

## Zweimal Gänsehaut beim Halbmarathon

Am 11. Mai 2019 startete ich beim Halbmarathon in Mannheim. Das Wetter war halbwegs in Ordnung. Der Himmel war zwar dunkelgrau, aber es regnete nicht. Die Temperatur lag bei ungefähr 10 Grad Celsius. Ich bin in kurzem Hemd und kurzer Hose gelaufen, was sich als richtig erwies.

Im Startblock habe ich J. getroffen. Er warnte mich vor einem windigen Streckenabschnitt. Nicht zu Unrecht, wie sich später herausstellte.

Ich hatte mir eine Pace von 5:10 Min. vorgenommen, also eine Gesamtzeit von knapp unter 1:50 h. Am Dienstag hatte ich noch 4x2 km in diesem Tempo trainiert. Theoretisch war ich also gerüstet, praktisch sah es leider anders aus.

Ungefähr 300 Meter nach dem Start gab es eine Engstelle, an der ich gehen musste. Kurz danach gab es 2 weitere Engstellen, an denen ich nur langsam laufen konnte. Meine Zeit für den 1. Kilometer war 5:45 Min., also 35 Sekunden zu langsam :( . Ich habe mir dann vorgenommen, den Zeitverlust nach und nach wieder gut zu machen. Es dauerte bis Kilometer 7, bis ich wieder im Plan war.

Kurz vor Seckenheim klingelte bei einem Läufer hinter mir das Handy. Er hob ab und ich bekam die Unterhaltung mit:

„Hallo, was ist los?“

„Ihr habt euch ausgesperrt?“

„Der Schlüssel steckt von innen?“

„Dann müsst ihr warten, bis ich zurück bin. Das kann noch eine Zeitlang dauern.“

Ich habe nicht genau hingeguckt, aber im Interesse seiner Familie hoffe ich mal, dass er nur Halbmarathon gelaufen ist!

Bei Kilometer 11 erreichten wir dann Seckenheim, eine Stimmungshochburg. Die Zuschauer feuerten uns so toll an, dass ich eine Gänsehaut bekam. Bei Kilometer 12 überholte ich ein Bike&Run-Duo, das eine Viertelstunde vor uns startete und auch einen Halbmarathon absolvieren musste. Kurz nach Kilometer 13 verließen wir Seckenheim und es kam Wind auf. Ich musste kurz an J. und seine Warnung denken. Ich konnte das Tempo nicht ganz halten und schaffte die nächsten 4 Kilometer nur eine Pace von 5:15 Min.

Bei Kilometer 17 schaute ich auf die Uhr: 1:28 h und noch 4,1 Kilometer. Das musste zu schaffen sein.

Wir kamen wieder in die Innenstadt, es standen Tausende Zuschauer an der Strecke und jubelten uns zu. Ich bekam wieder eine Gänsehaut. Kurz nach Kilometer 20 gab es eine Weiche. Ich wusste nicht, ob ich links oder geradeaus laufen musste. Der Ordner sagte erst geradeaus, korrigierte sich dann auf links. Mist, das hat mich einige Sekunden gekostet.

400 Meter vor dem Ziel zog ich einen Schlussspurt an und überholte einige Läufer. 200 Meter vor dem Ziel war ein Läufer, der sich nicht überholen lassen wollte. Es kam (wie beim Hamburg-Marathon) zum Duell, das ich aber diesmal verlor. Mir war's egal, denn ich schloss den HM mit einer 1:49er Zeit ab und war damit hochzufrieden.

Auf dem Nachhauseweg kam ich nochmals an der Weiche vorbei. Es war mehrfach ganz klar ausgezeichnet, in welche Richtung die Halbmarathonläufer laufen mussten. Ich war scheinbar so im Tunnel gewesen, dass ich das nicht mitbekommen hatte.

*Erik Krämer*