



## Hamburg-Marathon (16.04.2000) – Gedächtnisprotokoll

Nach meinen beiden gescheiterten Angriffen auf die 3:30-Stundenmarke in Regensburg und in Köln stand dieses Ziel im Jahr 2000 erneut auf dem Plan. Dieses Mal wollte ich es in Hamburg versuchen, weil die Strecke in Hamburg als flach und schnell bekannt war und die Zuschauerunterstützung sehr gut sein sollte. Außerdem konnte ich in Hamburg bei meinem Schulfreund Jochen übernachten.

Im Jahr 2000 war der Startbereich – anders als heute – in drei Äste aufgeteilt, die nach etwa einem Kilometer zusammengeführt wurden. Damit wollte man wohl allzu großes Gedränge vermeiden. Nun, das hat leider nicht so ganz funktioniert. Ich habe in Erinnerung, dass es auf der Strecke zunächst sehr eng zugeht und es einige Kilometer dauerte, bis ich ungehindert laufen konnte. Immerhin hatte der Platzmangel vor dem Start den Vorteil, dass es durch die anderen Teilnehmer Schutz vor der Kälte gab. Läufer machen es in dieser Beziehung wie die Pinguine.

Aus dem besagten Grund kam ich auch zunächst nicht so gut voran wie geplant. Die verlorene Zeit konnte ich auf den nächsten Kilometern jedoch gutmachen, und bald lag ich etwas vor dem Plan. Wenn man 3:30 Stunden unterbieten möchte, kämpft man ja gewissermaßen gegen einen imaginären Läufer, der jeden Kilometer in genau 5 Minuten bewältigt. Dieser Läufer würde für den Marathon 3:31 Stunden benötigen. Ihm muss man also eine Minute abnehmen. Sobald das gelungen ist, kann man selbst mit einem Schnitt von 5:00 min/km weiterlaufen. Mit dieser gedanklichen Brücke lässt sich unterwegs schnell nachrechnen, ob man im Zeitplan liegt oder nicht.

Ich war jedenfalls nach einigen Kilometern zufrieden mit meinen Durchgangszeiten. Das kühle Wetter und der leichte Nieselregen, den wir zeitweise „genossen“, behagte mir zwar nicht so sehr, aber das schien mich nicht zu bremsen. Das Publikum war auch sehr zahlreich am Streckenrand erschienen und applaudierte lebhaft. Insbesondere gegen Ende, als der Lauf wieder an der Alster entlangführte, war eine lange Kette von begeisterten Zuschauern am Streckenrand. Ich nahm das jedoch nur noch am Rande wahr, denn inzwischen kämpfte ich mit einem Tunnelblick verbissen

# Uli Walters Laufberichte



um jede Sekunde. Ich wusste, dass ich das Anfangstempo inzwischen nicht mehr halten konnte, aber dass es trotzdem reichen könnte.



Uli kämpft

Und tatsächlich – ich erreichte das Ziel in 3:29:37 Stunden und hatte damit zum ersten Mal die 3:30-Stundengrenze unterboten. Ich war vollkommen erledigt, aber auch überglücklich. In der M35 reichte das für Platz 724 von 2348 Finishern. Das

# Uli Walters Laufberichte



bedeutete Rang 3207 von 11298 Männern und 3344 von 13174 Teilnehmern, die das Ziel erreichten.

Meine Hoffnung hatte sich in mehrere Hinsichten erfüllt. Abgesehen von meiner Zeit war der Kurs wirklich schnell und zu Zuschauerunterstützung war phantastisch. Damit liegt der Hamburg-Marathon in meinen Augen deutlich vor Frankfurt und Köln, obwohl Köln damals eine größere Teilnehmerzahl aufwies als Hamburg. An Berlin kommt er dennoch nicht heran. Dort sind wegen des Termins im September die klimatischen Bedingungen angenehmer, die Strecke ist von Beginn an sehr breit, und die Zahl der Zuschauer streift angeblich die Millionengrenze. Außerdem kann man in der Berliner Innenstadt abends nach dem Lauf viele andere Läufer treffen, die mit ihren Medaillen um den Hals humpelnd durch die Gastronomie streifen, und diese Atmosphäre gibt es nach meiner Erfahrung sonst nirgendwo.

Uli Walter