

Grenzerfahrung

Ein kilometergenauer Bericht vom
5. Freiburg-Marathon von Rainer Hauch



km 0
0:00



Mit Jan kurz vor dem Start

Startauf- stellung

man trifft sich
und die
Konkurrenz

Null bis acht Grad und Schneeregenschauer, so klang die Wettervorhersage für Freiburg am 6. April 2008. Ich stehe in der Messehalle im Umkleidebereich und kann mich nicht recht entscheiden, warmes Funktionsshirt oder nicht? Der Rest ist klar, kurze Hose und ärmelloses Trägershirt. „Hattest Du schon mal beim Wettkampf kalt?“ fragt Rolf, unser Präsident, er läuft heute ebenfalls die 42.195 Kilometer. „Nee, eigentlich nicht“ antworte ich, „also“ erwidert Rolf. Ich entscheide mich nur mit dem Trägershirt zu laufen. Als ich in Richtung Hallenausgang gehe höre ich die ersten Kommentare, „der muss ja warm haben, brrrrr“. Und dann stehe ich vor der Tür und ich bin überrascht, so ganz kalt ist es ja gar nicht, die Entscheidung war wohl goldrichtig.

Es weht aber ein unangenehmer Wind auf dem Messegelände und ich beginne direkt mit dem Warmlaufen. Mist, ich habe die Handschuhe vergessen, jetzt ist es zu spät, es muss auch ohne gehen. „Nur für Zuschauer“, ein netter Mensch vom Organisationsteam macht mich darauf aufmerksam, dass ich als Läufer aussen herum in den Startbereich müsste. Ärgerlich, ich muss einen langen Umweg machen und laufe mich weiter warm. Ganz langsam trabe ich dabei nicht, es sind nur noch 8 Minuten und ich muss mich durch das gesamte Starterfeld nach Vorne durcharbeiten.

Ganz vorne treffe ich auch Jan, meinen Laufkollegen vom LSVB, er hat einige Kilometer mit mir zusammen trainiert und peilt eine Zeit unter 2:45 an. Ich schätze, er wird es schaffen, wenn er am Anfang nicht zu schnell losrennt. Für mich selbst habe ich die Zeit 2:37 - 2:35 angepeilt, mal sehen, ich fühle mich recht fit. Was die Platzierung im Gesamtklassament betrifft, sind die Top5 angepeilt, das könnte an einem guten Tag drin sein, dann muss aber alles stimmen. Wider meinen Erwartungen taucht der Vorjahressieger, Gerhard Schneble, doch am Start auf, in der Startliste hatte ich ihn gar nicht gefunden. Der lief 2007 eine 2:28, also für mich unerreichbar, damit brauche ich mir schon mal keine Gedanken um eine Top-Platzierung zu machen. Da war Simone mit ihrer Kollegin Angelika, und siehe da, sie hatte meine Handschuhe und war damit mal wieder meine Rettung.

km 0

0:00

„Machs gut“ wünscht mir Jan, „Lass Du es auch krachen“ antworte ich ihm. Und dann gehts schnell, 5, 4, 3, 2, 1, peng.



Die Favoriten Benz (13) und Schneble (1) geben direkt den Ton an

Nach wenigen Metern herrschen bereits klare Verhältnisse, die beiden Favoriten Gerhard Schneble und Ullrich Benz geben mächtig Gas, für mich zu schnell, da brauche ich nicht mitzurennen, Frank Brengartner vom SC Münstertal hängt sich Ihnen an. Ruckzuck waren zwischen mir und den drei Führenden 20-30 Meter Abstand. Sollen die mal machen, ich muss mein eigenes Tempo finden. Ein weiterer Läufer, Jan Müller aus München, zieht an mir vorbei, als ob er die Strassenbahn noch unbedingt erwischen wollte. So erreichte die Spitze des 5. Freiburg Marathons den ersten Kilometer, vorne eine Vierergruppe, dann ich mit den Verfolgern im Schlepp.

km 1

3:32

erwartungsgemäss
zu schnell

Ich ziehe sofort die Bremse, und verlangsamt mit meiner unruhigen Verfolgergruppe, dass ich momentan den kalten Gegenwind als „Gruppenführer“ voll abbekomme, stört mich nicht gross, die Richtung wird bald ändern und dann wird sich die kalte Bise schon legen. Vorbeilaufen tut momentan keiner, scheinbar haben die Angst vorm bösen Wind und so laufe ich mit der Nase im „Sturm“ auf der ewig langen und sehr breiten zweispurigen Hauptstrasse dem Führungsquartett hinterher.

km 2

3:49

aufpassen, nur nicht
zu langsam werden

Ich erhöhe abrupt das Tempo, irgendwie hoffe ich, dass die ersten Anhängsel bereits abreißen lassen müssen. Auf der Berlinerallee, so heisst die „Stadtautobahn“ sind nur wenige Zuschauer, die applaudieren aber kräftig. Dann ist das Ende der langen gerade erreicht und es geht erstmals bergab, ich mache die Beine lang und linse kurz nach hinten, mein Anhänger ist eine 5-köpfige Gruppe, dahinter klafft bereits eine riesige Lücke.

km 3

3:30

verdammt, mein
Tempoantrieb war
definitiv zu grob

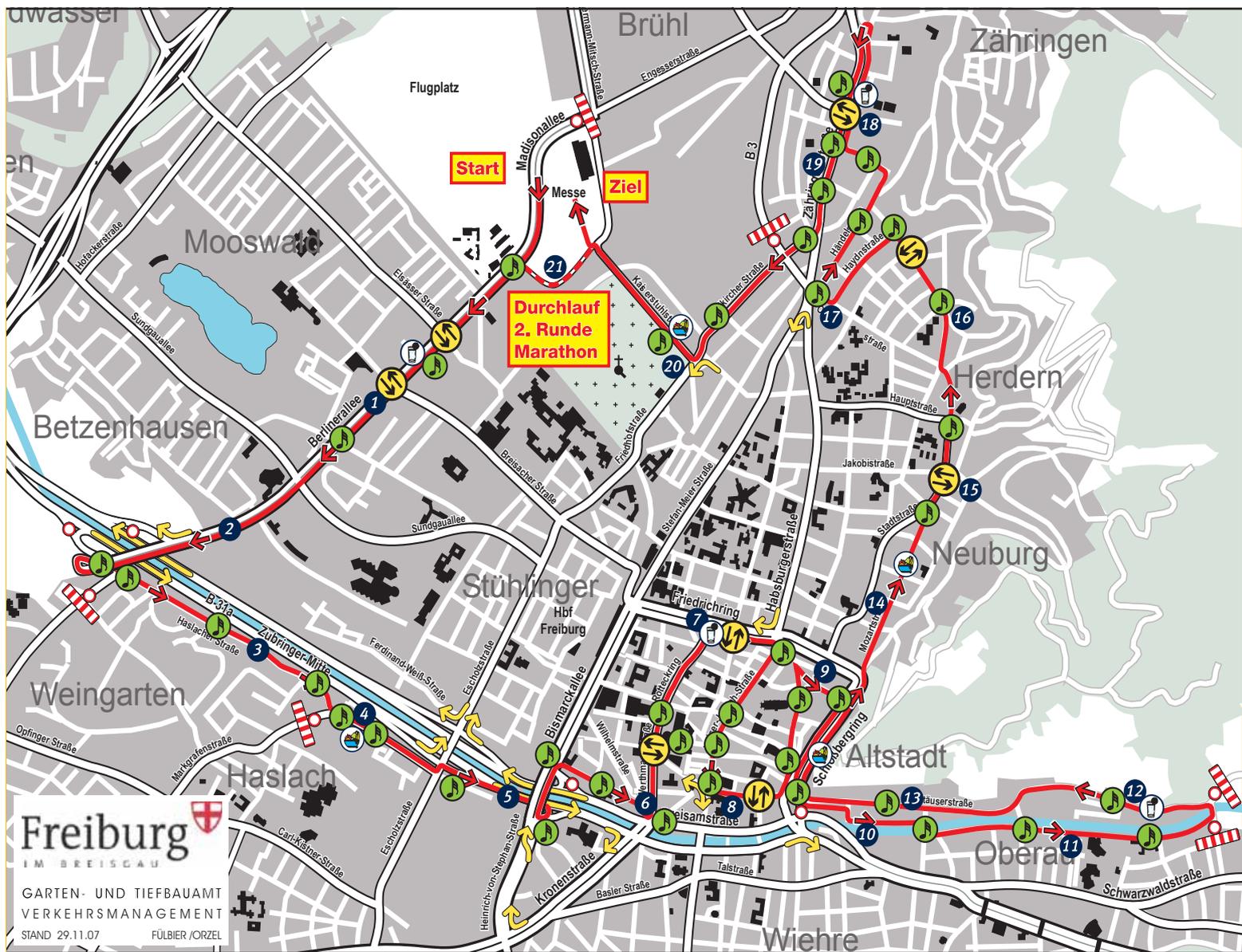
Kaum ist der Wind verschwunden, er kommt jetzt leicht von hinten, kommen sie wie die Ratten aus den Löchern. Zuerst tauchen sie kurz neben mir auf, dann läuft auch schon der Erste an mir vorbei. Irgendwie passt mir das nicht so ganz, ich laufe wieder neben den Vorbereiter und mache ihm durch meine Präsenz klar, so einfach lässt sich Rainer nicht einschüchtern. Und die Pace, steigt natürlich inklusive Herzfrequenz in unvernünftige Höhen. Hinzu kommt der Antrieb durch die Rufe der deutlich zahlreicher gewordenen Zuschauer, zum ersten Mal geht es durch ein Wohngebiet und die dort postierte Band, eine von 42, macht kräftig Stimmung.

km 4

3:49

mmh - heute ist es
nicht einfach, die
Pace zu treffen

Die Gruppe hinter, vor und neben mir schnaubt schon recht deutlich. Die laufen ja total über ihren Verhältnissen, denke ich mir, die bin ich bald los, täuschen kann man sich da aber trotzdem, Vorsicht ist bei solchen Mutmassungen angesagt. Nach vorne ist das Bild fast unverändert. Die drei Führenden haben sich abgesetzt, Jan Müller läuft knapp dahinter, dann 100-150 Meter nichts, dann unsere Zappelgruppe. Ich mache mir nichts vor, in meiner Gruppe kämpfen wir irgendwie schon um Platz Drei. Der Brengartner, der vorne bei Schneble und Benz mitläuft, wird zurückfallen und dann von den Verfolgern „aufgesogen“ werden, da war ich mir fast sicher. Und der Jan Müller auf Platz vier? Momentan schwer einzuschätzen, von meiner Position sieht es aus, als ob er zu schnell losgelaufen wäre, aber sind wir das mit unserer Gruppe nicht auch?



Der Freiburg Marathon 2008

- ▶ 42.195 Kilometer überwiegend auf Asphalt und phasenweise Pflaster
- ▶ 2-Runden-Kurs mit 125 Metern Höhendifferenz pro Runde
- ▶ bewölkt bei 5-10 Grad und stark böigem Wind aus Süd-West, kurze Schauern
- ▶ 42 Musikgruppen und Bands entlang der Strecke

km 5

3:43

endlich exakt
getroffen, jetzt so
weiter laufen

Sven Schulz vom LC Duisburg sind wir mit unserer Truppe scheinbar zu langsam geworden, er zieht das Tempo hoch, ich gehe ersteinmal ein Stück mit, dann lass ich ihn laufen, der Speed ist zu hoch, das macht keinen Sinn. Damit war ich voererst mal auf Platz 6. Mmmh, keine schlechte Position, aber so richtig toll fühle ich mich auch nicht. Dann die erste richtige Steigung, von einer Stadtautobahn gehts 270 Grad über eine Brücke auf die andere Seite der „sehr natürlich“ fließenden Dreisam.

Gleich gehts in die Altstadt, nur jetzt nicht zu schnell werden, denke ich mir, die Zuschauer und auch die zahlreichen Bands an der Strecke können da Einiges bewirken. Ansonsten fühle ich mich nach den ersten 5 Kilometern tiptop, die Beine sind gut, das Wetter stimmt, lassen wir es laufen.



Kurz vor Kilometer 10 hatten die Anhängsel bereits Schwierigkeiten

km 6

3:38

wieder deutlich
zu schnell -
Bremsen rein!

Die Zuschauerzahlen nehmen zu, die Stimmung ist gut bei den „Fans“, der Marathon beginnt richtig Spass zu machen. Sven Schulz ist nicht entscheidend weggelaufen, sein Abstand zu meiner 4-köpfigen Schnaub- und Zappelgruppe beträgt maximal 20 Meter. „Rainer, super“, schallt es vom Streckenrand, es sind Lilli und Christian, die Freundin meines Laufkollegen Jan und ein Freund aus Freiburg, das Zurufen motiviert. Nun kommt sogar die Sonne etwas raus und ich danke Rolf für den Tip, das Funktionshemd wegzulassen.

km 7

3:42

gut so!

Die Altstadt naht, die nächsten Bands sind bereits deutlich zu hören. Am Eck zur Fussgängerzone brüllt eine Hip-Hop-Truppe. Die Mützenheinis mag ich ja überhaupt nicht, weder ihre Musik, noch ihre Einstellung und schon gar nicht ihre vollgeschissenen wirkenden Hosen. Aber Marathonlaufen bringt sogar die konträrsten Menschen zusammen und so grüsse ich auch diese Jungs, sie geben sich Mühe und machen eine Mega-Stimmung. Meine Mitläufer grüssen überhaupt nicht. Dann das Kopfsteinpflaster in der Freiburger Altstadt, verdammt, das war wirklich nicht gut zu laufen. Vergebens suche ich eine Rinne, ein Betonband oder ähnliches. Nichts da. Die plötzliche Stimmung der Zuschauermenge lässt mich das Pflaster und die leichte Steigung völlig vergessen. Das war Gänsehautfeeling pur. Was hier abging war nicht schlecht.

km 8

3:41

für bergauf ein
klein bisschen
zu schnell

Es geht durch das Stadttor, ebenfalls tolle Stimmung, alles ist perfekt mit Gittern abgesperrt, und siehe da, in Freiburg verwendet man an manchen Stellen nicht die üblichen Absperrteile mit den herausstehenden Füßen, sondern solche, wo die Füße platt sind, so dass man nicht darüber stolpern kann. Tolle Sache, Kompliment an die Stadt. Wieder lässt sich einer aus der Gruppe neben mir blicken, die Stimmung der Menschen treibt ihn wohl nach vorn, er atmet bereits sehr heftig. Die nächste Verplegungsstelle naht und ich beschliesse meinen ersten Schluck Wasser zu nehmen. Es gibt Pappbecher, ich mag die Dinger nicht, Plastikflaschen sind da deutlich besser. Natürlich schütete ich mir 90% des Wassers über das Lauftrickot, welches sofort patschenass ist.

km 9

3:38

die Zuschauer tun
ihre Wirkung -
wieder zu schnell

Plötzlich Totenstille, kein Zuschauer mehr, die Strecke verläuft zwischen parkenden Autos und Müllcontainern in Richtung Dreisam. Auch das macht scheinbar Freiburg aus, direkter Umstieg von Mega-Party auf städtische Einsamkeit. Die wärd allerdings nicht lange, eine Band macht auf der Bühne an der Oberaubrücke mächtig Stimmung, inklusive der dort ansässigen Zuschauer. Kompliment, das groovt hier.

km 10

3:41

wieder besser

Es geht immer noch ganz leicht bergauf, noch 1.5 Kilometer bis zum Wendepunkt an der Dreisam, dann kommen die ersten längeren Streckenteile mit Gefälle. Eine kleine Gruppe von Kindern steht zum Abklatschen mitten auf der Strecke, während die anderen ungeachtet vorbeilaufen tue ich den Kids den Gefallen und halte die Hand hin. Klatsch, klatsch, klatsch, die Kids freuen sich, und mir macht es Spass.



km 11

3:43

perfekt

So langsam geht mir meine Anhängselgruppe auf die Makrone, ständig lässt sich jemand neben mir blicken und das Geschnaufe stört. Gleich kommt der 180-Grad-Knick, da gehts kurz nochmals bergauf, dann Brücke, dann bergab. Plötzlich ist die Stelle da und überraschenderweise mit sehr vielen Zuschauern und viel Musik, Tour-De-France-Stimmung am nördlichsten und höchsten Punkt der Strecke in Oberau. Ich spüre wie es beim kleinen Anstieg zur Brücke hinter mir Probleme gibt, ich erhöhe direkt das Tempo und ziehe los. Ich halte den Speed hoch, erhöhe deutlich die Schrittfolge, die Herzfrequenz steigt natürlich an, das ist in einer solchen Situation nicht zu vermeiden. Hinter mir wird es ruhiger, auch neben mir, die Strasse ist nun zuschauerfrei.

km 12

3:40

trotz Anstieg
wegen Angriff
zu schnell

Durch meine Zwischenattacke, komme ich nahe an Sven Schulz heran, er läuft mittlerweile nicht mehr alleine, Frank Brengartner ist der Erste aus der Spitzengruppe, der Federn lassen muss. Ich fackele nicht lange und ziehe gleich durch, Schulz zieht mit, Brengartner kann nicht und lässt abreißen. Bordsteinkante hoch und über den Gehweg, Bordsteinkante runter, bloss nicht in die geparkten Autos rennen, das gleiche auf der Gegenseite, dann wird die Strasse wieder gerade und schnell, es geht leicht bergab. Vernünftig war die Zwischenattacke nicht, das war mir klar, aber es war einfach geil.

km 13

3:29

katastrophal zu
schnell

Der Wind hatte wieder spürbar zugenommen und weht stark entgegen. Die Kühlung tut gut, das Anlaufen gegen die Bise nicht. Dunkle, fast schwarze Wolken sind im Südwesten zu sehen, na hoffentlich kommt das nicht in Richtung Freiburg. Irgendwie frage ich mich, wo Simone und Angelika wohl stehen werden.

km 14

3:39

sehr gut -
ab jetzt darf es
unter 3:40 sein

Die Anhängsel sind nicht mehr dran, es läuft, Lilli und Christian stehen wieder am Rand, Lilli bietet mir Wasser an, ich winke ab und grüsse. Die Sache ist noch recht locker und macht Spass, mein Mitläufer, Sven Schulz, empfindet dass sichtlich nicht mehr ganz so, aber er hält mit.



km 15

3:29

sind wir denn
wahnsinnig -
massiv zu flott

„Wir sind sehr schnell“ gebe ich Sven Schulz zu wissen, der bestätigt kurz, geschwätzig ist er nicht, er atmet bereits sehr kräftig. Dann kommt der Ortsteil Hedern und von der menschenleeren Strasse wechselt die Sache in ein Volksfest. Unbeschreiblich, die Stimmung. Ein älterer Herr bimmelt wie verrückt mit einer grossen Kuhglocke, die Leute schreien, jubeln, es ist Wahnsinn. Ich grüsse mit Applaus meinerseits und hochgestreckten Armen und Daumen. Ganz uneigennützig ist meine Reaktion auf die Zuschauer nicht. Neben dem Effekt, dass die Partypeople noch lauter jubeln und tröten, will ich meinem Mitläufer mental etwas an die Kandarre. Der soll wissen, dass ich noch locker drauf bin.

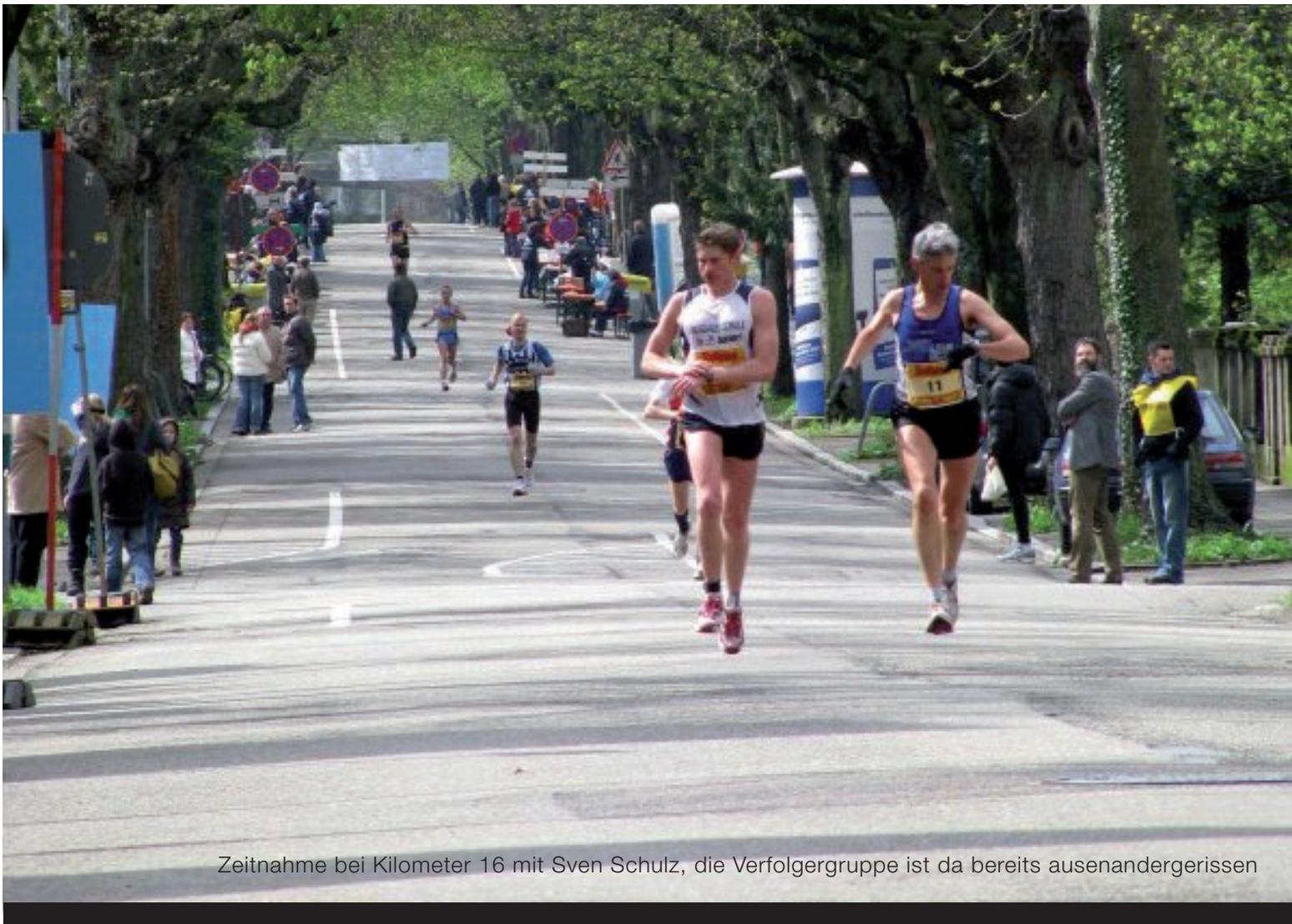
km 16

3:38

wieder perfekt

Ich versuche einen Packt zu schliessen: „Du, den Dritten schnappen wir uns, der wird noch langsamer, falls es schwer wird, versuche dran zu bleiben!“ „Ich will eine 2:37 laufen“, schnaubt es von rechts, „das passt, ich dito“, gebe ich ihm zu verstehen. Auch hier hat das Gespräch unter anderem den Zweck mentale Stärke zu zeigen.

„Rainer, Rainer, super, lauf“ schallmeit es aus der Kurve am Ende der Gerade entgegen. Es ist Reto, unverkennbar, es tut gut, ihn zu hören und ich finde es toll, dass er extra mitgefahren ist, um uns zu unterstützen. Er ist mit Leib und Seele dabei. Dave steht bei ihm, er muss den Halben rennen und er ist schon am frühen Morgen nervös gewesen. Enge Linkskurve und wir befinden uns in einem Wohngebiet. Von links kommt Technosound vom Balkon, ein DJ lässt den Asphalt beben, nochmals geil.



Zeitnahme bei Kilometer 16 mit Sven Schulz, die Verfolgergruppe ist da bereits auseinandergerissen

km 17

3:37

ok

Es geht direkt zweimal eng über die Bordsteinkante, Idealinie halt. „Die kürzen ja ab“, ruft eine etwas überbelebte Frau von Links, schade, so viel Zeit habe ich nicht, hätte ihr gerne zugerufen, dass man bei ihr auch mal etwas kürzen könnte und zwar die Currywurst beim nächsten Imbiss-Besuch. Eine lange Industriegerade schliesst sich an, menschenleer. Es ist ruhig geworden. Sven Schulz ist weiterhin dran, läuft neben mir. Ich teste etwas und erhöhe das Tempo leicht.

km 18

3:32

etwas zu viel angezogen

Jetzt kommt der Finger, ich nenne den Streckenteil so, weil man eine zweispurige Strasse hoch und dann genauso wieder runter läuft, inklusive U-Turn natürlich. Die Stelle ist perfekt, um auf die entfernten Gegner einen Blick zu werfen. Die Spitze kommt, es sind Benz und Schneble, wie erwartet. Der Dritte, Jan Müller, hängt zurück, ist aber noch nicht langsamer geworden. Sein Vorsprung beträgt ca. 1.5 Minuten auf mich und ... und? Wo war Sven Schulz, es war ruhig geworden neben mir, dann höre ich schweren Atem von hinten. Kein Erbarmen, denke ich mir, und ziehe das Tempo ganz leicht an, mit Erfolg, Sven Schulz muss abreisen lassen. Die Zappelgruppe dahinter hat sich aufgelöst und was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiss: Die drei Verfolger von mir werden schon bald den Marathon vorzeitig beenden. Kaputtgelaufen.



Ulrich Benz blieb bis ins Ziel vorne



Gerhard Schneble wurde Zweiter



Jan Müller lief vor mir auf Platz 3



Ab Kilometer 19 war ich wieder solo unterwegs

km 19

3:43

wieder ok

Nun bin ich wieder solo unterwegs, wie so oft, aber eigentlich mag ich das, dann kann ich mich voll auf die eigene Sache konzentrieren. Jetzt sind es nur noch 2 Kilometer, und die erste Runde ist schon vorbei. Platz 4 war ja schon mal gar nicht schlecht aber natürlich wollte ich noch Dritter werden.

km 20

3:49

zu gemütlich - ok,
es geht bergauf

Das Messegelände kommt in Sicht und der Wind beginnt wieder stark entgegenzublasen, erste Regentropfen fallen, mich stört das nicht, lediglich die noch grösser gewordenen dunklen Wolken verunsichern etwas. Verdammt, eine windige Ecke, dieses Messegelände.

km 21

3:42

An der Halbmarathonmarke sind wieder viele Zuschauer und schreien, tolle Stimmung. Beep, beep, beep, ich überlaufe die Matten der 21.1km - Marke: 1:17:10, das war ganz anständig, ich hoffe nicht zu schnell. Die erste Runde wäre damit beendet, auf in die Zweite. Plötzlich tanzen kleine weisse Eiskügelchen vom Himmel, Hagel, die schwarzen Wolken hatten den Stadtrand von Freiburg erreicht.

km 22

3:46

etwas langsam -
aber sehr starker
Gegenwind

Zum zweiten Mal laufe ich auf der 2 Kilometer langen Startgeraden auf der Berlinerallee, der zweispurigen Stadtautobahn. Ich bin mir nicht recht sicher, ob ich auf der richtigen Seite laufe, doch dann stehen dort ein paar Zuschauer, alles klar, ich bin richtig. Der Wind ist fast ein Sturm geworden, er bläst dermassen entgegen, dass man das Gefühl hat, man würde stehen. Wind bin ich von Olten her gewohnt, also dranbleiben. Der Hagel war nur von ganz kurzer Dauer, es ist wieder trocken. Im Kampf gegen die Elemente fühle ich mich stark, geprobt hatten wir das im Training ja, ich erinnere mich, als ich mit Rita, Jan, Adrian und Ferrat gegen den Sturm Emma ankämpfte, ein unvergessener Lauf.

km 23

3:47

mmmh - immer
noch etwas langsam

An den kleinen Zuschauergrüppchen kann ich nun schön den Abstand zu den Hintermännern abschätzen, beenden sie den Applaus, bekomme ich durch das erneute Einsetzen des Händeklatschens den zeitlichen Abstand über Umwege mitgeteilt. Ich könnte mich natürlich auch einfach umdrehen, aber das gibt es bei mir nicht, wer sich umdreht signalisiert, dass er langsamer wird.

km 24

3:42

wieder etwas besser

Ich bin von der Stadtautobahn runter und laufe wieder durch ein Wohngebiet, das Grüssen der Zuschauer habe ich eingestellt, jetzt gibt es nur noch das Motto „Sprit sparen“. „1:55 Rückstand auf den Dritten, das kannst Du noch schaffen“, ruft ein Mann mir zu, da hat er recht, das ist machbar, vor allem wenn der Dritte noch einbricht, dann hat man schnell aufgeschlossen. Zum ersten Mal spüre ich eine leichte Müdigkeit.

km 25

3:49

deutlich zu langsam

Verdammt, so allmählich ist es harzig geworden, ich spüre, dass die Schrittfrequenz und damit das Tempo schwerer fällt, ich beginne an der Umsetzung einer Bestzeit zu zweifeln, dafür fällt mir die Pace zu schwer.

km 26

3:49

erneut nur knapp
unter der 3:50

Jetzt ist es mir klar geworden, ich laufe nur noch knapp unter 3:50, das reicht für meine Pläne nicht. Zum ersten Mal bin ich mir auch nicht mehr so sicher, ob ich noch an den Drittplatzierten heranlaufen kann, ok, es sind noch 16 Kilometer, da kann noch viel passieren. Ich beschliesse auf den Puls zu achten und die Kilometerzeiten nicht mehr als so wichtig anzusehen, ich muss nun haushalten, die Beine sind schwerer geworden.



km 27

3:48

Da sind Lilli und Christian wieder, ich grüsse aber nur kurz mit hochgehaltener Hand. „100 Meter Vorsprung“, rufen Lilli und Christian, eine gute Information. Die Sache mit dem 4. Rang ist also noch nicht in trockenen Tüchern, 100 Meter sind 15000 Meter vor dem Ziel faktisch nichts, wenn ich kurz einbreche wird die Sache sehr eng und gut fühle ich mich nicht gerade.

km 28

3:51

zum ersten Mal über
3:50 - das wars
dann wohl

Die Lauferei in Freiburg ist zäh geworden, da kommt die Altstadt mit den Zuschauermengen gerade richtig. Verdammt, das Pflaster hatte ich gar nicht mehr im Sinn, und an diese Steigung in der Stadtmitte konnte ich mich aus der ersten Runde auch gar nicht mehr so recht erinnern. „Super, Vierter Platz, Grosse Klasse, Gratulation“, es tönt, als wäre ich bereits im Ziel, von der Lautstärke und der Stimmung könnte man es wirklich meinen, ein Höllenlärm treibt mich den „Berg“ hinauf und durch das Stadttor. Richtig geniessen kann ich es nicht mehr.

km 29

3:51

Ein Hund bellt mich an, als wolle er mich anfeuern, ich hätte gern geantwortet, no Chance, die Luft brauche ich nun für jegliche Muskeln, die so langsam beginnen, ans Aufhören zu denken.



Den sagenumwobenen Kilometer 30
hatte ich mir anders vorgestellt

km 30

3:49

Da ist er, der berühmte Kilometer 30, eigentlich hatte ich mir ab hier noch etwas Zug erhofft, im Moment habe ich keine Ahnung, wo der noch herkommen soll, und da ist sie wieder, die Müllcontainer und Autoparkstreifenpassage, diesmal löscht sie noch mehr ab.

km 31

3:52

Kinder haben Papierbänder über die Strecke gespannt, wie ein Zielband. Na hoffentlich stolpere ich nicht bei den Gören, natürlich nicht, ich spüre die Bänder gar nicht. Ein kleiner Junge streckt die Hand zum Abklatschen aus, ich halte meine hin, klatsch, das musste nochmals sein. Und ich spüre einen kleinen Aufwind, obwohl es bergauf geht, die Beine mögen wieder ein klein wenig besser. Der zweite Frühling? Doch noch Angriff auf Platz 3? Es wäre nicht der schlechteste Moment, es geht in wenigen Minuten lange Zeit bergab und es sind noch gut 10 Kilometer bis ins Ziel.

km 32

3:52

Ich bin zum zweiten Mal am höchsten Punkt der Strecke, jetzt geht es wieder leicht bergab, inklusive Gegenwind. Ich bin mir gar nicht sicher, ob es sich besser läuft, als bergauf mit leichtem Gebläse im Rücken. Irgendwie ist mein zweiter Frühling genau so schnell verpufft wie der Erste.

km 33

3:59

Dort, wo ich in der ersten Runde meine unmittelbaren Gegner erfolgreich attackierte, ist nur noch ein gequälter, müder Läufer unterwegs. Eigentlich tut mir ja gar nichts weh, es fehlt einfach der Saft und der Wille. Der Kampf gegen den härtesten Gegner beim Marathon hatte begonnen, mich selbst. Die erste Runde gegen mich geht verloren, ich stelle die Attacke auf Platz Drei ein und beerdige die Hoffnung auf das Podest, einzig ein kapitaler Einbruch des Vordermanns würde nochmals etwas bewirken. „Rainer, sträng di e Biz al!“ schreit es mir von links entgegen, es war Detty, er rannte gerade bei km 30 und sah noch recht gut aus.

km 34

3:48

Ein Radfahrer kommt an mich heran und fragt nach dem Namen und dem Zustand, er gibt dem Zielsprecher durch: „Der Junge auf Platz vier sieht noch gut aus, er läuft noch rund“. Na ja, wenn der wüsste, aber scheinbar sieht mein Laufstil wirklich nicht so katastrophal aus, wie ich es fühle. „Sieht noch toll aus, sieht gut aus“ höre ich des öfteren von den Zuschauern. Sie meinen natürlich den Laufstil, ich selber gare so langsam in meinem Läuferelend.

km 35

4:01

Ganz kurze Steigung, bevor es nach Hedern weitergeht. Lilli und Christian stehen am Rand. Ich nehme sie nur noch kurz wahr und nicke, mehr geht nicht mehr. An diesem kleinen Anstieg merke ich nun, das wirklich „Flasche leer“. 55 Sekunden Rückstand gab mir Christian weiter, da hab ich ja sogar auf den Vordermann aufgeholt. Der muss also doch eingebrochen sein. Aber es sind noch 7 Kilometer, es ist mir auch völlig egal geworden, ich laufe nur noch.

km 36

3:51

Was an den Verpflegungsstellen teilweise los ist, kann man sich nicht vorstellen. Die Jungs und Mädels haben in der Spitzengruppe natürlich nicht viel zu tun, bei mir sogar Pause, denn die Getränkeaufnahme ist bei mir beendet, es muss nun bis zum Schluss halten. Zwei Reihen junger Menschen stehen auf der Strasse und machen eine Laola-Welle, als ich zwischen ihnen durchlaufe, sensationell. Dann kommt wieder dieses Partydorf, Herdern, es ist wieder atemberaubend, diesmal kann ich es echt brauchen, obwohl ich die Zuschauer nur noch schemenhaft wahrnehme.



Sehr harte Arbeit kurz vor dem Ziel

km 37

4:02

Hinter mir ist es wirklich ruhig geworden, ich spüre dies am Beifall, kaum bin ich an den Zuschauergruppen vorbei, wird es wieder ruhig und dann höre ich auch keinen Applaus mehr. Es scheint, als hätte ich genügend Abstand zum Fünften.

km 38

4:03

Was mache ich eigentlich hier, wieso laufe ich bei einem solchen Blödsinn mit, und warum laufe ich so etwas auf hohem Niveau? Zeiten interessieren mich schon lange nicht mehr, ich will nur noch ins Ziel, so macht Marathonlaufen keinen Spass mehr, aber wir sind ja auch nicht zum Spass hier, würde Jan jetzt sagen. Stimmt, der Junge ist ja auch am kämpfen und ich nehme an, gar nicht mal so weit hinter mir, ich hoffe es zumindest. Da ist wieder der DJ mit dem Technosound auf dem Balkon, diesmal kann ich nicht mehr grüssen.

km 39

4:00

Ich bin wieder im Finger angekommen und nun kann ich schauen, wie die Abstände nach vorne und hinten sind. Der Dritte kommt mir entgegen, tatsächlich, so weit ist er gar nicht weg, aber zu weit zum einholen, die Sache ist gehalten. Nach dem U-Turn dauert es dann eine Weile und ich sehe meine Verfolger. Hier das Gleiche, die holen mich nicht mehr ein, Platz vier sollte sicher sein.

km 40

4:13

Das Tempo ist deutlich in den Marathons Keller gefallen, eindeutig das Ergebnis der Rechnung, dass der Marathon sowohl von der Platzierung her, als auch von der Zeit her gelaufen ist, nur die Kilometer sind noch nicht vorbei, aber es sind ja nur noch zwei und die laufen, oder besser gesagt, kriechen wir jetzt noch fertig.

km 41

4:16

Es geht noch einmal bergauf, das geht aber relativ mühelos, ok, ich habe ja auch keinen Druck mehr, nur noch die Füße voreinander platzieren und die Sache durchstehen. Ein Polizist grüsst: „Super, vierter Platz, ganz stark, gleich ist es geschafft“, ich lächle kurz und dann ist endlich die Eisenbahnüberführung zum Messegelände da.

km 42

4:10

Einmal links, einmal rechts und dann liegt sie vor mir, inklusive kurzem Bergabstück, die Zielgerade. Die Menschenmenge tobt und der Sprecher kündigt lautstark den Vierten an: „Hier kommt der erste Ausländer, Rainer Hauch aus der Schweiz, auch er läuft eine Superzeit“, na ja, so super war die eigentlich nicht mehr, aber egal. Ich beschleunige noch einmal und laufe unter dem Zielbogen hindurch. Zahlreiche Fotografen warten und knipsen was das Zeug hält. Warum machen die eigentlich so viele Bilder, auch auf der Strecke und am Start, später sieht man davon nichts mehr und was man dann oft sieht, ist auch nicht so doll.

Alles egal, ich hatte es geschafft und war glücklich, die Sache durchgestanden zu haben und das als Vierter, das war in Ordnung so. Ziemlich genau eine Minute später läuft Jürgen Zehnder über die Linie, er ist froh, dass es vorbei ist, wer kann es ihm verdenken. Mit der Zeit ist er unzufrieden. Mit mir fand er da einen Leidensgenossen, denn ich war mit meiner 2:40:11 auch nicht glücklich, da



Freude über einen Platz unter den schnellsten 5

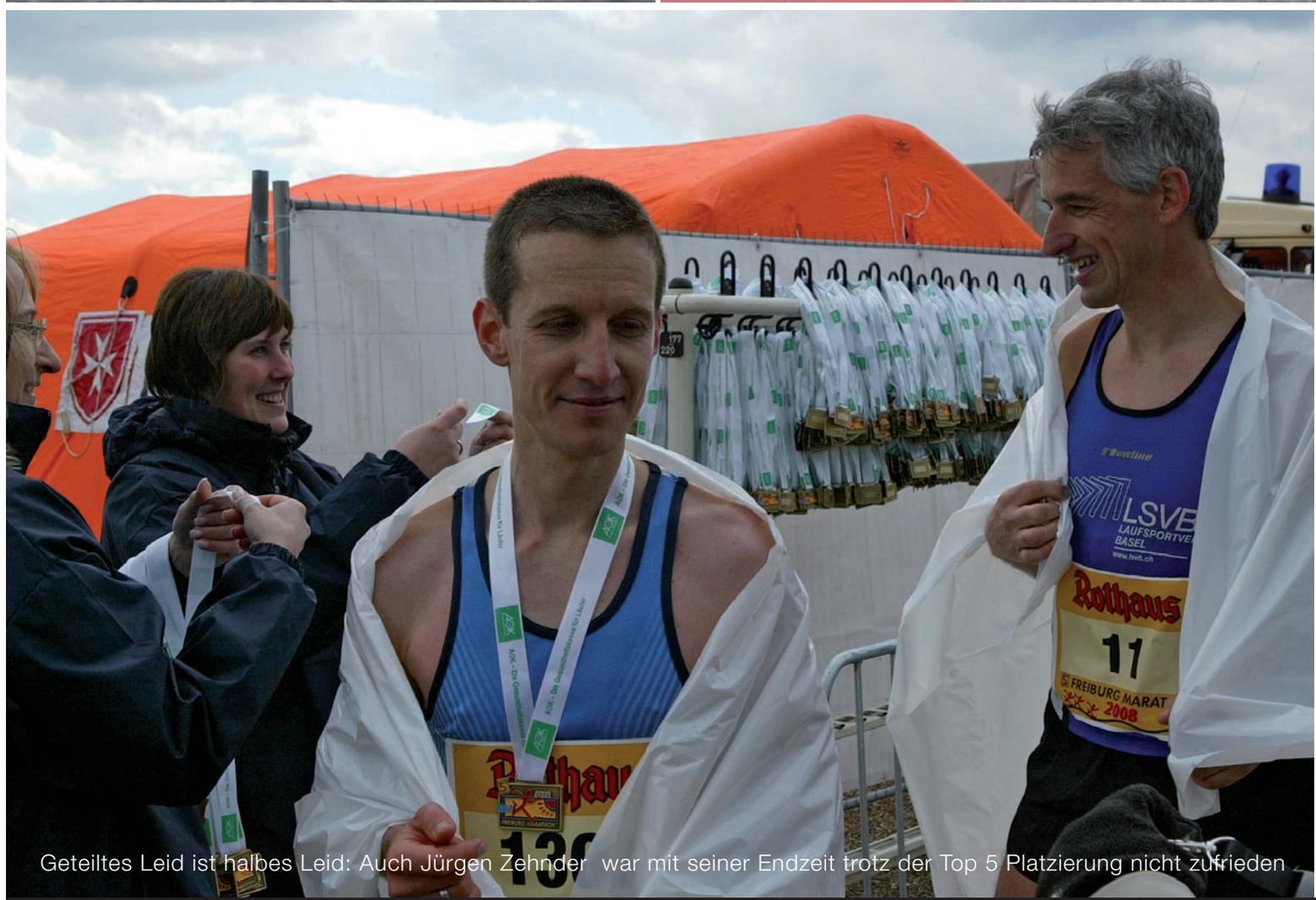
hatte ich mir doch wesentlich mehr vorgestellt. Na denn, dafür hatte ich wenigstens in der Mitte des Marathons meinen Spass und drei Mitkonkurrenten aus dem Rennen gelaufen. Ich unterhalte mich noch etwas mit ihm, dann kommt Jan völlig am Ende über die Ziellinie, 2:43! Sensationell, er hatte es geschafft, und das deutlich. Er musste bis zum letzten Meter mit einem Konkurrenten im Rücken kämpfen. Diese tolle Zeit hatte er sich redlich verdient und gleichzeitig hatte er es mit dem 8. Rang in die Top10 geschafft. Detty kam sensationell auch noch mit neuer Bestzeit deutlich unter der 3-Stunden-Marke ins Ziel. Mit ihm passierte ich die nächste Verpflegungsstelle, den Rothaus-Pils-Stand in der Messehalle. Da war dann nur noch eine Frage offen: wo waren eigentlich Simone und Angelika, auf der Strecke habe ich sie nicht wahrgenommen.



Detty rannte mit 2:57 bravourös Bestzeit



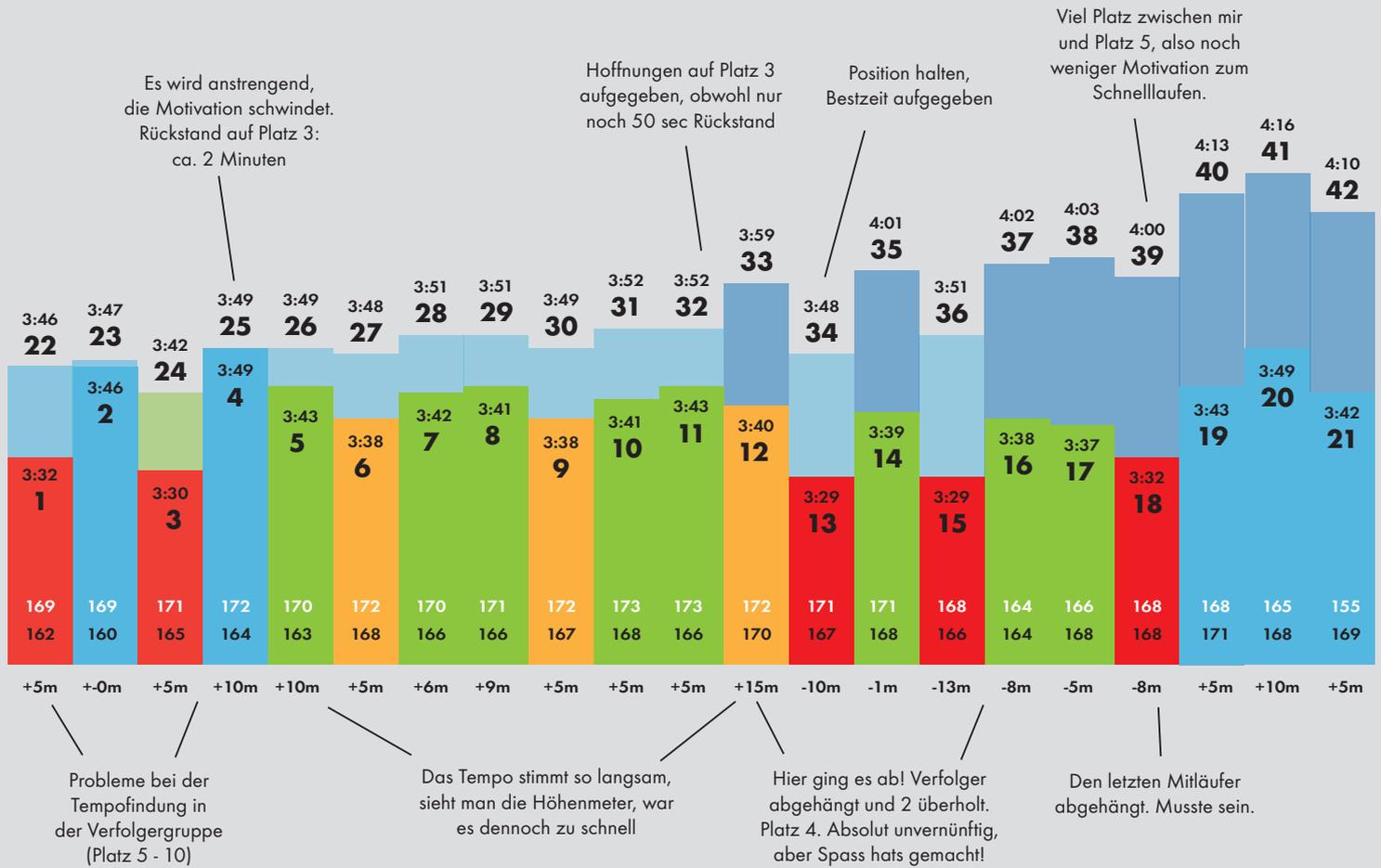
Jan lief mit 2:43 und Platz 8 ein sensationelles Rennen



Geteiltes Leid ist halbes Leid: Auch Jürgen Zehnder war mit seiner Endzeit trotz der Top 5 Platzierung nicht zufrieden

Für alle, die es interessiert: Meine Analyse des Marathons

Die etwas helleren Balken hinten, sind die Zeitbalken der zweiten Runde, bei der Herzfrequenz sind die weissen Ziffern die Werte der zweiten Runde



Hier noch die Schrittfrequenz und die Schrittlänge

km	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Schrittfrequenz	180	178	180	176	176	176	178	178	178	178	178	178	178	180	178	176	178	178	178	178	178
Schrittlänge	151	148	155	148	149	153	151	151	154	149	150	151	161	153	157	156	155	156	150	146	150

km	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Schrittfrequenz	176	176	176	176	176	174	174	174	174	174	174	172	172	172	172	172	170	170	170	170	170
Schrittlänge	150	150	152	149	146	149	148	148	149	146	144	149	144	148	145	143	141	135	135	132	136