# Oberurseler Hessentags-Marathon, 13.06.2011

Laufbericht von Claus Abb

Mein erster Marathon mit ca. 500 zu überwältigenden Höhenmetern: Alleine das Training hierzu ließ mich erschaudern und verschaffte mir großen Respekt, habe ich doch bisher lediglich Erfahrungen bei so flachen Stadtläufen wie Frankfurt-, Mainz-, Berlin- oder München-Marathon sammeln dürfen.

„Egal, einfach langsam angehen, Augen zu durch“, dachte ich mir noch vorher und war fast ein wenig froh, als am Sonntag-Abend der Wetterbericht Regen und deutlich kühlere Temperaturen für den Montag-Morgen vorhersagte, um hinterher eine schwache Ausrede für die so schlechte Laufzeit zu haben: „Das Wetter...!!!“

Bei einem kurzen Foto-Shoot kurz vor 08:00h am Start in der wunderschönen Orschler Altstadt, teilte mir dann der große Joey Kelly mit, dass auch er unerwartet einen Einzel-Marathon laufen wird, nachdem sein blinder Laufpartner, den er ursprünglich über die 42,2 km führen wollte, kurzfristig absagen musste. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich Kelly jetzt so schnell nicht mehr aus den Augen verlieren darf, wusste ich doch, dass er ein sehr erfahrener Extrem-Sportler ist, der sich mit miserablen Zeiten wahrscheinlich nicht zufrieden geben wird.

35 lange Kilometer ist mir dieses Vorhaben auch wunderbar geglückt, was mich nicht nur mental gut pushte, sondern auch den großen Vorteil hatte, in dieser Zeit ein Begleit-Fahrrad an der Seite und zudem auch großen Applaus des Publikums sicher gehabt zu haben.

Der letzte Anstieg von Oberstedten zur Hohenmark forderte dann aber schließlich doch noch seinen Tribut und ich musste einen Schritt aus meinem bis dahin unerwarteten Tempo herausnehmen. Dennoch habe ich im Ziel eine Netto-Zeit von 3:38:17h stehen gehabt, die ich noch wenige Tage zuvor kaum zu hoffen gewagt hatte. Wären jetzt auch noch die Verpflegungsstationen ein wenig dichter beieinander gelegen, wäre dieser Lauf für mich nahezu perfekt gewesen. Trotz, oder gerade aufgrund des nicht ganz so heißen Wetters!

Und am Ende ich hatte nach dem Lauf noch so viele Körner, dass ich mit meinem Fahrrad wieder zurück nach Frankfurt fahren konnte, mit dem ich mich morgens auf dem Hinweg noch warm gestrampelt habe…

# Erlebnisbericht Staffel Marathon

(Erlebnisbericht von Joachim Kutscher)

**brriiinng brriiinng…**. 08:00 Uhr, Startschuss Marathon, Quatsch mein Wecker. Na dann mal raus aus dem Bett. In der Küche drei Scheiben Toastbrot mit Nutella und Honig und ein Glas Milch. Warum eigentlich??? Ach ja, Marathon-Staffellauf in Oberursel beim Hessentag. Stimmt ja, gestern Nachmittag Hubert, Malte und Berthold an der Schule Mitte zur Startnummernausgabe getroffen. Wir freuten uns auf diesen Event und waren schon ein bisschen aufgeregt wegen dem Lauf. Puuh, 08:25 Uhr… nix mit Ausschlafen… immerhin durfte ich länger als alle anderen. Als Schlussläufer ist man ja auch erst später dran ;o) Ab ins Bad und frisch machen. Die Haare noch richtig legen. Laufkleidung an und Trainingsanzug drüber. Startnummer nicht vergessen: 1164!! In die Laufschuhe noch und dann ins Auto und ab nach Oberstedten zum Wechselpunkt. Noch nichts los auf den Straßen. Ist ja auch noch früh am Morgen und Pfingstmontag. Tja, jetzt stehe ich hier und schaue mich um. Es haben sich auch schon einige andere Wechsler eingefunden. Darunter auch Jenny Scholz als Schlussläuferin für die Hessentagsstaffel. Ich fange langsam an, mich warm zu laufen. Zwischenzeitlich ist auch Berthold mit seiner Frau eingetroffen, um zu berichten, dass bereits der Start bzw. auch die folgenden Wechsel von Berthold auf Malte bzw. von Malte auf Hubert gut und ohne den angedrohten und befürchteten „Handabschlag“ (in den „latest news“ war zu lesen: „Die Staffelübergabe erfolgt durch **HANDABSCHLAG**….) über die Bühne gegangen sind. Und wir liegen gut in der Zeit - also warten wir auf Hubert.

Und da kommt er auch schon; schwer schnaufend und abgekämpft von der anspruchsvollen Strecke. Ein Händeklatsch und ab geht's. So lange auf diesen Moment gewartet und innerhalb von Sekunden vorbei ;o)… Am Anfang ist das letzte Teilstück noch flach. Aber dann geht es unweigerlich in die unteren Ausläufer des Taunus. Bin gut unterwegs und achte auf mein Tempo. Nur nicht überziehen. Die härtesten Stücke kommen ja noch. Teilweise langgezogene Steigungen und schnelle Gefällstrecken. Unterwegs komme ich an dem ein und anderen mir bekannten Gesicht vorbei. Ein paar kurze Sätze gewechselt, ein aufmunterndes Lächeln zum Schluss und weiter.
Puuh, der Schweiß läuft. Ein längerer Anstieg und dabei einen anderen Staffelläufer überholt. Ja!! Jetzt nur noch drei Kilometer zum Ziel. Ein steileres Gefälle und diesmal bin ich es der überholt wird. Einfach zu schnell, komme da nicht mehr dran. Die letzten 1,5 KM. Aus dem Wald draussen und am Marsgrund angelangt. Jetzt geht es “nur noch“ leicht bergabwärts Richtung Ziel. Erhöhe so gut wie möglich das Tempo. Kurz vor dem Ziel sehe ich auch Hubert auf dem Bürgersteig gehen und mir zuwinken. Und dann ist es geschafft!!! Nach 51 Min hab ich mein Teilstück hinter mich gebracht.
Erstmal Luft schnappen. Auch Malte und Berthold sind im Ziel. Gemeinsam beglückwünschen wir uns zu dieser soliden Teamleistung und sind schon gespannt auf unsere Platzierung. Und da ist sie:

**5. „Die weissen Kenianer (MaJoHuBe)“ Berthold Keil, Malte Gruber, Hubert Jäger, Joachim Kutscher 3:12:26,1 1164**