnitte in ca. 03:55 min/km (± 1 sec) ab, während der junge Läufer die meiste Zeit links neben mir herlief.



© Mario Bartkowski

Zwischen KM 5 und 6 durchkreuzten wir den ersten Stimmungsherd des Kurses. Es handelte sich um das Dörfchen Bölsdorf, das mit ein paar alten Häusern und vielen älteren Herrschaften förmlich auf uns wartete. Alle sind sie nach draußen geströmt und haben bereits von weitem angefangen, zu jubeln und zu applaudieren. Stimmungsmacher war ein Mann mit Mikro, der uns Läufer lauthals ankündigte, als wären wir bereits Sieger. Bei KM 5,5 passierten wir dann den ersten Verpflegungspunkt, wo ich natürlich zu einem Becher Wasser greifen musste. Das Wetter verlangte mir ab, dass ich daraus jeweils einen Schluck trinken und mir den Rest gleichmäßig über Kopf, Nacken und Arme verteilen musste. So reichte ein Becher für die nötige Abkühlung aus.



© Mario Bartkowski

Nach einer scharfen Linksabiegung und einem kurzen Kopfsteinpflasterweg liefen wir auf ein freies Feld hinaus. Wenn hier richtig starker Wind geweht hätte, kämen wir womöglich gar nicht vom Fleck, doch heute war das laue Lüftchen eine willkommene Kühlung. Nach einem schnellen KM 6 durch Bölsdorf (in 03:50 min) folgten wieder drei im gewünschten Tempo von ca. 03:55 min/km (± 1 sec). Für ein wenig mehr Ablenkung auf den weiten Wiesen und Feldern sorgten lediglich ein paar vereinzelte Streckenposten, die uns kurz zujubelten.



Das zweite von insgesamt drei Dörfchen, das wir nun erreichten, hatte den lustigen Namen Buch. Und auch hier war die Stimmung wieder wesentlich besser, als auf den langen Geraden. Zudem wirkte ein großes Banner über der Straße mit der Aufschrift „Buch grüßt seine Gäste“ sehr sympathisch, da

ich mich einfach mal dazuzählte. Es folgte die zweite Verpflegungsstelle, woraufhin wieder eine Linksabbiegung in einen langen Abschnitt auf einer gesperrten Straße führte.

Sie verlief durch die Tanger-Elbniederung geradewegs auf das dritte Örtchen am südlichsten Zipfel des Kurses zu: Schelldorf. Kurz bevor uns der Wendepunktabschnitt nach Schelldorf und wieder zurück bevorstand, griff ich an der dritten Verpflegungsstelle, die nachher ein zweites Mal angelaufen wird, abermals zu Wasser. Ich genoss diese Momente, hatte aber gleichzeitig die Befürchtung, dass ich einen Wasserbauch bekommen könnte. Es glückerte bereits bedrohlich.

Ich versuchte einfach nicht zu sehr daran zu denken und konzentrierte mich – mit meinem Konkurrenten im Nacken – auf ein gleichmäßiges Tempo (KM 10 in 03:57 min, KM 11 und 12 in je 03:55 min). Auf diesem Stück kam uns natürlich der Marathon-Führende entgegen, doch wie viel Vorsprung er genau hatte, konnte ich nicht genau ermitteln. Ich wusste jedoch, dass er im vorigen Jahr eine Halbmarathon-Durchgangszeit von 01:15 Stunden hatte, was echt Wahnsinn ist.

Am Wendepunkt in Schelldorf gab es wieder etwas mehr Applaus als anderswo und mit dieser kleinen Extra-Motivation ging es dann auch endlich zurück nach Tangermünde. Erstmals konnte ich durch ein paar impulsivere Schritte eine kleine Lücke zu meinem Verfolger reißen (KM 13 in 03:51 min und KM 14 in 03:54 min). Nach der vierten Wasserstelle mussten 200 Meter auf einer etwas unebenen Schotterpiste absolviert werden, bevor schließlich der namensgebende Elbdeich erreicht war.



Ein Drittel war rum und ich musste leider feststellen, dass ich auf jeden Fall eine klitzekleine Pinkelpause brauchen würde. Das kommt bei mir recht selten vor, aber irgendwas schien heute komisch zu sein. Einerseits war es die Blase, die durch das viele Trinken etwas mehr Wasser aufwies, als sonst, und andererseits rebellierte mein Magen ein wenig. Direkt hinter KM 15 (in 03:58 min) blieb ich ganz kurz am Streckenrand stehen und versuchte ... nun ja ... eben schnell zu pullern. Leider klappte es nicht. Die verlorenen 10 Sekunden waren auf dem folgenden Kilometer schnell wieder eingeholt, ohne dass ich überholt wurde (KM 16 in 03:59 min).

Das Problem war bloß noch nicht gebannt und ich wollte ein Unglück

vermeiden. Was nun? Nachdem der letzte Abschnitt in einem langen Rechtsbogen verlief, entdeckte ich in der Ferne einen quadratischen Pavillon mit einigen Trommel-spielenden Menschen darunter. Und was war da noch? Tatsächlich ein rotes Dixi-Klo – das erst zweite, das ich an der Strecke entdeckte. Na gut, der eine Kilometer bis dahin sollte noch zu schaffen sein.

Mit Erreichen des Dixis als derzeit Zweitplatziertes war mir klar, dass wenn ich hineinhüpfe, ich den zweiten Platz vorerst abgeben müsste. Egal, rein da und schnell alles erledigen, was zu erledigen ist. Gedacht, getan und mit einem Boxenstopp von 01:10 Minuten war ich wieder draußen und auf dem Weg zu KM-Punkt 17 (in 05:05 min).



Die nächsten 3,5 km führten über einen schmalen asphaltierten Radweg weiter Richtung Norden. Zum Glück spendete eine Reihe an Bäumen etwas kühlenden Schatten, sodass ich nun erleichtert die Verfolgungsjagd des neuen Zweiten aufnehmen konnte. Fast parallel zur Elbe laufend konnte ich drei gleichmäßige Kilometer absolvieren (KM 18–19 in je 03:52 min, KM 20 in 03:51 min). Das machte Mut. Bald dürfte ich wieder vorne mitspielen. Bevor es auf die Start-Ziel-Gerade ging, mussten wir einen kleinen Anstieg überwinden und den Fluss Tanger überqueren. Hier merkte ich mir an einer markanten Stelle die Position meines vorauslaufenden Konkurrenten, schaute dabei auf die Uhr und war gespannt, wie viele Sekunden später ich an dieser Stelle vorbeilaufen würde. Und tatsächlich habe ich auf den letzten drei Kilometern aufholen und auf einen Rückstand von nur 40 Sekunden verkürzen können. Da ging noch was!

Nach Überqueren des Flusses peitschten uns die zahlreichen Zuschauer auf die Start-Ziel-Gerade. Der Jubel und der Applaus waren riesig, aber vielleicht kam mir das auch nur so vor, weil es auf dem Rest der Strecke eher ruhig zuging. Egal, ich genoss es total und spürte es auch an meinem guten Tempo (KM 21 in 03:49 min).

Nun musste aber eine psychologische Hürde überwunden werden: ich sollte über die Ziellinie laufen, um 180° wenden und den zweiten Halbmarathon in Angriff nehmen. Da ich bisher noch recht fit war und das Runden-Laufen gewohnt bin, war das kein Problem. Außerdem konnte ich durch den Wendepunkt dem Zweiten ins Gesicht schauen und erkennen, dass es bei ihm nicht mehr so locker aussah. Nach exakt 21,1 km hatte ich 01:23:32 Std. auf der Uhr stehen und lag damit nur noch 32 Sekunden hinter dem Zweiten.



© Mario Bartkowski

Außerdem konnte ich mit dieser Durchgangszeit super zufrieden sein. Wenn man die 01:10 min Boxenstopp abrechnet, läge ich bei 01:22:22 Std., was in der Marathon-Zielzeit eine knappe Minute über Bestzeit bedeuten würde. Aber genug der Rechnerei, denn bei diesem Wetter konnte niemand so recht planen, wie das Rennen zu Ende geht. Auf der zweiten Runde ist die große Landstraße durch den schönen Elbe-Radweg ersetzt worden. Das hieß, dass wir nun den anderen Marathonis und den langsameren Halbmarathonis entgegenliefen. Das sorgte für etwas mehr Abwechslung und unerwartet viel Zuspruch von anderen Läufern: „Mann, seid ihr schnell!“, „Super, weiter so!“, „Gut seht ihr aus, richtig locker!“. Durch den Gegenverkehr bin ich scheinbar etwas aus dem Rhythmus gekommen und musste mich neu einpendeln (KM 22 in 03:49 min, KM 23 in 04:03 min, KM 24 in 03:50 min). Doch dann passierte etwas sehr Unerwartetes: Der Top-Favorit und lange Zeit Führende im Marathon – Jens Santruschek – ist ausgestiegen und gab uns mit klatschenden Händen ein deutliches Zeichen. Nun waren wir am Zug, den Sieg unter uns auszumachen. Die Karten wurden neu gemischt. Nur 500 Meter weiter war ich an dem jungen Paul Weinmann dran und zögerte nicht lange damit, ihn zu überholen. Kurz vor KM 25 (in 03:57 min) war es soweit und ich befand mich direkt hinter den beiden Führungsfahrrädern, was ein tolles Gefühl war. Die Radfahrer begrüßten mich kurz und sagten mir, ich könne mich melden, wenn ich ein Anliegen habe. Als der Streckenpunkt mit „meinem“ Dixi-Klo kurz hinter KM 25 erreicht war, bogen wir rechts auf einen bisher unbekanntem Streckenabschnitt ab. Dieser führte immer noch am Elbdeich entlang, jedoch diesmal Richtung Westen nach Bölsdorf rein.



Beflügelt durch die neue Position konnte ich noch einen flotten Kilometer abspulen, bevor es spürbar härter wurde (KM 26 in 03:50 min). Nun entschied ich mich dazu, das Energie-Gel aus der Tasche zu zücken und mir einen Teil daraus zu gönnen. Da es sich um eine flüssige Variante des Gels handelte, brauchte ich kein Wasser, um es runter zu spülen. Nach drei

kleinen Schlucken packte ich die zweite Hälfte wieder zurück und sparte sie mir für später auf.

Mit Ankunft in Bölsdorf waren dann auch die vorerst letzten beiden Kilometer in unter 4 Minuten Geschichte (KM 27–28 in je 03:57 min). Pünktlich nach Zwei-Drittel des Rennens war nun Kämpfen angesagt. Jetzt werden die Zähne zusammen gebissen und die Position verteidigt. Für einen kleinen Motivationsschub sorgten abermals die netten Bölsdorfer vor ihren Häusern und Garagen. Der Applaus war sogar noch lauter, als auf meiner ersten Runde, und das genoss ich natürlich sehr. Bis einschließlich KM 32 befand ich mich aber dennoch in einem „leichten Sinkflug“, könnte man sagen. Mein Tempo wurde immer langsamer (KM 29 in 04:04 min, KM 30 in 04:07 min, KM 31–32 in je 04:11 min).

Im Örtchen Buch gab es nochmals ordentlich Stimmung, bevor es weiter in Richtung des Wendepunktes bei Schelldorf ging (KM 33 in 04:09 min und KM 34 in 04:13 min). Ab sofort waren nur noch gut 8 Kilometer zu absolvieren und das Ziel kam spürbar näher. Am Wendepunkt, der diesmal etwas früher kam, als auf der ersten Runde, merkte ich mir abermals die Zeit auf meiner Laufuhr. Sobald ich auf dem Rückweg dem Zweitplatzierten begegnete, schaute ich nochmal drauf und verdoppelte die zeitliche Differenz. So kam ein Vorsprung von ungefähr 03:00 min bei rum, was mich zuversichtlich stimmte. Die Gefahr von hinten war also überschaubar, sofern ich nicht deutlich langsamer werden würde.



© Mario Bartkowski

Als es wieder auf den Elbdeich zugeht (KM 35 in 04:07 min und KM 36 in 04:08 min), entschied ich mich dafür, die zweite Hälfte meines Energiegels zu mir zu nehmen. So holte ich das klebrige Päckchen aus meiner Hosentasche und drückte mir die restlichen zwei-drei Schlucke in den Mund. Für die letzten 6 km sollte diese Energie doch reichen.



© Mario Bartkowski

Doch die nächsten drei Kilometer wurden leider wieder immer langsamer (KM 37 bis 39 in 04:14 min, 04:25 min und 04:28 min). Schluss jetzt, Patrick, gib dem Mann mit dem Hammer keine Chance! Noch ein letztes Mal die Zähne zusammenbeißen und alle Wehwechen vergessen, die

mittlerweile zusammen gekommen sind: Probleme mit dem Magen, ein paar Seitenstiche, schmerzende rechte Fußsohle usw.

Auf den letzten drei Kilometern wurde die Stimmung zum Glück wieder besser. Sowohl die Streckenposten feierten mich bereits als sicheren Sieger, als auch die langsameren Läufer aus den anderen Wettbewerben, die ich überholte. Wieder gab es motivierende Glückwünsche und ich ließ es mir nicht nehmen, ein paar Jungs abzuklatschen, die mir ebenfalls zujubelten.



© Mario Bartkowski

Als ich bei KM 40 (in 04:19 min) erstmals auf meine bisherige Gesamtzeit schaute, fiel mir auf, dass mir noch 9 Minuten zur 02:50-Std.-Barriere blieben. Das sollte auf den letzten gut zwei Kilometern doch locker zu machen sein, oder? Eine Zeit unter dieser Schallmauer ist bei mir leider schon etwas her; zuletzt bin ich im [September 2017](#) so schnell gewesen. Also nochmal alles geben und den gefühlt 2 km langen Zieleinlauf in vollen Zügen genießen (KM 41 in 04:10 min).



© Mario Bartkowski

Mit dem Erreichen der Stadt Tangermünde nahm auch die Zahl der Zuschauer wieder zu. Unter anderem gesellte sich eine Gruppe Cheerleader mit roten Pompons dazu, die bei KM 41,5 nochmal lauthals zum Zielsprint animierte. Noch ein letztes Mal zu der kleinen Tanger-Brücke hinauf, dahinter wieder runter und auf die letzten paar hundert Meter des heutigen Rennens zu (KM 42 in 03:57 min). Die Zeit unter 02:50 Std. war in trockenen Tüchern, sodass ich meinen Zieleinlauf ohne Wenn-und-Aber genießen konnte.

Etwa 100 Meter vor der Ziellinie musste ich links an einem Krankenwagen vorbeilaufen und hoffte dabei, dass kein Läufer zu Schaden gekommen ist. Die Zuschauer links und rechts von mir animierte ich daraufhin zum Applaudieren, indem ich kleine Schlenker zu beiden Seiten lief, mit den Händen wedelte und mir dann die Handflächen an die Ohren hielt. „Ich kann Euch nicht hören!“ sollte das symbolisch heißen. Der Jubel nahm zwar zu, aber weniger, als ich es gewohnt war.

Naja, mit Blick nach oben auf die Digitaluhr war meine gute Laune nicht zu bremsen, denn sie zeigte 02:49:10 Std. an (Netto sind es sogar nur 02:49:07 Std. gewesen). Wow! Damit war ich voll und ganz zufrieden, wenn

auch die zweite Hälfte mit 01:25:35 Std. gut zwei Minuten langsamer war.

Nachher

Exakt auf der Ziellinie merkte ich plötzlich, wie ein Zielbanner vor meine Brust gespannt wurde. Dieses haben die Veranstalter im allerletzten Moment gezückt, um die Läufer der anderen Wettbewerbe nicht zu verwirren. Schade, dass ich davon kaum etwas mitbekommen habe, denn dieser Augenblick hat keine ganze Sekunde gedauert.

Direkt hinter der Ziellinie waren viele Kameraobjekte auf mich gerichtet. Außerdem kam schon ein Reporter auf mich zu und fragte nach einem Interview, das ich ihm gern nach ein paar geleerten Getränkebechern geben wollte. Und weil dieses Hin und Her noch nicht genug war, steckte mir eine Helferin noch einen Schnipsel zu, auf dem stand, dass um 14:30 Uhr die Siegerehrung stattfinden würde. „Warum das ganze so geballt auf einmal? Lasst mich doch erstmal zu Luft kommen!“

Denn die Luft war in der Tat ein Problem. Ich hatte plötzlich einen Moment, in dem es bei mir an Schnappatmung grenzte. Irgendwas war da los. Zum Glück war es nach 10–15 Sekunden genauso schnell wieder vorbei, wie es begonnen hat.

Sobald ich eine schöne Medaille umgehängt bekommen und die ersten Becher Cola und Apfelschorle geext hatte, war ich bereit für das knapp dreiminütige Interview. Die Aussagen, die ich getroffen habe, erschienen bereits am selben Abend im [Internet](#).

Als ich mit zwei Bechern alkoholfreiem Bier auf dem Weg zur Kleiderrückgabe war, begegnete ich vielen Gratulanten, die nicht nur eben ein „Glückwunsch“ ausgesprochen hatten, sondern in ein kurzes Gespräch verfallen sind. Es war ein schönes Gefühl, denn ich kannte niemanden an diesem Ort und fühlte mich trotzdem wie ein Altbekannter. Der sogenannte ‚Small Talk‘ verkürzte mir zudem die Wartezeit bis zur Siegerehrung, die erst in anderthalb Stunden stattfinden sollte.





In der Zwischenzeit schrieb ich meinen Liebsten daheim – Freundin und Family – dass es mir gut ging und wie das Rennen abgelaufen ist. Mit meinen Eltern telefonierte ich anschließend noch und erzählte aus erster Hand, welche Höhen und Tiefen ich durchlebt hatte.

Nachdem ich mich dann umgezogen hatte, ging ich zurück zum Hauptzelt, wo es unmöglich warm war und holte mir meine Kartoffelsuppe mit Bockwurst-Stückchen ab. Diese schmeckte nach solch einem Lauf natürlich hervorragend. Bevor die Ehrung pünktlich startete, flanierte ich noch ein wenig zwischen den vielen Zelten und Messeständen umher, ohne in Shoppinglaune zu verfallen.



Und am Ende des Tages muss ich sagen, dass es eine gute Entscheidung war, nicht geshoppt zu haben. Denn die Veranstalter überhäufte mich mit Geschenken jeglicher Art. Ich bin mit leeren Händen gekommen und verlasse Tangermünde mit vollen: neben einem großen Pokal aus Plexiglas gab es ein Körperpflege-Set von Sebamed, eine Laufjacke von Krombacher Alkoholfrei, eine große Dose Hopfs Sportlermüsli, eine große Dose Tomatencremesuppe, eine Packung getrockneter Aroniabeeren, einen schwarzen Jutebeutel, eine rote Rose und nicht zuletzt einen Gutschein für eine Übernachtung für 2 Personen im Doppelzimmer des Hotels [Exempel](#) in Tangermünde. WOW! Da war ich baff.



Was soll ich da noch sagen? Liebes Städtchen Tangermünde, ich komme wieder!

Zunächst ging es für mich aber zurück nach Hamburg, wo ich direkt mit dem Schreiben dieses Laufberichts starten wollte. Die Euphorie war ja noch enorm. Auf dem Fußweg zurück zum Auto ging ich nochmal zum Krombacher-Stand im Zielbereich und fragte, ob ich die gewonnene Laufjacke auch in „S“ bekommen dürfte, da mir „L“ schlichtweg zu groß gewesen wäre. Leider war nur die Größe „M“ vorrätig, was mir leider immer noch etwas zu groß ist. Ich kleiner Mann!

Auf dem gut 2,5-stündigen Weg nach Hause telefonierte ich zweimal mit Sophie und erzählte ihr freudig von allen Erlebnissen und Gewinnen. Auch sie hatte eine recht gute Nachricht, da ihr Auswärtsspiel gegen den Tabellenzweiten 2:2 ausgegangen ist.

Um 18 Uhr erreichte ich Hamburg und fand auf Anhieb einen Parkplatz vor meiner Wohnung. Ganze zwölf Stunden Autofahrt und Marathon bei Sonnenschein und 25°C lagen nun hinter mir, was natürlich seine Spuren hinterließ. Übermüdet ließ ich mich in meinen Ohrensessel sinken und klickte mich ein wenig durch Facebook.

Was ich dabei entdeckte, verschlug mir regelrecht die Sprache: Beim heutigen Halbmarathon in Tangermünde soll ein 39-jähriger Mann etwa 100 Meter vor der Ziellinie zusammengebrochen und verstorben sein. Die 40-minütige Behandlung vieler Notärzte zeigte leider keine lebensrettende Wirkung.

Wie ich fassungslos dasaß, merkte ich irgendwann, dass sich dieser Vorfall kurz vor meinem Zieleinlauf ereignet haben musste. „Da war doch dieser Krankenwagen, oh Nein!“ Und ich habe freudig gebuhelt und die wissenden Zuschauer um mehr Applaus gebeten? Wie konnte ich nur? Wie kam das rüber? Wieso bloß? ... ich las den Beitrag weiter und erfuhr, dass die Musik von da an verstummt sei und alle Menschen um eine Schweigeminute gebeten worden sind.

Und ich laufe wenige Augenblicke danach einfach so jubelnd durch den Zielkanal :-)



Ich kann an dieser Stelle nur sagen, dass mir dieser Vorfall unendlich Leid tut und ich in Gedanken bei der betroffenen Familie des Läufers bin. Ein

großes und ehrliches Beileid von meiner Seite.

Dieser Marathonsieg verliert so schnell an Bedeutung, wenn etwas so Tragisches passiert. Wie wir alle, würde auch ich gern die Zeit zurückdrehen und diesen Tag ungeschehen machen.

Zahlen & Fakten

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Distanz | 42,195 km |
| Gelaufene Zeit (Netto) | 02:49:07 Std. |
| Gelaufene Zeit (Brutto) | 02:49:10 Std. |
| Altersklasse | Männl. Hauptklasse (89–98) |
| AK-Platzierung | 1. von 5 |
| Platzierung (Männer) | 1. von 81 (1,2 %) |
| Gesamtplatzierung | 1. von 92 (1,1 %) |

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Cookie Policy](#) | [Sitemap](#)

[Anmelden](#)

Diese Webseite wurde mit Jimdo erstellt! Jetzt kostenlos registrieren auf <https://de.jimdo.com>