

Tempoläuferin beim 37. HASPA-Marathon 🏃‍♀️ Kurioser Anfang – furioses Ende

Anfang Januar 2023 leitete Anette eine Mail vom Lauf Team Haspa Marathon an mich weiter, deren Inhalt sogleich meine Neugierde weckte. Gesucht wurden Hamburgerinnen und Hamburger, die beim diesjährigen Marathon (und Halbmarathon) als Tempoläuferinnen/-läufer für die Zielzeiten 3 bis 5 Stunden an den Start gehen wollten. Hamburgerin bin ich, Marathon müsste hinhalten, Zielzeit 4:45 oder 5:00 Stunden wäre perfekt. Spontan melden... soll ich wirklich? Nach einem kleinen Augenblick des Überlegens fasste ich mir ein Herz und meldete mich mit ein paar Eckdaten zu meiner Person an. Noch am selben Abend erhielt ich eine kuriose Antwortmail von Wolfgang „Wolle“ mit dem einzigen Inhalt „4:45??“, die ich (leicht verunsichert) mit einem OK bestätigte.



Offenbar doch mit den Gepflogenheiten einer Kommunikation in ganzen Sätzen vertraut, wurde wenige Tage später meine Meldung bestätigt, zudem erhielt ich einen Gutscheincode, um mich offiziell anmelden zu können und ich „musste“ meine Konfektionsgröße angeben, denn eine Häsin braucht ja schließlich ein Kostüm. In den nun folgenden Wochen bis zum Start hieß es trainieren, denn unvorbereitet wollte ich natürlich nicht antreten.



Offenbar doch mit den Gepflogenheiten einer Kommunikation in ganzen Sätzen vertraut, wurde wenige Tage später meine Meldung bestätigt, zudem erhielt ich einen Gutscheincode, um mich offiziell anmelden zu können und ich „musste“ meine Konfektionsgröße angeben, denn eine Häsin braucht ja schließlich ein Kostüm. In den nun folgenden Wochen bis zum Start hieß es trainieren, denn unvorbereitet wollte ich natürlich nicht antreten.

TEMPÖLÄUFERIN

 **NAME**
Carmen Austin

ALTER
58

WOHNORT
Geesthacht

ZIELZEIT
04:45:00 h

WANN UND WARUM HAST DU MIT DEM LAUFEN BEGONNEN?
Mit dem Laufen habe ich 2007 begonnen, um den Kopf freizubekommen und Bewegung in meine Alltags zu bringen.

WAS IST DAS BESTE AM HASPA MARATHON HAMBURG?
Die Stimmung an der Strecke ist einfach großartig und die Zuschauer/innen tragen einen regelrecht ins Ziel völlig egal wie das Wetter ist - Hamburg meine Herze!

DEINE MARATHON-BESTZEIT IST?
3:45:38 h

DEINE TIPPS ZUR VORBEREITUNG UND ZUM RACE
Legt euch am Vorabend alles bereit für euren Marathon, damit der Start in den Race-Day nicht stressig wird. Ich überlege mir immer ein Mantra, um kleinen Stressoren zu begegnen. Geht! Jeder gebührende Kilometer, seid stolz auf eure Leistung und freut euch Fließleiter auf eine verdiente Belohnung (in meinem Fall ein schönes Stück Tort)!)

Haspa
Marathon
Hamburg

37. Haspa Marathon Hamburg | 12. April 2023

Hin und wieder trudelte die eine oder andere Infomail vom Orga-Team ein. Ende März wurde es dann richtig ernst. Ich musste einen Steckbrief ausfüllen, vier Kernfragen beantworten und ein Profilbild schicken. Mitte April folgten die letzten Instruktionen zur Abholung der Startunterlagen und der Weste mit Beachflag.

Am Freitag vor dem großen Tag brachen Anke und ich gut gelaunt in Richtung Marathon-Messe auf. Schnurstracks ging es in den Blue Line VIP-Club (ein kleiner Raum aus Leichtbauwänden 😊), denn dort sollte ich die Unterlagen erhalten. Nach einem netten Klönschnack bei Kaffee und Wasser mit Wolle, einem ersten Probetragen der Weste,

schlenderten Anke und ich noch eine Weile über die Messe und für einen ganz kurzen Augenblick kam bei uns das Gefühl auf, irgendwie zum inneren Kreis des HASPA Marathons zu gehören.

Sonntagfrüh um 5.00 Uhr war die Nacht zu Ende. Richtig gut geschlafen hatte ich nicht, Aufregung und Vorfreude waren einfach zu groß. Spätestens um 9.00 Uhr sollten sich alle Tempoläuferinnen/-läufer in der Halle A4 für die Entgegennahme der „Hauptausrüstung“ einfinden.



Ein Gruppenfoto sollte selbstverständlich auch nicht fehlen. Von dort ging es dann direkt in die uns zugeteilten Startblöcke. Mein Mitläufer und ich waren für den Block M eingeteilt. In diesem hatten sich schon zahlreiche Läuferinnen und Läufer eingefunden. Unschwer als „Hasen“ erkennbar, wurden wir so-

gleich in Beschlag genommen. Fast zaghaft wurden wir von einigen Läuferinnen und Läufern gefragt, ob man sich wohl bei uns einreihen dürfe, obwohl die Startnummer Block L oder N auswies. Ganz häufig wurden wir gefragt, in welcher Pace/KM wir laufen würden. Bei anfänglich doch recht kühlen Temperaturen verging die Zeit bis zum offiziellen Anglase wie im Flug und der große Pulk der Laufenden konnte sich auf den langen Weg machen, der ja bekanntermaßen das Ziel ist!

Mit jedem gelaufenen Kilometer klarte der Himmel immer mehr auf, meine Heimatstadt zeigte sich von ihrer besonders schönen Seite und es lag unglaublich viel ansteckende Fröhlichkeit in der Luft, die mich (gefühlte) die ganze Zeit nur strahlen ließ. Auf der Strecke selbst waren es die vielen kleinen Geschichten der Läuferinnen und Läufer, durch die die gelaufenen Kilometer nur so an uns allen vorbeiflogen. Es reihte sich Geschichte an Geschichte.

- Da war die dreifache Mama von der Insel Föhr, die ihren allerersten Marathon lief und sich ganz bewusst Hamburg dafür ausgesucht hatte. Es war beeindruckend zu hören, wie sie sich – Wind und Wetter auf der Insel trotzend – auf ihren Marathon vorbereitet hat, was zuweilen zum Balanceakt geriet.
- Und es war der ehemalige Langdistanz-Triathlet, für den es aus gesundheitlichen Gründen der letzte Marathon sein sollte. Er hatte sich für Hamburg entschieden, da er mit der City Nord (KM 27) „...noch eine Rechnung offen hätte...“. Bei seinem letzten Marathon hatten ihn hier wohl die Kräfte verlassen. Mit sehr überzeugenden Argumenten konnte ich ihm klarmachen, dass das heute überhaupt keine Option sei.
- Oder die Läuferin aus Essen, die heute ihren dritten Marathon lief. Zuvor hatte sie schon zwei Marathons zwar gefinisht, die sie jedoch ab der Halbmarathonmarke bis zur Ziellinie eher „durchgelitten“ als durchgehalten hatte. In Höhe des Alsterparks (KM 39) habe ich sie gefragt, wie sie sich heute fühlen würde. Ihr Lächeln war die beste Antwort.
- Ein anderer Läufer berichtete mir, dass er heute seinen ersten Marathon laufen würde. Er war so aufgereggt und erzählte mir, dass er zuvor 12 Kilo abgenommen habe und sich zusammen mit seinem 15 Jahre alten Hund (oder war es umgekehrt – 15 Kilo – 12 Jahre alter Hund 😊) auf dieses Abenteuer vorbereitet hatte. Er konnte seine Aufregung bis zum Schluss nicht wirklich ablegen.

Ab Mittelweg (KM 38) heftete sich ein Läufer an meine Fersen, der mir etwas Angst machte. Scheinbar in einer Art Tunnel, ließ ihn die ausgelassene Stimmung an der Strecke immer ungehaltener werden. Fast hatte ich Sorge um die fröhlichen Menschen um uns herum.

Als er kurz vor mir über die Ziellinie lief, fiel diese Anspannung sofort von ihm ab und er freute sich unbändig über seine gelaufene Zeit (ich meine es waren 4:42:15 Stunden). Nach dem Zieleinlauf kamen noch einige Läuferinnen und Läufer zu meinem Mitläufer und mir, um sich „für die gute Arbeit“ zu bedanken.

All' dies zusammengenommen, die kleinen Geschichten auf der Strecke, die Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke (allen voran Mareike an den Landungsbrücken, die so laut meinen Namen brüllte und mich anfeuerte 😊), die erreichten Ziele, durch die jede Erschöpfung und Anstrengung sofort vergessen wurde, meine wunderbare und einzigartige Heimatstadt Hamburg machten diesen Marathon für mich zu einer ganz besonderen und sehr emotionalen Veranstaltung.

In den letzten Tagen wurde ich oft gefragt, ob ich noch einmal als Tempoläuferin an den Start gehen würde. Und ob ich würde! Und auch wieder jenseits einer schnellen Pace, um mir die Zeit für die Menschen und ihre Geschichten zu nehmen. Wir Läuferinnen und Läufer sind schon ein ziemlich verrücktes Volk und genau das gefällt mir so gut.

Apropos gut: Zuhause angekommen wartete schon die allerbeste Nach-Ziel-Verpflegung in Form eines sehr leckeren Tortenstücks von Café Koch auf mich und die Tasse für den dazugehörigen Milchkaffee stand auch schon bereit!



Carmen

P.S.:
Übrigens haben alle Läuferinnen und Läufer, deren Geschichten ich hier wiedergegeben habe, ihr Ziel erreicht!

27.04.2023

