Hamburg: Ungekämmt durch die Schallmauer

Unlustig, unsicher und übermüdet wache ich am Sonntag im Hamburger Hotelzimmer auf. Der Wecker zeigt 5.45 Uhr! Unlustig? Nachdem unser Auto noch am Donnerstag “schlapp gemacht” hat, sind wir nun mit meiner kleinen Blechbüchse unterwegs. Zuhause ist außerdem so viel Arbeit liegen geblieben. Unsicher? Mein eigener Trainingsplan für Hamburg, falls man überhaupt von einem solchen sprechen kann, lautete 3 Wochen Tr(aining), 3 Wochen Gr (ippe), 3 Wochen Tr(aining). Nicht patentiert und besser nicht nachzuahmen! Bis auf einen kleinen 10er fehlt mir komplett die Wettkampfpraxis. Übermüdet? Die treuen Fans von Fortuna Düsseldorf haben den Frust über die Niederlage beim HSV vom Samstag auf der Reeperbahn verarbeitet und das Hotel nachts richtig auf Trab gehalten.

Und dann noch das Desaster schlechthin: Keine Bürste im Köfferchen, also kein gewohntes Haare waschen zum Wachwerden. Im Hotel gibt es noch schnell ein kleines Frühstück mit Hasenbroten von gestern und einem frisch gezapften Kaffee von der Bar. So ist es, wenn man mit dem Check des Trainingszustands bis 10 Tage vor dem Marathontag wartet und dann erst den Schlafplatz bucht. Immerhin sind mein Mann und ich verkehrsgünstig positioniert: Nur fünf Stationen mit der U2 zu den Messehallen.

“By the way”, gestern haben wir beide Hamburg mehr als nötig zu Fuß erkundet und da alle Restaurants in unserer Gegend irgendwie geschlossen waren, ist auch Jochen schon gestern zu seinem 10 km Lauf gekommen. Dies alles, um seiner Frau noch zur obligatorischen Pasta zu verhelfen. Wahre Liebe halt!

Unwirklich und nachdenklich! So fühlen sich sicher viele Starter bei der Schweigeminute für die Opfer des Boston Marathons und beim traditionsreichen Bostoner Startlied. Ich treffe zwei Läufer/innen des LT Wischlingen. Hoffentlich kommen alle gut durch!

Unsicher bin ich auch noch, als ich im Startblock I auf die Reise geschickt werde. Jochen hatte sich gestern lange in die Schlange gestellt, um mir mein persönliches Pace -Bändchen ausdrucken zu lassen, während ich so auf der Messer schauen konnte. Er hatte optimistisch wie immer einfach die Zielzeit von 4 Stunden eingeben und die notwendigen Zwischenzeiten ausrechnen lassen. Verrückter Kerl! Nicht mit so wenig Training! Aber auf dieses Band habe ich praktischerweise unsere vereinbarten Meetings notiert und ob ich ihn dort je nach U-Bahnzugang links oder rechts am Rande finde. Gute Idee in unbekanntem Terrain.

Die ersten 10 km, am Hamburger Dom vorbei, entlang der Reeperbahn und der Elbchaussee vergehen wie im Flüge. Ich treffe beim Lauf unerwartet auf einige Bekannte aus dem „Pott“: die LiDoMa Starterin vom TuS Oberaden („Sorry, deinen Namen habe ich nicht parat! Beim nächsten Mal!“), Gustav aus Herten und den Erdinger-Man vom Bottroper

Herbstwaldlauf, der aber heute eine andere Biermarke vertritt. Mit einem Läufer aus Köln bestreite ich das nächste Viertel, der mir als HH- Vielstarter auch viele Sehenswürdigkeiten erklärt. Jochen entdecke ich wie ausgemacht am Jungfernstieg und übergebe überflüssige Kleidungsstücke wie Halstuch und Ärmel. Bei etwa 3 Grad gestartet, ist es jetzt schon 17 Grad- nur! Die Sonne steht strahlend am Himmel, doch zum ersten Mal bereitet sie mir kein Unbehagen, sondern ist so wohltuend. 17 Grad ist wirklich eine tolle Lauftemperatur! So etwas kenne ich beim Marathon ja noch gar nicht. Augenblicklich muss ich an den Brutkasten in Dresden 2012, Köln 2011, Berlin 2009 und Münster 2006 denken. Eigentlich fehlt mir nur noch hier und jetzt ein Fotoapparat zum Festhalten der schönsten Momente.

Fröhlich entdecke ich Jochen bei km 28,5. „Du bist aber schnell unterwegs“, ruft er mir noch nach dem obligatorischen Foto zu. Das stimmt, vielleicht zu schnell? Das nicht gerade üppig ausgefallene Training fällt mir wieder ein. Ich werde etwas vorsichtiger. Doch nicht lange. Meine innere Stimme flüstert mir zu. ’Warum nicht heute? Bleib doch erst mal dran, um hinterher zu schauen’. Ok! Überall an der Strecke sind tolle Bands mit heißen Rhythmen. Das macht richtig Spaß hier.

Ein netter, aus Hannover kommender Läufer, der früher in HH gewohnt hat, genießt sichtlich jeden km in seiner alten Heimat. Seine positive Energie sauge ich auf. Ich genieße auch und …singe! Gut, dass ich bei meinem letzten langen Lauf alleine ganz ohne „Mucke“ unterwegs war, so habe ich sie bislang noch nicht vermisst. Aber jetzt, mit Belohnung auf den Ohren, werde ich noch mal ein bisschen schneller. Zu schnell? Gedanken abschalten, weiterlaufen!

Am Hotspot Eppendorfer Baum bei km 37,5 entdecke ich Jochen wieder in der Menschenmenge. Einmal winken, ein Foto und dann weiter. Wir haben die Außen-Alster bald erreicht. Der Grüngürtel um sie herum erinnert mich an den Central Park und das Feeling vom improvisierten Marathonlauf im letzten Jahr kann ich heute glatt abrufen. Ich ignoriere das sich langsam verabschiedende linke Bein und denke nicht mehr an die Blockaden im LWS Bereich. Bisher bin ich doch so gut durchgekommen! Also weiter! Den Orthopädentermin kann ich in der nächsten Woche versuchen einzuplanen.

Im Bereich Mönckebergstraße angekommen kenne ich mich wieder etwas aus. Ich überhole noch relativ geschmeidig. Der rote Teppich ist erreicht, der Endspurt möglich! Zum ersten mal unter 4 Stunden: Ungekämmt!

Ist **das** der Schlüssel zum Erfolg? Oder das T-Shirt-Geschenk von Arno? Die Kombination aus beidem ist in jedem Fall erprobt. Ein tolles Marathon-Erlebnis bei strahlendem Wetter für eine strahlende Dame in knalligstem Orange! 3:55:01 Stunden! Wahnsinn! Mit der Hälfte des Trainings zu doppelter Freude. Ein Dankeschön an das Hamburger Wetter und and die Bürste zuhause.