

## Wettkampfbericht Marathon Hamburg von Joachim Gutekunst

Meinen ersten Marathon lief ich vor genau sechs Jahren in Hamburg. Meine Zielzeit damals 4 Stunden 1 Minute und 59 Sekunden. Nun sechs Jahre später und inzwischen in der Altersklasse M65 angekommen war mein Ziel den flachen Rundkurs schneller als damals zu absolvieren. War es mir in drei anderen Wettbewerben inzwischen gelungen die Vierstundenmarke deutlich zu knacken.

Die Voraussetzungen am Wettkampftag waren gut. Das nasskalte Wetter hatte sich rechtzeitig verabschiedet und bei sonnigen fünfzehn Grad erfolgte der Start am Messezentrum am Fernsehturm.

Das erste große Highlight der Strecke war der Abschnitt entlang den Landungsbrücken. Hier standen die Zuschauer:innen dicht gedrängt und feierten die Marathonis. Hier läuft man nicht, sondern fliegt. Dabei fällt es schwer eine moderate Geschwindigkeit zu laufen. Was sich später wieder rächen sollte.

Entlang der Binnenalster und Außenalster ging es Richtung Norden und über Eppendorf und Rotherbaum zurück Richtung Ziel. Entlang der Strecke war Party und gute Stimmung ohne Ende. Aber die Temperaturen stiegen während des Rennens und es war gegen Ende immer schwieriger das Tempo zu halten.

Bei Kilometer 30 wurden dann meine Beine langsam mit Laktat geflutet und die letzten Kilometer wurden zu einer schmerzhaften Angelegenheit. Irgendwie Ankommen war nun das neue Ziel.

Letztendlich habe ich die Vierstundenmarke nicht geknackt, war aber mit 4 Stunden und 32 Sekunden dann doch fast eineinhalb Minuten schneller als vor sechs Jahren. Diese Zeit reichte für Platz 24 von 155 Mitstreitern in meiner Altersklasse.