

Bericht vom 43. Berlin Marathon von U. Karstens

Durch einen unverschuldeten Radunfall war die Triathlonsaison vorbei, bevor sie überhaupt begann. Zehn Wochen Zwangspause aufgrund der Verletzung durch den Unfall (Impressionsfraktur in der rechten Schulter und erhebliche Bewegungseinschränkung in der Rotation des Arms) verunsicherten mich, ob ich überhaupt beim Berlin Marathon antreten sollte. Da ich aber den Arm lauftechnisch bewegen konnte entschied ich mich aufgrund des sportlichen Ehrgeizes doch zu starten. Es wurde lediglich das Ziel neu gesteckt. Das hieß „gleichmäßig versuchen zu laufen, schmerzfrei und finishen.“

Am 25. September war es dann soweit.



Bei aus meiner Sicht bestem Laufwetter ging es nach Berlin. Einziger Wermutstropfen war, dass ich aus dem Block G starten musste. Da aber sowieso nur finishen angesagt war, traf es mich nicht so hart. Insgeheim hoffte ich, dass ich trotz des Trainingsdefizits unter 4:15:00 durchs Ziel laufen würde. Mit Anfangstempo 5:50/km hoffte ich das gewünschte Ziel umsetzen zu können.

Jeder der noch nicht in Berlin gelaufen ist, sollte das auf jeden Fall mal anvisieren. Jeder Marathon hat sein eigenes Flair. Berlin begeistert durch die Zuschauer, aber auch durch die Strecke. Das Durchlaufen des Brandenburger Tors kurz vor dem Ziel erzeugt einen Rückenschauer und ein unbeschreibliches Gefühl. Es ist alles gut organisiert. Mir persönlich hätte es gefallen, wenn man die Getränkestationen überall auf beiden Seiten gehabt hätte. So wären manche „Auflaufunfälle“ vermieden worden. Dennoch halte ich diesen Marathon für eine gelungene Veranstaltung.



Nach 21,1 km zeigte die Uhr 2:04:31 an. Innere Freude machte sich breit, das gewünschte Ziel noch erreichen zu können. Die Tatsache, dass ich in der Zeit lag erzeugt eine Art Vorfreude und Adrenalin. Zu dem Zeitpunkt verspürte ich keine Schmerzen in der Schulter und ich zwang mich dazu nicht schneller zu werden.

Die zweite Hälfte wurde anstrengender, da ich doch das Trainingsdefizit zu spüren bekam. Die Beine wurden schwer und ich hoffte, dass ich keine Muskelkrämpfe bekommen würde. Nach km 27 heizten aber die Musikgruppen so ein, dass man die schweren Beine schnell vergaß und quasi vom Rhythmus der Trommler vorwärts getragen wurde. Das Wetter besorgte den Rest....herrlichstes Laufwetter.



Nach 4:27 passierte ich laut meiner Uhr die Ziellinie. Das war allerdings die Bruttozeit. Durch das Starten aus dem Block G hoffte ich, dass meine Nettozeit ausreichte. Und es reichte.

Meine Nettozeit betrug 4:10:48, also unter den gewünschten 4:15:00. Das bedeutete gleichzeitig Platz 15854 von 36054 Finishern insgesamt und in der AK 55 der 983. Platz von ca. 2175 Finishern.

Die Freude war groß trotz harter Oberschenkelmuskulatur und das Gefühl man hätte Blei unter dem Hintern.

Letztendlich war ich froh, dass ich doch trotz der schlechten Voraussetzungen gestartet bin.

So war es für mich ein tröstlicher Abschluss einer verkorksten Saison.

Mit dieser Zeit kann man getrost in das Konditionstraining gehen, damit man nächstes Jahr frisch angreifen kann.