

Von Hochhaus-Schluchten und Zugvögeln - Bericht vom BMW Frankfurt-Marathon – 30.10.2011

Frankfurt Marathon, einmal über den roten Teppich in der Festhalle ins Ziel einlaufen und das „Gänsehaut-Feeling“ nicht nur als Zuschauer erleben – schon lange mein Traum, dieses Jahr soll er nun bei der 30. Auflage eines der ältesten deutschen City-Marathons endlich wahr werden!

Nachdem die Vorzeichen in den letzten zwei Jahren schlecht waren – 2009 kam mir mitten in der Vorbereitung eine Einladung zu einer Familienfeier für den Marathonsonntag dazwischen, die ich nicht absagen konnte (ich bin dann auf den Dresden-Marathon ausgewichen), 2010 war ich verletzungsbedingt nicht fit für einen Herbstmarathon – soll sich dieses Jahr mein Traum erfüllen. Uwe und Andrea sind auch mit von der Partie, beide mit ihrem Marathondebüt. Die Vorbereitung lief – zumindest bei mir – einwandfrei, die knapp 1000 Trainingskilometer waren erkältungs- und verletzungsfrei. Also, eigentlich beste Voraussetzungen. Wäre da nicht eine leichte Erkältung ausgerechnet in der Marathonwoche aufgetaucht ... Oh nee, das darf doch nicht wahr sein, oder? Ich schlucke die ganze Woche homöopathische „Hämmer“, muss mir von meinem Sohn mehrfach sagen lassen, ich sähe „total fertig und einfach sch...“ aus, und schiebe Panik. Samstag verbringe ich den ganzen Nachmittag auf dem Sofa und drücke die Daumen, dass es mir Sonntag gut geht.

Wunderbarerweise schlafe ich die Nacht vor dem Marathon wie ein Stein und kann ja auch richtiggehend ausschlafen (die Zeitumstellung auf die Winterzeit schenkt uns gnädigerweise eine Stunde zusätzlichen Schlaf – auf jeden Fall ein Pluspunkt für den Frankfurt-Marathon!) und am Sonntag morgen fühle ich mich fit. Also, auf ins Vergnügen, Laufsightseeing in Frankfurt ist angesagt. Wir sind zu fünft unterwegs, Uwe, Andrea und ich vom TVL und dann noch eine Freundin von Andrea und eine Arbeitskollegin von mir. Die Wettervorhersage ist gut, maximal 13 °C und bewölkt, die Vorzeichen zumindest stimmen. Wir fahren mit der S-Bahn und treffen unterwegs noch Massen an Läufern, die auch nach Frankfurt strömen. Ist schon eine riesige Veranstaltung. Aber super organisiert, von der Kleiderbeutelabgabe bis zur Dusche läuft alles reibungslos und trotz der Massen ohne lange Wartezeiten.

Der Start: Ein paar Minuten vor 10 Uhr reihen wir uns in den Läuferlindwurm in unserem Startbereich ein, unglaublich, hier stehen rund 15.000 Teilnehmer, die alle 42, 195 km laufen wollen. Das ist mein erster richtig großer Stadt-Marathon bei dem ausschließlich die volle Distanz angeboten wird, mir ist ganz mulmig bei den vielen Marathonis. Der Startschuß – den wir natürlich im Mittelfeld nicht hören – schickt die ersten Läufer auf die Strecke. Bis wir fünf über die Startmatten laufen, sind schon 10 Minuten vergangen und auf der gegenüberliegenden Seite der Friedrich-Ebert-Anlage kommen uns schon die ersten Frauen des Elitefeldes entgegen, die sind schon bei km 3,5, die Männerelite ist längst vorbeigeilt.

Km 1 bis 6: Die erste Schleife dieses Laufes führt uns durch das Bankenviertel mit seinen Hochhaus-Schluchten, es ist schon ein komisches Gefühl, rechts und links die riesigen Bauten zu sehen, aber interessant, die Hochhäuser aus dieser Perspektive zu betrachten. Wir laufen alle zusammen, ist ein bisschen Gruppenfeeling, auch mal was Neues, meine bisherigen Marathons habe ich alleine absolviert.

Wäre nett, wenn da nicht die Schnattergänse wären... Ich dachte, die Zugvögel sind schon weg, aber zwei Vertreterinnen der Spezies „Schnattergänschen“ scheinen den Abflug nach Süden verpasst zu haben, jedenfalls haben sich Andreas Freundin Antonia und meine Arbeitskollegin Cirstin gefunden, beide ihres Zeichens Triathletinnen, und, wie sie sich permanent gegenseitig versichern, „total mies vorbereitet“. Obwohl sie sich vorher nicht kannten, gibt es dauerhaft etwas zu bereden... Nach 5km sind wir anderen schon etwas genervt, aber die beiden laufen exakt unser Tempo, also kein Entkommen möglich. Wie auch immer, die beiden versichern mir hinterher, sie hätten sich ihre Wettkampf-Panik „weggebabbelt“. Auch eine Taktik!

Als wir bei km2 die Taunusanlage umrunden kommt uns auf einem Gegenstück die Männerelite entgegen, die (größtenteils) Kenianer sind schon bei km7... Wir sehen rechts von uns in paar Hundert Metern Entfernung das erste Mal die Alte Oper, hier müssen wir während des Laufs viermal vorbei. Kurz nach km 3 biegen wir wieder auf die Friedrich-Ebert-Anlage ein und sehen gerade noch die letzten Läufer über die Startlinie laufen, Wahnsinn, was für ein großes Feld! Wir passieren das Senckenberg-Museum auf der gegenüberliegenden Seite der riesig breiten Straße, danach kommt bei km 4 die alte Goethe-Uni mit dem alten U-Bahn-Waggon in Sicht, bei dem ich nie weiß, ob er in die Erde fährt oder rauskommt. Wir überholen ein Ehepaar, das ich von den Lindenseeläufen kenne, die beiden bewundere ich, sie ist 74, er 72 Jahre alt und laufen beide hier in Frankfurt den Marathon. Ich sehe später in der Ergebnisliste, dass sie zusammen ins Ziel kommen, sie wird sogar 3. In ihrer Altersklasse. Toll! Es gibt ein großes „Hallo“ und es werden gute Wünsche für den Lauf ausgetauscht, dann geht es weiter und wir biegen in die Bockenheimer Landstraße ein. Bei km 6 erreichen wir die alte Oper, die wir nun das erste Mal passieren. Hier tanzt wirklich der Bär, es sind unglaublich viele Zuschauer an der Strecke, es gibt Musik und eine Großbildleinwand, auf der die Zuschauer den Lauf der Eliteläufer verfolgen können. Ich fühle mich schon seit einigen Kilometern nicht so richtig gut, mir ist viel zu warm, es hatte morgens geregnet, die Straßen sind noch nass und durch die moderaten Temperaturen hat man das Gefühl, die Straßen dampfen. Irgendwie ist der Wurm drin, ich laufe nicht so richtig rund und mit relativ hoher Pulsfrequenz bei verhältnismäßig niedrigem Tempo, zwischendurch sogar mal einen Kilometer in knappem 6-er Tempo. Gar nicht gut.

Km 7 bis 13: Wir schlängeln uns wieder durch die Innenstadt und biegen auf den nächsten Kilometern alle Nase lang in eine andere Richtung ab. Ich verliere irgendwie den Überblick, zumal ich mich in Frankfurt nicht so richtig gut auskenne. Zwischendurch identifiziere ich immer mal wieder bekannte Gebäude und Plätze wie die „Freßgaß“ mit ihrem Kopfsteinpflaster (die wird später bei km 40 nochmal durchlaufen), den Kaiserplatz mit dem Steigenberger Frankfurter Hof, die Hauptwache/Zeil, den Eschenheimer Turm. Gegenüber dem Frankfurter Hof spielt die wohl lauteste Trommlergruppe, die ich je gehört habe, da dürften die Fensterscheiben im altherwürdigen Hotel klirren und bei einigen Gästen ein unwilliges Stirnrunzeln hervorrufen...

An der Hauptwache gibt es ein großes Spendentor, wer 3€ für ein Hilfsprojekt der Caritas für Kinder in Frankfurt spenden will, läuft durch das Tor über eine Spendenmatte. Uwe und ich laufen durch, ist immerhin für einen guten Zweck. An der Hauptwache erwartet uns Steffi, Uwes Frau. Wir winken ihr zu und weiter geht's, zum Anhalten nehmen wir uns nicht die Zeit. Auf den nächsten Kilometern fühle ich mich immer schlechter, meine Pulsfrequenz ist für das Tempo und die bisher zurück gelegte Strecke

relativ hoch. Doch noch eine latente Erkältung? Zwischen km 10 und 12 denke ich ernsthaft über aussteigen nach, der Gruppendruck hilft allerdings glücklicherweise über diese Phase hinweg und ich denke mir, ich laufe mit, soweit es geht, aussteigen kann ich immer noch.

Unsere Schnattergänschen sind immer noch permanent in Hörweite, sie sorgen definitiv für Unterhaltung auf der Strecke. Uwe und ich denken laut darüber nach, wann den beiden wohl die Puste ausgeht und das Schnabulieren nachlässt. Im Moment ist allerdings eher das Gegenteil der Fall.

Wir nähern uns der Alten Brücke, die uns über den Main nach Sachsenhausen führen wird, kurz davor passieren wir noch die Konstablerwache. Hier ist wieder eine Stimmungshochburg, es stehen unheimlich viele Zuschauer an der Strecke. Die vielen Zuschauer auf großen Teilen der Strecke sind beeindruckend, so viele gibt es selbst beim Mainz Marathon nicht. Allerdings wären mir im Moment weniger Zuschauer lieber, ich kämpfe nach wie vor mit mir, meiner Pulsfrequenz und meinem Kopf.

Bei km 13 haben wir die Main-Brücke erreicht, von der man einen wunderschönen Blick über die Altstadt und die Skyline von Frankfurt hat. Das nutzen auch die Fotografen, am Ende der Brücke gibt es einen richtiggehenden Fotografenauflauf, jeder will die Läufer vor der Skyline ablichten. Auf der Sachsenhäuser Seite biegen wir auf das Museumsufer ab und laufen an den bekannten Museen entlang. Auch hier ist eine super Stimmung, viele Zuschauer säumen die Straße und feuern uns lautstark an. Hier ist es etwas angenehmer als zwischen den Hochhäusern, hier geht ein ganz leichter Wind, der die Straßen schon fast getrocknet hat und ich habe das Gefühl, wieder atmen zu können. Was für ein Glück!

Km14- 24: Die nächsten rund 2km laufen wir die Kennedyallee entlang, wunderbares, ruhiges Laufen durch eine baumgesäumte Allee mit ihrem bunten Herbstlaub und dem Ausblick auf wunderschöne Villen rechts und links der Straße. Hier ist es plötzlich ruhig, wenig Zuschauer, Musik und Party und unsere Gänse-Spezies hat anscheinend an einem Verpflegungsstand angehalten und ist jetzt nicht mehr unmittelbar in Hörweite. Ich atme irgendwie innerlich auf, mir gefällt die Ruhe, ich brauche den Trubel von Musik, Party und vielen Zuschauern nicht.

Bei km 16 steht meine frühere Lauffreundin Gabi an der Straße, sie wartet noch auf uns, ihr Mann dürfte schon eine halbe Ewigkeit durch sein. Freue mich riesig sie zu sehen und dass sie noch auf uns wartet, bevor sie zum Zieleinlauf in der Festhalle geht. Wir rufen und winken und dann geht es auch schon weiter. Kurz hinter km 16 biegen wir von der Kennedyallee ab und passieren die Galopprennbahn, bevor wir uns durch Niederrad schlängeln. Hier geht es durch das Verwaltungsviertel, das kommt mir irgendwie bekannt vor, in der Nähe sind wir auch beim Halbmarathon im März durch gekommen.

Kurz vor km 20 geht es unter der Autobahn durch, dann biegen wir ans Schwanheimer Ufer ab. Wenn die große Straße rechts von uns inklusive Lärmschutzwand nicht wäre, würde man kaum glauben, dass man in Frankfurt ist, es sieht aus wie eine Laubenkolonie. Es riecht nach Mittagessen, anscheinend ist wird gerade der Sonntagsbraten gekocht, bin ich froh, dass ich nach den Erfahrungen vom Mittelrheinmarathon im Frühjahr nicht nur reichlich gefrühstückt habe, sondern auch ausreichend Energie-Gels mit habe, von denen ich mir jetzt schon mal eines genehmige, bevor der Hungerast mich anfällt. Am Straßenrand haben zwei Zuschauer einen Tisch aufgestellt mit Rotwein und diversen Würsten (sieht nach Rotwurst und Leberwurst oder Ähnlichem aus). Das ist doch kein offizieller

Verpflegungsstand, oder?? Der eine oder andere Läufer langt trotzdem zu, wie kann man bloß mit dem fettigen Essen im Magen weiterlaufen?? Als nächstes überholen wir den Nikolaus (oder Weihnachtsmann, so genau erkenne ich das nicht), ist der nicht viel zu früh dran? Oder haben wir in unserem „Tunnel“ zwei Monate verpasst?

Als Uwe und ich gerade die Halbmarathonmarke überqueren, melden sich unsere 2 Zugvögel schnatternderweise zurück. Antonia ruft ihren Mann per Handy an, erkundigt sich nach ihrer Zwischenzeit (er ist zwar an der Strecke, verfolgt die Zwischenzeiten aber auch per Live-Ticker im Internet) und erfährt, dass Andrea ca. 3 min hinter uns ist. Die Ladys vermuten, sie hat an einem Kiosk angehalten, um Ohrstöpsel zu kaufen. Gar keine üble Idee...

Uwe und ich haben für die erste Hälfte 2 Stunden und ein paar gequetschte Sekunden benötigt, deutlich langsamer als bei meinen letzten beiden Marathons, aber ich freue mich einfach nur, dass es jetzt bei mir immer besser läuft. Uwe ist jetzt immer ein paar Schritte hinter mir, statt neben mir, ich drehe mich immer wieder um, und nehme ein bisschen Tempo raus (meine Pulsfrequenz ist eh' mal wieder ziemlich hoch), aber plötzlich bei km 22 sehe ich ihn nicht mehr. Was ist los? Anhalten und gucken? Schwierige Entscheidung. Ich beschließe erst mal weiter zu laufen, vielleicht holt er mich ja wieder ein, wenn ich einbreche und langsamer werde.

Kurz nach km 22 steht rechter Hand vor der Kirche der Martinus-Gemeinde das dazugehörige Orchester und spielt peppige Kirchenlieder. Auf ihren Plakaten steht „noch 21km beten und hoffen“, naja, man sollte aber auch das Laufen nicht vergessen. Gute Idee von der Kirchengemeinde den Lauf mit der Kirche zu verbinden, an einen vernünftigen Gottesdienst ist bei dem Trubel auf der Straße ohnehin nicht zu denken.

Bei km 24 erreiche ich jetzt die Schwanheimer Brücke, die die Läufer wieder zurück auf die andere Seite des Mains bringt. Auf dem Brückenkopf spielt eine Band immer wieder den Refrain von „über 7 Brücken musst Du geh'n“ umgewandelt in „über diese Brücke musst du geh'n, 700 m übersteh'n“. Ist was dran, die Brücke hat einige Höhenmeter und geht mächtig in die Beine. Aber auch die packe ich, die beiden Mädels immer noch im Gepäck. Noch ist ihnen zumindest in keinster Weise die Puste ausgegangen.

Jetzt habe ich meine zweite Etappe beendet, ich habe mir dieses Mal den Lauf in vier Etappen eingeteilt, irgendwo hatte ich gelesen, dass man so den Kopf veräppeln kann. Erfahrene Marathonis laufen wohl nicht 42 km, sondern 4x10 km plus „ein bisschen“. Das war mir zu blöd, also hatte ich den Streckenplan vorher genau studiert und mir den Lauf in folgende vier Etappen eingeteilt: Etappe 1: Durch die Innenstadt (13 km), Etappe 2: Auf der südlichen Mainseite (12 km), 3. Etappe: Durch Hoechst und zurück bis zum Platz der Republik (11 km) und „der Rest“. Jetzt habe ich also bereits meine 2. Etappe „erledigt“.

Km 25 bis 36: Die nächsten drei Kilometer ziehen sich irgendwie wieder, es geht doch noch ein ganzes Stück stadtauswärts, das hatte ich unterschätzt. Außerdem von wegen flacher Kurs, hier geht es nochmal über zwei Brücken, zwar nicht so steil wie die Mainbrücke, aber nicht gerade motivierend. Dann erreiche ich Hoechst, hier waren vor 30 Jahren ursprünglich Start und Ziel, als der Frankfurt Marathon noch Hoechst Marathon hieß. Die Anwohner sind dem Marathon treu geblieben, es ist

unwahrscheinlich viel Trubel an der Strecke. Kurz hinter km 27 geht es rechts ab und damit ist die lange Strecke stadtauswärts auch Geschichte, nach einem kurzen Stück geht es wieder rechts ab und ab hier nur noch zurück Richtung Innenstadt.

Bei km 28 passiere ich den letzten Staffelwechsellpunkt, von einer Brücke kann man ihn gut sehen. Mir ist es völlig schleierhaft, wie man bei den Läufermassen seinen Staffelpartner finden kann, aber irgendwie scheint es zu klappen. Apropos Staffelwechsel: Toll organisiert, die Wechselzonen sind immer abseits der Laufstrecke, dadurch kommt es zu keiner einzigen Behinderung. Super gemacht.

Ich verlasse Hoechst und Nied und biege kurz vor km 30 auf die „berüchtigte“ Mainzer Landstraße ein, die während der nächsten sechs Kilometer fast schnurgerade und ohne sonderliche Ablenkung ins Bankenviertel zurück führt. Vor diesem Teilstück hatte ich Angst, es braucht mentale Stärke, um dieses öde, lang gezogene Teilstück jenseits der 30 km-Marke zu überstehen. Das Ganze wird dann auch gleich eingeläutet mit dem Industriepark Griesheim zu meiner Rechten und zur Linken einem Damm, nicht wirklich viel zu gucken. Naja, dann beobachte ich halt meine Mitläufer, irgendwie muss ich mich ja beschäftigen. Meine beiden Triathletinnen, die übrigens immer noch bei mir sind, sind hier wirklich für die Comedy auf der Strecke zuständig, unglaublich wie gut die immer noch drauf sind (auch wenn Cirstin mir hinterher sagt, es hätte schon weh getan und sie wären nur noch hinter mir her gelaufen ...). Ich überhole einen Läufer, der hinten auf seinem Shirt den Spruch stehen hat: „Ich wollte nur eben Brötchen holen“. Kann mir den Kommentar nicht verkneifen, dass er es wohl reichlich weit bis zum Bäcker hat.

Die km 30 Zeitnahme-Matte überquere ich bei 2:51h, eigentlich ordentlich in der Zeit, rechne ich hoch. Meine Pulsuhr zeigt schon seit vier Kilometern ein Tempo von 5:35 min/km an, wird es doch für eine Zeit unter 4h reichen? Ich wage noch nicht zu träumen, es kommen ja schließlich noch zwölf lange Kilometer und wer weiß, was mich auf denen noch ereilt.

Es sind jetzt immer mehr „Geher“ unterwegs, die ersten hatte ich schon bei km 22 gesehen, es werden jetzt immer mehr. An den Seiten stehen etliche von Krämpfen geplagte Läufer und nutzen Bäume und Laternenmasten zum Dehnen. Das so viele gehen, wundert mich wiederum, Laufzeiten von um die 4h schaffen doch eigentlich nur trainierte Läufer, da haben wohl etliche auf der ersten Hälfte „überpaced“. Komischerweise fühle ich mich endlich richtig wohl, vom Mann mit dem Hammer weit und breit nichts zu sehen (na, der kann meinetwegen auch am Messegelände bleiben, kurz vor dem Ziel an der Festhalle, schließlich hat der mich schon bei km 10 besucht, ich kann gut auf einen zweiten Besuch bei diesem Lauf verzichten!!).

Bei km 31 überhole ich die 4h Pacemaker mit dem gelben Luftballon, der ihre Zielzeit anzeigt. Die hatten uns bei km 12 überholt und Uwe und ich waren da der Meinung, sie laufen irgendwie zu schnell. Jetzt sieht der eine auf jeden Fall ziemlich fertig aus, gar nicht wie ein souveräner Tempomacher. Und warum überhole ich die gerade? Soll ich mich der Gruppe um sie anschließen? Nee, lieber nicht, ich laufe im Moment noch Richtung einer Zielzeit von knapp über 4h, langsamer werden ist irgendwie nicht gut, zumal es bei mir gerade richtig rund läuft. Also renne ich weiter mein Tempo und überhole so ganz

nebenbei noch einen Neandertaler, der sogar einen Knochen in der Hand hat (wahrscheinlich aus Pappmachè).

Beim Verpflegungsstand kurz hinter km 32 halte ich das erste Mal kurz an, eine nette Dame füllt mir meine Trinkflaschen auf, während ich einen Becher Wasser trinke, finde ich echt nett. Das kostet mich ein halbe Minute, aber was soll's, trinken muss sein und bisher habe ich immer im Vorbeilaufen an den Wasserstellen zwei Becher geschnappt, einen davon getrunken, den anderen in meine Flasche gefüllt. Jetzt sind aber alle Flaschen leer, das Nachfüllen von allen Flaschen geht nicht im Laufen.

Warum auch immer, die Kilometer „fliegen“ jetzt förmlich vorbei, nicht das ich deutlich schneller geworden bin, aber eben auch nicht langsamer, ich laufe jetzt schon seit Kilometern ein konstantes Tempo von 5:36 min/km bei gleichmäßiger Pulsfrequenz. Wo habe ich eigentlich die erste Hälfte des Laufs verschlafen? Naja, vielleicht war es ganz gut, am Anfang nicht zu schnell anzugehen, zumal ich mich ja nicht so richtig gut gefühlt habe, jetzt scheine ich noch „Körner“ übrig zu haben. Cirstin sagt hinterher, ich wäre mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks vor den beiden her getrabt. Na aber echt, das geht doch gar nicht, dass mich die beiden „untrainierten“ Schnattergänschen auf ihrem gemütlichen Sonntags-Jog abhängen...

Die Kilometer 32, 33 und 34 sind ruck-zuck abgehakt, kurz hinter km 34 geht es jetzt auf die Frankenallee, hier sind wieder viele Zuschauer, die Stimmung ist prima und durch baumgesäumte Alleen laufe ich ohnehin gerne.

Kurz hinter km 35 kommt linkerhand eine riesige Baugrube in Sicht, hier soll demnächst eines der größten Einkaufszentren Europas gebaut werden, dahinter kann man den Messeturm ausmachen. Hoppla, da sind wir ja schon fast wieder in der Innenstadt. Am Getränkestand halte ich wieder kurz, fülle meine Flaschen nach und trinke etwas. Die halbe Minute zur Getränkeaufnahme ist es allemal wert. Antonia fragt, ob sie auf mich warten sollen, ich schicke sie mit dem Kommentar weiter, ich hole sie schon wieder ein.

Jetzt kommt nach einer weiteren rechts-links Kombination das Bankenviertel in Sicht. Jaaa, wir haben es fast geschafft, wir sind wieder am Platz der Republik. Hier tobt wieder der Bär, die Zuschauer tragen einen weiter, die letzten rund 6 km sind doch jetzt „ein Klacks“, oder? Uns kommt ein Läufer entgegen, ja ist der denn von allen guten Geistern verlassen? Mal abgesehen davon, dass wir bei den Läufermassen Schwierigkeiten haben, auszuweichen, ist der doch total bescheuert, zwischendurch umzudrehen und noch mehr zu laufen. Sooo schön ist es nun auch wieder hier nicht!

Nils und Antonias Mann stehen an der Strecke, sie warten auf Andrea und Antonia. Andrea ist sicher irgendwo kurz hinter uns. Es gibt ein großes „Hallo“, und weiter geht es. Gut, dass man hier wegen der Absperrungen nicht gleich links Richtung Messe abbiegen kann, viele hätten sich sicher den erneuten „Schlenker“ durch die Stadt gerne erspart. Bei km 36 sehe ich Steffi am Rand auf Uwe warten, laut rufend mache ich mich bemerkbar, Uwe wird wohl irgendwo kurz hinter mir sein.

Km 37 bis 42,195: Und nochmal durch die Hochhaus-Schluchten, noch zweimal die alte Oper und ein Stück der Taunusanlage passieren, nochmal vorbei am Eschenheimer Turm und als besonderes

„Schmankerl“ nochmal über das Kopfsteinpflaster der „Freßgaß“ bevor es zur Messe geht. Diese „vierte Etappe“ der Strecke hatte ich mir genau auf dem Streckenplan angeguckt, mir war klar, dass das häufige Abbiegen total demotivierend sein kann am Ende einer solchen Strecke. An der Alten Oper ist auf jeden Fall das größte Stimmungsnest, hier stehen die Zuschauer in 5-er oder 6-er Reihen und warten auf laufende Familienangehörige oder Freunde, um sie ein letztes Mal anzufeuern. Nochmal vorbei an den Trommlern am Frankfurter Hof, die wahrscheinlich mehr Ausdauer haben als die Läufer, denn sie haben noch nichts von ihrer Lautstärke eingebüßt. Dann nochmal rechts raus um ein zweites Mal durch das Spendentor zu laufen, ein Mitarbeiter der Caritas bedankt sich bei den Läufern und feuert uns nochmal an. Jetzt habe ich km 39 erreicht, „nur“ noch 3,2 km, was auch genau so auf einem Schild steht, dass einige Zuschauer hochhalten.

Kurz vor km 40 biege ich das letzte Mal in die „Freßgaß“ ein, das Kopfsteinpflaster ist jetzt alles andere als schön zu laufen, da es recht uneben ist. Man muss die Füße höher heben, als man eigentlich noch möchte... Bei der km 40-Zeitmatte gucke ich auf meine Uhr und stelle entsetzt fest, dass ich bei knapp 3:48h bin. Nee, oder? Das kann selbst mein müdes Hirn ausrechnen, dass 12 Minuten für knapp 2,2 km gerade nicht für eine Zeit unter 4h reichen wird. Was zeigt mir mein Pulsfrequenzmesser eigentlich für einen Mist an, er wähnt mich mit einem Durchschnittstempo von 5:36 min/km immer noch auf einer lockeren Zeit unter 4h. Das darf doch wohl nicht wahr sein, ich weiß genau, wie ich mich über eine 4h 01min oder so ärgern würde. Also, alle Kraftreserven mobilisieren, Füße in die Hand nehmen und eine Tempoverschärfung ist angesagt. Die geht erstaunlicherweise auch noch relativ problemlos, mal abgesehen von der Pulsfrequenz, die natürlich jetzt steigt. Macht nix, ich laufe unter der anaeroben Schwelle, und es sind nur noch rund zwei Kilometer. Cirstin und Antonia wundern sich, was jetzt abgeht, flitzen aber hinterher (um mich notfalls ins Ziel zu schleifen, sollte ich zusammen brechen – so haben sie es mir zumindest hinterher gesagt). Plötzlich ist Ruhe, jetzt geht anscheinend auch den beiden jetzt ein bisschen die Puste aus, hätte ich vielleicht schon eher machen sollen, allerdings hätte ich das Tempo nicht auf der ganzen Strecke durchgehalten.

Km 41: Wieder ein Blick auf die Uhr, 3:53, die Sekunden bekomme ich nicht mehr hin. Mist noch ca. 5:30 min für den letzten Kilometer und dann noch über 1 min für die 195 verbleibenden Meter. Das wird sowas von eng ... Also nochmal Tempo-Verschärfung, aber so, dass ich nicht auf dem letzten Kilometer ein- und womöglich zusammenbreche. Meine Pulsuhr zeigt 5:13-er Tempo an. Da geht doch tatsächlich noch was!! Ich biege das letzte Mal am Platz der Republik auf die Friedrich-Ebert-Anlage ein, die mich zur Messe bringen wird. Die Zuschauer, die in Massen die Straße säumen, bekomme ich nur noch am Rand mit, den renitenten Ordner mitten auf der Bahn, der Cirstin mit den Worten „ab hier keine Begleitläufer mehr“ von der Strecke holen will, aber sehr wohl. Cirstin auch, sie schimpft wie ein Rohrspatz, ihr ist halt die Startnummer unterwegs abgerissen. Sieht sie wirklich nach 42 km so aus, als ob sie nur ein Stück mit Antonia und mir mitgelaufen wäre? Wie auch immer, der Ordner hat ein Einsehen und lässt sie laufen. Wir durchlaufen das ASICS-Tor, immer noch nicht abbiegen in die Messehalle? Dann geht es durch das Starttor, jetzt sehen wir den „Hammering Man“, die Straße nimmt kein Ende und die Uhr läuft gnadenlos weiter. Endlich kommt der Abzweig, noch 100 m bis zur Festhalle, nochmal Tempoverschärfung, jetzt schon im Endspurt, Antonia und Cirstin im Schlepptau. Rein in „die

gude Stubb“ (sorry, kann kein Hessisch) und auf der roten Matte die letzten Meter unter die Füße genommen.

Und dann: Das Ziel!! Hurra, meine Uhr zeigt 3:59:33 min, Cirstin 1 Sekunde hinter mir, Antonia 2 Sekunden. Ich halte an und puste erstmal durch, zu beiden Seiten stehen etliche Sanitäter, ich werde sofort angesprochen, ob alles okay, ist. Klar, mir geht's gut, ich bedanke mich brav für die Sorge und gehe ein paar Schritte weiter. Cirstin, Antonia und ich fallen uns total verschwitzt aber überglücklich in die Arme - YES wir haben es geschafft!!!!!! Die beiden haben ihre Stimmen schnell wieder gefunden und babbeln schon wieder...

Das einzige, was mich jetzt echt nervt, ist, dass ich so in die Festhalle gesprintet bin, ich hätte doch noch 27 Sekunden Zeit gehabt, zu genießen, wofür ich hier in Frankfurt gestartet bin und wovon ich schon lange geträumt habe: Den Einlauf in die „gude Stubb“ über den roten Teppich. Davon habe ich natürlich viel zu wenig mitbekommen, wo war das Gänsehautfeeling?? Da muss ich wohl nochmal wieder kommen...

Nach dem Ziel: Wir werden von Ordnern gebeten, weiter zu gehen zur Zielverpflegung. Ich gehe die Treppe ins Forum herunter, hole mir meine wohlverdiente Medaille und gehe ein Stück zurück in die Halle (da ist's warm), um auf Uwe und Andrea zu warten. Ich stelle mich an die Treppe und was ich hier an „Dramen“ erlebe, schockt mich nachhaltig. Ein nicht enden wollender Strom von Läufern muss diese ca. 10 Stufen nach dem Ziel herunter, es gibt etliche, die die Stufen runter humpeln, viele komme die Treppe nicht mehr aus eigener Kraft herunter, Ordner helfen ihnen, andere nutzen die Treppengeländer, um seitlich auf dem Bauch runter zu rutschen, wieder andere setzen sich einfach hin und müssen mit sanfter Gewalt von den Ordnern wieder auf die Füße gebracht werden. Unglaublich, was hier abgeht! Ein Ordner sagt zu mir, er hätte dieses Jahr einen denkbar undankbaren Job. Dem kann ich aus vollstem Herzen zustimmen. Klar bin ich die Treppe auch alles andere als taufrisch runter gehopst, aber sowas hatte ich noch nie gesehen. Nach einigen Minuten habe ich keine Lust mehr auf das Leiden und außerdem habe ich Durst, also gehe ich zur Zielverpflegung (gut organisiert, alles da, was das Herz begehrt) und gehe meinen Kleiderbeutel holen und mich umziehen. Später treffen wir uns alle am vorher ausgemachten Treffpunkt, wir sind alle 5 durchgekommen, super Leistung, auch wenn sich der eine oder andere (ich auch) etwas mehr erträumt hätte. Riesen Glückwunsch an alle! Ihr seid SUPI!

Zwei Tage Muskelkater sind wohl obligatorisch, aber schon am Samstag nach dem Marathon kribbelt es wieder bei supertollem Herbstwetter in den Beinen und ich muss mich massiv bremsen, um meine mir selbst auferlegte Ruhepause einzuhalten... Was stand so nett auf einem Plakat für einen Papa bei km 30: „Wenn's nicht weh täte, könnt's ja jeder...“

Fazit: Das war ein toller Lauf, super organisiert, abwechslungsreiche Strecke, wenn auch nicht immer richtig schön (aber das ist wohl bei einem Stadtmarathon auch schwierig). Dazu noch wenig aufwändig, weil vor der Haustür. Ich kann gut verstehen, dass es Leute gibt, die bei allen 30 Auflagen dabei waren. Ein weiterer Pluspunkt ist das Datum im Spätherbst, da ist die Wahrscheinlichkeit eines Hitzelaufs auf jeden Fall eher gering (und einen Kälteeinbruch hat es wohl auch noch nie gegeben).