



## Berlin-Marathon (28.09.2008)

Der Berlin-Marathon am 28.09.2009 war ebenso rekordträchtig wie chaotisch. Haile Gebrselassie stellte bei perfektem Wetter (seine Worte!) mit 2:03:59 eine neue Weltbestleistung auf, mit 35.913 Finishern fand der bisher teilnehmerstärkste deutsche Marathon statt und die Zahl der Teilnehmer aus dem Raum Bamberg bewegte sich ebenfalls auf rekordverdächtigem Niveau. Sucht man in der Finisherliste nach Vereinsmitgliedern aus Bamberg, Gaustadt, Memmelsdorf oder Kemmern, so kommt man insgesamt auf 31 Treffer.



Gerald, Ulli und Uli vor dem Start

Allerdings hatten die Berliner dieses Mal ein Problem, mit den Menschenmengen fertigzuwerden. Schon auf der Marathonmesse und vor der Startnummernausgabe kam es zu langen Staus. Schlimmer war jedoch, dass die Läufer am Marathontag nicht schnell genug an den Start gelangen konnten, so dass viele erst sehr spät

# Uli Walters Laufberichte



durch die Absperrung kamen bzw. in einen der hinteren Bereiche abgedrängt wurden. Doch nun zu den DJK-Läufern:

Jürgen Hanshans war dieses mal als Coach unterwegs. Er begleitete seine Frau als Wasserträger, Fotograf und Seelenmassieur zu einer Zeit unter der 4-Stunden-Grenze. In dieser Hinsicht war er mit 3:58:25 sehr erfolgreich und belegte einen der mittleren Plätze (gesamt: 16298 / M: 14568 / M35: 2648).



Stimmung unterwegs

Jürgen Maier tat bereits vor dem Lauf kund, dass er eigentlich gar nicht richtig trainiert habe. Zudem bekam er schon nach wenigen Kilometern Probleme mit den Schuhen und lief sich eine Blase. Vor diesem Hintergrund sind seine 3:42:35 ein achtbares Ergebnis (gesamt: 10228 / M: 9440 / M35: 1857).

Tine Maier war ebenfalls sehr zülig unterwegs, wenn auch nicht ganz so schnell wie ihr Mann. Als sie jedoch merkte, dass eine Bestzeit nicht mehr möglich war, ließ sie

# Uli Walters Laufberichte



es gemütlich austrudeln und verpasste mit 4:00:37 knapp die 4-Stunden-Grenze. Im Frauenfeld erreichte sie damit natürlich trotzdem einen der vorderen Ränge (gesamt: 17321 / W: 1908 / W35: 359).

Unsere Neumitglieder Harald Kreuzer und Christian Röcklein liefen geradezu wie siamesische Zwillinge über die Strecke (obwohl die beiden vom Altersunterschied her eher Vater und Sohn sein könnten ...). Mit der Gesamtzeit von 3:38:50 gelangten die beiden auf die Plätze 9056/9057 in der Gesamtwertung und 8411/8412 bei den Männern. Das ist für einen Erstmarathon ein tolles Ergebnis. Damit erzielte Christian Platz 1109 in M30 und Harald in M60 sogar Rang 94 (von 792 Finishern)! Da beide in der zweiten Hälfte schneller waren als in der ersten, werden wir beim nächsten Marathon sicher mit noch besseren Zeiten rechnen können.

Tobias Hopf lieferte ebenfalls ein sehr schönes Resultat ab. Bis km 30 lief alles auf eine Gesamtzeit unter 3:30 hin, aber letzten Endes reichten seine Kräfte nicht, um dieses Tempo bis zum Ziel durchzulaufen. Mit 3:31:19 (gesamt: 7010 / M: 6593 / MH: 702) verfehlte er seine Bestleistung aus 2007 um mehr als 8 Minuten.



Entspannen im Ziel

# Uli Walters Laufberichte



Für mich persönlich letztlich lief in Berlin alles bestens. Ich hatte das Ziel, mich für Boston zu qualifizieren und benötigte hierfür 3:30:59. Eine solche Zeit hatte ich seit 2005 nicht mehr erreicht. In Berlin ging ich vollgestopft mit Magnesium, Kalium und natürlich Nudeln und sehr ausgeruht an den Start. Ich genoss den Vorteil eines vorderen Startblocks und musste dadurch nicht allzu viel überholen. Zu alledem schien sich auch meine Trainings-Strategie (Bergmarathons statt langer Einheiten) zu bewähren – zu Beginn des Rennens war ich so schnell wie noch nie. Das konnte ich zwar nicht ganz durchhalten, aber mit 3:27:27 (gesamt: 5849 / M: 5522 / M45: 974) lief ich meine bislang zweitbeste Zeit und löste das Ticket nach Boston. Bericht folgt im Frühjahr 2009 ...

Uli Walter