

## HASPA Marathon 2025 - 42,195 km gute Laune

Damit wäre eigentlich schon alles gesagt, aber der Reihe nach.

Ende August 2024 erhielt ich vom Haspa Marathon Team die Anfrage, ob ich auch 2025 wohl wieder Tempoläuferin beim Marathon sein wolle. Natürlich wollte ich und meldete mich für „meine“ Zielzeit von 4:45:00 Stunden. Die Bestätigung erhielt ich wenige Tage später.

Die Wochen plätscherten so dahin, zwischendrin gab es immer mal wieder ein kurzes Update des Veranstalters. Zu Beginn des Jahres 2025 wurde es dann ernst. Ich konnte mich mit meinem Code offiziell anmelden und musste zugleich meinen Steckbrief abgeben. Wie immer wurden am Freitag vor dem Lauf die Startunterlagen und meine „Pacer-Ausrüstung“ abgeholt. Der anschließende Messebummel durfte natürlich auch nicht fehlen. In diesem Jahr ohne Anke aber dafür mit Bennett.

Am Sonntagmorgen klingelte mein Wecker um 4.30 Uhr. Meine Sachen (Wechselkleidung, Gels etc.) hatte ich am Samstag schon gepackt. So konnte ich mich in aller Ruhe fertigmachen und frühstücken. Besonders freute ich mich über die Begleitung von Michael und Bennett. Gemeinsam traten wir die „Reise“ nach Hamburg an. Beide lieferten mich zeitig an den Messehallen ab, wir vereinbarten noch unsere Treffpunkte an der Strecke und so gingen resp. liefen wir unsere Wege.



Inzwischen mit dem Vor-Start-Procedere vertraut, ging ich direkt zur Halle A3, wo wir Häsinnen und Hasen unsere Westen mit Beachflag erhielten.

Auf ging es in unsere Startblöcke. Bevor ich mich in Block M postierte, hielt ich noch kurz Ausschau nach unserer LT-Staffel, aber das Getümmel war zu groß.

Je näher der Start rückte, desto größer wurde die Vorfreude und die Aufregung. Mein Mit-Pacer schlug vor, dass wir in diesem Jahr nicht nebeneinander laufen sollten sondern versetzt. OK...!?

Während er sich weiter vorn im Startblock aufstellte, kam ich relativ schnell mit einigen Mitlaufenden ins Schnackchen. Viele hatten ihren ersten Marathon vor der Brust und eine gehörige Portion Respekt. Da war der Luxemburger mit einer Krebsdiagnose vor zwei Jahren und nun – genesen – mit Anfang 50 bereit sich dem Abenteuer zu stellen. Oder die ältere Dame, die – jetzt im Ruhestand – endlich die Zeit gefunden hat, ihren ersten Marathon zu laufen. Die zwei Berliner Jungs, die top vorbereitet waren und es trotzdem gemächlich angehen wollten. Gesund ankommen sei ihre Devise. Irgendwann nach einer gefühlten Ewigkeit rollte endlich auch unser Block los. Das Wetter war wie im Vorjahr von Beginn an fantastisch. Die gute Laune lief auf jedem Kilometer mit. Meine beiden Lieben traf ich das erste Mal an der Reeperbahn und wurde von ihnen fröhlich angefeuert.

Auf dem Weg in Richtung Altona gesellte sich ein älterer Läufer zu mir und ließ mich wissen, dass er so lange wie möglich versuchen wolle, die ausgelobte Pace zu laufen. Wir unterhielten uns und er erzählte mir, dass er heute zum 38. Mal dabei sei und er nur einen Marathon während der Pandemie verpasst habe. Mittlerweile sei er 75 Jahre alt und sein erklärtes Ziel sei es, im übernächsten Jahr in Hamburg zum 40. Mal an den Start zu gehen. Ich war tief beeindruckt, mit einer solchen Legende laufen zu dürfen.



Kleine Randnotiz: Nach dem Marathon schaue ich immer, ob die Mitlaufenden, mit denen ich mich länger unterhalten habe, das Ziel erreicht haben. So viel sei verraten, sie haben es alle geschafft, auch wenn Einige bei ihrem Zeitziel Abstriche machen mussten. So auch die laufende Legende, bei der es sich – wie ich herausfand – um den Lauenburger Burgfried Schalk vom TuS Hohnstorf handelte. Die Welt ist manchmal ein Dorf. (Mein Fingerzeig sollte vor dem Hindernis warnen, zugleich zeige ich aber auch auf Burgfried 😊).

Munter liefen wir Kilometer um Kilometer. Bald war der Fischmarkt, der Hafen und die Landungsbrücken erreicht. An genau diesen Orten macht mein Hamburger Herz immer Freudensprünge. Die Stimmung war wie immer ausgelassen. So wie im letzten Jahr stand Mareike an der Strecke, die auf ihren Vater wartete und mich anfeuerte. Ein wenig später sah ich meine beiden Lieben, was mich beflügelte.



Es ging entlang der Speicherstadt und wir tauchten in den Wallring-Tunnel ein. Es dauerte nicht lange und eine ohrenbetäubende Jubelwelle brach los – ein wahrer Gänsehaut-Moment.

Wir umrundeten einen Teil der Alster und auch dort waren fröhlich feiernde Menschentrauben, die uns zujubelten. Wir überliefen die Halbmarathon-Marke und steuerten

dem Stadtpark entgegen, wo ich von meinen beiden Männern abgepasst wurde. Wir liefen weiter und schon bald erwartete uns nach der lauten und turbulenten „Fuhle“ die eigentlich eher trostlose City Nord. Dieses Mal war es anders, denn

auch dort war zum Glück eine Menge los. Nicht nur die Stimmung war aufgeheizt, sondern auch die sommerlichen Temperaturen. Jedwede Gelegenheit der Verpflegung wurde dankbar von allen Laufenden angenommen.

Der große Tross rollte tapfer weiter. Irgendwann hatten wir nur noch einstellige KM-Zahlen vor uns und ich versuchte das Laufvölkchen noch einmal zu puschen, wohl wissend, dass der Eppendorfer Baum nicht mehr weit von uns entfernt war. Ich sah ein letztes Mal meine beiden Lieben, bevor das Feld der Läuferinnen und Läufer von den Zuschauenden mit ohrenbetäubendem Lärm frenetisch gefeiert wurde.

Auf dem Weg in Richtung Eppendorfer Baum tauchte neben mir ein junger Mann auf, der augenscheinlich am Kämpfen war. Sein Plan war es, mir nicht mehr von der Seite zu weichen.

Es war sein erster Marathon, er wollte unbedingt ins Ziel kommen, aber der berühmte Mann mit dem Hammer war an ihm dran. Wie bereits im Vorjahr war ich ausgerüstet mit (dreierlei) Salz, welches ich ihm anbot. Er nahm es dankbar an und lief tapfer weiter.

Mit jedem Schritt rückte das Ziel näher. Wir liefen am Westufer der Alster entlang, passierten den Bahnhof Dammtor und nahmen auf dem Weg zum Gorch-Fock-Wall noch einmal die wahnsinnige Stimmung auf. Letztere ist Fluch und Segen zugleich, was auch der junge Mann an meiner Seite zu spüren bekam. Etwa im ersten Drittel des Walls wurde er mit den Worten „Oh mein Gott meine Oberschenkel machen zu“ schlagartig langsamer. Gutes, wirklich sehr gutes Zureden und eine erneute Salzgabe halfen ihm.

Endlich war die Karolinenstraße erreicht und mit ihr der Rote Teppich und das Zieltor. Mit 4:44:31 Stunden war der Marathon geschafft. Ob der erste oder der 38. Marathon – es ist und bleibt ein Abenteuer, zuweilen auch eine Achterbahnfahrt. Aber hinter der Ziellinie warten große Emotionen.



Stolz, Schmerz, Tränen (der Freude oder der Erschöpfung) und in diesem Jahr eine besonders schöne Medaille.

Nach dem Marathon ist wie immer vor dem

Marathon. Im nächsten Jahr bereits zum 40. Mal. Die Tempoläufer:innen-Akquise ist bereits angelaufen und auf die Frage des Veranstalters habe ich mich wieder für meinen 4:45:00-Stundenblock gemeldet. Daumen drücken, dass es klappt.

