

# London Marathon



Mein persönlicher Bericht aus den Augen eines begeisterten Sportlers und mittlerweile stolzen Papas. Die letzten eigentlich entscheidenden Wochen für den Marathon beginnen bereits ca. zwölf Wochen vor dem großen Tag. Ende Januar, Anfang Februar musste ich wegen eines Schnupfens das erste Mal pausieren. Dann kamen vier Wochen Training zusammen für den Kandel Marathon. Nicht viel für das anvisierte Ziel. Aber Kandel sollte eine Standortbestimmung werden und ich fühlte mich doch ziemlich gut. Doch für die Mannschaft musste ich ins Ziel kommen und habe so absolut alles an diesem Tag gegeben. Etwas zu viel für meine Muskulatur, die bei Kilometer 28 eigentlich fertig war und eher ausgestiegen wäre. 2 Wochen konnte ich nur ganz moderat trainieren und so kamen in den zwei Wochen nur knapp 65 km zusammen. Wichtige lange Läufe, die mir fehlten auf meinem Weg nach London. Ich versuchte dann in den

verbleibenden vier Wochen bis London noch das Beste daraus zu machen und so viel wie möglich lange Läufe in das Training einzubauen. Zwei Wochen vor dem Marathon bekam ich wieder Schnupfen. Dieses Mal musste ich zum Glück nur fünf Tage pausieren und die letzten zehn Tage vor dem Rennen sind auch nicht mehr so wichtig. So ging ich doch relativ zuversichtlich mit nur einer verpassten wichtigen Trainingseinheit nach London. Der Plan war, den Lauf zu genießen und auf keinen Fall direkt auf 100% zu laufen auf der ersten Streckenhälfte.

Am 27.04.2019 haben wir auf der ExCel in London die Startunterlagen abgeholt. Meine Frau und unser kleiner Sohn waren immer mit dabei und konnten das große Spektakel live miterleben. Das obligatorische Bild mit dem Bienwald-Marathon Shirt durfte natürlich nicht fehlen. Noch etwas vom Merchandising Stand gekauft und im Hotel dann alles gerichtet für den darauffolgenden Lauf. Um 7 Uhr ging der Bus zum Start.



Der Start ist im Süden von London gelegen im Blackheath-Park. Vor uns starteten die Elitemänner und alle Läufer, welche an den britischen Meisterschaften teilnahmen. Erst dann durften wir auf die Strecke. Ein fast fliegender Start ca. 100m hinter der Startlinie. Schnell sortieren sich die Läufer auf der großen breiten Straße und die ersten 5 km durch die Stadtgebiete Vanbrugh Park und Wollrich sind leicht ansteigend, bis man bei Kilometer 5 nur wenige Meter direkt von der Themse wieder Richtung London City läuft. Die Stadtteile New Charlton und Greenwich folgen. Die



Menschen, welche an der Strecke stehen, sind hier schon so zahlreich, dass sie in Zweierreihen stehen. Ein richtiges Stimmungshighlight ist Greenwich, bevor man bei Kilometer 10 am Schifffahrtsmuseum dann den Stadtteil nach Deptford verlässt. Direkt am Schifffahrtsmuseum werden auch Unmengen an Fotos von den Läufern geschossen. Also immer lächeln. Ab hier wird die Strecke richtig schnell man muss aufpassen nicht zu schnell zu werden. Der Stadtteile Rotherhithe und die Zuschauer an der Strecke heizen einen so ein, dass es schwer ist sich zu zügeln. Denn der Halbmarathonpunkt kommt erst noch. Kurz vor dem Halbmarathonpunkt überquert man dann eines der Highlights von London: die Towerbridge. Leicht ansteigend kann man hier einige Körner liegen lassen. Die Menschen drängen sich an diesem Punkt besonders. Den Halbmarathon überquerte

ich mit 1:20 h exakt im Soll. Meine Uhr hatte hier allerdings bereits 400m mehr auf der Uhr. Die nächsten Kilometer sind etwas oberhalb der Themse auf einer Schnellstraße. Man kann die Frauen oder die schnellen Läufer hier bereits sehen, da die Strecke auch später auf der anderen Straßenseite Richtung London City gelaufen wird. Aber erstmal geht es in Richtung Isle of Dogs. Danach läuft man wieder durch einen Tunnel über einen Schnellstraßenzubringer Richtung Innenstadt. Hier sind auch die einzigen wenigen Meter, wo wenig Menschen stehen. Sonst drängen diese sich, um die Läufer zu sehen. An einem Verpflegungsstand bei km 30 habe ich mir ein Energy Drink genommen, welcher mir nur einige Kilometer später große Magenprobleme verursachte. Bis dahin konnte ich die letzten 10km bereits etwas mehr als 1 Minute herausholen, so das meine Zielzeit bei ca. 2:38h lag. Doch ich musste wegen der Magenprobleme ab 8 km vor dem Ziel immer wieder Gehpausen einlegen. Die Menschen leiden hier mit einem, wenn man stehen bleibt. Sie feuern einen an, weiter und weiter zu laufen. Sobald man wieder weiter geht, jubeln und feiern sie frenetisch für einen. Die Straße führt direkt an der Themse entlang und man kann immer wieder einen schönen Blick zum anderen Ufer erwischen. Am Big Ben angekommen, biegt man Richtung Buckingham Palace ab- eine wunderschöne Allee. Hier kann man sich in Ruhe ohne Menschen auf den nächsten 600m auf das Finale am Buckingham Palace vorbereiten. Ab da sind es dann nur noch 400m. Man macht sozusagen noch einen Knicks vor der Queen, weil man rechts abbiegt und hat noch 200m bis Ziel. Einfach nur zum Genießen.

