

## Wettrennen bei Kilometer 41

Am 28. April 2019 lief ich in Hamburg meinen 4. Marathon. Meine ersten 3 Marathons beendete ich zwar allesamt erfolgreich, wurde aber nach Kilometer 30 immer deutlich langsamer. Für den Hamburg-Marathon hatte ich mir vorgenommen, von Anfang bis Ende ein gleichmäßiges Tempo zu laufen.

Beim Start regnete es leicht und die Temperatur lag bei 8 Grad Celsius. Ich lief mit kurzem Hemd und kurzer Hose. Die ersten 2-3 Kilometer fröstelte ich etwas. Danach war ich warm gelaufen. Am meisten hatte ich vor dem Lauf Respekt vor dem Wind, aber es war quasi windstill.

Ich peilte eine Pace von 6 min/km und dementsprechend eine Endzeit von knapp unter 4:15 h an. Der Start erfolgte auf dem Gelände der Messe Hamburg. Im Gegensatz zum Berlin-Marathon musste ich nach dem Startschuss nicht lange warten. Die einzelnen Startblöcke starteten innerhalb von wenigen Minuten. Mein erster Kilometer war mit einer Pace von 6:01 min/km eine Punktlandung. Auch danach konnte ich das Tempo ohne Probleme halten. Die erste Verpflegungsstation ließ ich aus, auch später trank ich immer nur wenige Schlucke Wasser. Bei der niedrigen Temperatur war auch nicht mehr nötig. Ab Kilometer 20 wurden alle 5 Kilometer Gels verteilt, von denen ich auch immer eins genommen habe.

Nach 14 Kilometern liefen wir in den Elbtunnel hinein. Durch das Gedränge im Tunnel war es schwierig mein geplantes Lauftempo einzuhalten, und ich staunte nicht schlecht, als ich kurz nach dem Elbtunnel auf meine Laufuhr sah. Auf dem letzten Kilometer war ich eine Pace von 5:14 min/km gelaufen. Ich war also viel zu schnell gewesen und bremste sofort ab. Die nächsten Kilometer lief ich dann wieder im geplanten Tempo.

Bei Kilometer 37 bemerkte ich, dass ich noch viel Kraft hatte. Ich beschleunigte und überholte zahlreiche Läufer. Ca. 1 km vor dem Ziel wollte ich an einem weiteren Läufer vorbei. Der fragte mich, ob ich ihn etwa überholen will. Als ich das bejahte, meinte er, er könne das nicht zulassen. Ich habe dann gesagt, dass er schon zeigen müsse, dass er besser ist als ich. Kurz und gut, 1 km vor dem Ziel gab es zwischen ihm und mir noch ein Wettrennen. Die ersten 200 Meter lagen wir ungefähr gleichauf. Ich beschleunigte nochmals und er konnte nicht mehr mithalten. Ich bin dann deutlich vor ihm über die Ziellinie gelaufen.

Insgesamt lief es bei mir richtig gut und ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung und auch mit meiner Zeit, die bei ca. 4 h 12 Min lag.

*Erik Krämer*