

## Hamburg Marathon 2016.

### Vorbereitung

Seit November 2015 trainierte ich wöchentlich 4-5 Einheiten mit einem Wochenpensum von 60 bis 110km. Intervalle, Geländeläufe und am Wochenende lange Laufeinheiten mit bis zu 38km. Glücklicherweise hatte ich keine Probleme mit Verletzungen oder Erkältungen.

### Wettkampfwoche

Die Ziele waren hoch gesteckt und fast wäre alles auf der Zielgeraden in die Hose gegangen. Mitte der Woche kündigte sich mit Halsschmerzen nichts Gutes an. Dazu kamen am Freitag auch noch eine dicke Nase und Kopfschmerzen. Samstag früh sah es noch schlechter aus. Es ging nur Zwieback zum Frühstück und der Rest blieb nicht "drin".

Aussichten also mehr als fragwürdig. Meine Frau Tina päppelte mich etwas auf und so ging Samstagabend wenigstens wieder etwas Carboloadung. Zünftig für Hamburg im Münchner Hofbräuhaus. Start am Sonntag ging also. ;-)



### Das Rennen

Der Sonntag lud mit bestem Läuferwetter bei 10 Grad und Sonnenschein zum „Ballern“ ein. Leider lag der Startblock B im Schatten der großen Messehallen, aber es sollte ja schnell warm werden.

Das Rennen ging sehr komisch los. Im Getümmel zu langsam die ersten 4km, zu schnell die nächsten und ab meiner Pinkelpause bei km8 fand ich dann ein gutes Tempo. So war die erste Hälfte mit glatten 1:24h auch in Plan. Bis auf das Seitenstechen ab km18.

Mit zunehmender Renndauer vereinzeln sich die Gruppen und ich musste die Pace selbst machen. Ab km32 fing es an, hart zu werden. Die Oberschenkel machten immer mehr zu und ab km38 kamen noch Windböen dazu. Zu diesem Zeitpunkt wollte ich einfach nur hin schmeißen. Mit aller mentalen Kraft fokuzierte ich ein vor mir laufendes St. Pauli-Trikot an und konnte mich so noch bis ins Ziel schleppen und mit einer glatten 2:49 finishen. Neue

persönliche Bestleistung. Im Endeffekt kam dabei ein 229. Gesamtrang von 16250 gestarteten Läufern.

Kein Vergleich zum „kleinen“ Würzburger Marathon sind die Hamburger Zuschauer. An jeder Ecke standen einige der 800.000 Zuschauer und feuerten die Läufer frenetisch an.

Jetzt heißt es erstmal schnell regenerieren und dann geht es mit Vollgas in die neue Bike-Saison.



**Euer Steff vom Bike-Team der SG**

