29. April 2012

HASPA MARATHON HAMBURG 2012

Läufergeschichten

Der 27. Haspa Marathon Hamburg war der schnellste aller Zeiten. Der Sieger Shami David, 27, aus Äthiopien (2:05:58) gewann 50.000 Euro Sondervergütung für den neuen Streckenrekord, die Siegerin Rael Kyara, 28, aus Kenia (2:23:47) 25.000 Euro. Bester Deutscher wurde Sören Kah, 30, mit persönlicher Bestzeit in 2:14:25. Insgesamt liefen 10 724 Marathonis die 42,195 km lange Strecke an Elbe und Alster. Das Ziel in der Glacischaussee erreichten 10 323 Läufer. Für die Deutsche Bank Ausdauer Sparte waren Rainer Braun, Anke Floeth, Sven Kublun, Marianne Kühnhold, Manfred Usselmann und Daniel Veit dabei.

Braun, Rainer · Nettozeit: 3:08:30 · Platz AK M45: 119

Dieser Marathon war auch für mich der bisher Schnellste mit einer neuen persönlichen Bestzeit. Daran konnte auch der tückische Wind nichts ändern. Geschätzte 800 000 begeisterte Zuschauer an der Strecke sorgten für eine wundervolle Atmosphäre. Die anschließende „Runners Party“ der Ausdauersparte in der Towerbar mit Blick auf die auslaufende „Queen Elizabeth“ war der krönende Abschluss dieses Marathons, der unvergesslich bleiben wird.

Floeth, Anke · Nettozeit: 4:10:11 · Platz AK W40: 190

Das beste Publikum und die schönste Stadtmarathonstrecke gibt es nur in Hamburg! Da ist das Finish Pflichtprogramm, auch wenn der Tempohase verloren geht. Wie oft man in Hamburg seinen Namen hört, obwohl man dort keine Bekannten hat und die Aufmunterungen der Helfer an den Versorgungsstellen tragen einen förmlich ins Ziel, auch wenn man schon ausführlich mit dem inneren Schweinehund diskutiert hat. Und wenn man erst den roten Teppich am Ziel erreicht hat, ist sowieso alles vergessen.

Nur auf die Tempohasen ist kein Verlass, die warten dann erst frisch geduscht im Hotel statt im Ziel, nur weil man mal ein paar Minuten auf der Strecke vertrödelt hat

Kublun, Sven

Mir war von Anfang an klar, dass die Vorbereitungen nicht für eine Verbesserung der Frankfurter Marathonzeit von 3:20h reichen wird. Insofern habe ich mich als Tempohase für Anke zur Verfügung gestellt. Gestartet bin ich dann von Block G – also mitten drin im Feld der 4h (und mehr) Läufer. Aber ich war positiv überrascht, wie schnell wir an der offiziellen Startmarkierung waren und wie gleichmäßig das Feld auch im mittleren Bereich unterwegs war. Die Einteilung in Startblöcke sollte Standard bei Marathons werden. Meine Aufgabe sollte die Becherbeschaffung sein, so dass Anke ohne Zeitverlust durchlaufen kann. Mit allem hätte ich ja gerechnet, aber nicht damit, dass ich schon bei der ersten Versorgung mit den Bechern in der Hand neben dem Feld herlaufe und das grüne T Shirt nicht mehr wiederfinde. An den Landungsbrücken habe ich nochmal eine Minute pausiert, den 4h Läufer passieren lassen und dann war mir klar: Hinter mir konnte Anke nicht mehr sein. Und dass obwohl ich mich an das vorgegebene Tempo gehalten habe. Ich bin dann also noch 11km alleine gelaufen und meine zwickende Achillessehne hat mir dann die Entscheidung bei km 17 leicht gemacht. Lieber hier aufhören und den kurzen Fußweg Richtung Ziel wählen als in weiteren 10km sehen wie ich zurückkomme. Resümee: Das Geschäftsmodell Tempohase sollte ich überdenken. Bis auf weiteres ist der Service erst einmal aus dem Programm genommen. Nichtsdestotrotz bin ich 2013 wieder dabei – Hamburg ist sicherlich eine der schönsten Strecken überhaupt.

For internal use only

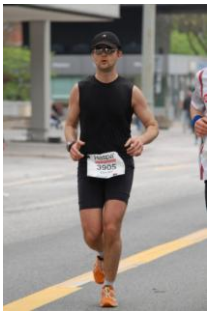
29. April 2012

HASPA MARATHON HAMBURG 2012

Kühnhold, Marianne · Nettozeit: 3:44:51 · Platz AK W45: 50

Meine persönliche Bestzeit habe ich diesmal nicht erreicht, ich war am Ende froh das ich das Ziel nach einer Zeit von 3.44 erreicht habe. Da ich seit Januar mit einer nicht ganz auskurierten Verletzung trainiert habe, hatte ich auch keine herausragenden Erwartungen. Aber die Stimmung in Hamburg ist immer wieder grandios und hat mich auch letztlich durchs Ziel getragen.

Also wer noch nicht in Hamburg gelaufen ist, bitte nächstes Jahr anmelden!



Veit, Daniel · Nettozeit: 3:30:12 · Platz AK M40: 411

Der Haspa Marathon Hamburg war erst mein 2. Marathon, der mit der gewünschten Zielzeit (Punktlandung!) ein glückliches Ende fand. Der Rundkurs führte durch die schönsten Ecken Hamburgs, so dass für die Läuferinnen und Läufer auch optisch einiges geboten war. Ein fast über den gesamten Streckenverlauf anfeuerndes Publikum, das alles in allem gute Laufwetter und ein für die „Finisher" zur Verfügung stehendes gut besetztes Massagezelt zur Versorgung der geschunden Muskulatur sorgten für einen insgesamt gelungenen Sonntagvormittag.

Usselmann, Manfred · Nettozeit: 3:43:13 · Platz AK M50: 342

Eigentlich ging nichts mehr, auch den ein oder anderen Versuch mit kleinen Geh-pausen der unwilligen Laufmuskulatur etwas Erholung zu verschaffen, habe ich jeweils schnell wieder abgebrochen, da die Achillessehne dann viel stärker schmerzte und ich nur humpeln konnte. Da ging laufen dann doch noch besser. So habe ich mich dann mit Geduld und vielen aufmunternden Anfeuerungen der Zuschauer ins Ziel gekämpft. Trotz der Widrigkeiten hat mir der Lauf aber sehr gut gefallen und ich war sicher nicht das letzte Mal in Hamburg dabei.

Interessanterweise hatte ich in den Tagen danach zwar starken Muskelkater, aber die Achillessehne ist fast völlig beschwerdefrei?!

For internal use only