



40 Jahre Hamburg Marathon – mit Familie, Freunden und noch einigen Anderen

Aus vielerlei Gründen sollte der diesjährige Marathon ein besonderer Marathon werden. Zum 40. Mal lud die Stadt Hamburg die Laufbegeisterten aus dem In- und Ausland ein, an diesem Spektakel teilzunehmen. Wie hoch das Interesse in diesem Jahr war, zeigte sich mit Erhalt der offiziellen Anmeldebestätigung Anfang April. Erstmals gab es zwei Startblöcke mit unterschiedlichen Startzeiten/-punkten. Die schnellen Beine wurden um 8.30 Uhr in der Karolinenstraße losgelassen. Die Startblöcke M bis Q starteten eine halbe Stunde später.

Auch in diesem Jahr wieder als Pacerin für die Zielzeit 4:45:00 Stunden dabei sein zu können, war für sich genommen schon klasse. Umso größer war dann meine Freude, als sich Bennett und etwas später auch Anke anmeldeten, um in „meiner“ Zielzeit mitzulaufen. (Es kursieren Gerüchte, dass eine Wette dabei eine Rolle gespielt haben soll...). Auch Volker hatte sich angemeldet, wenngleich mit einer anderen Zeit.

Mit dem ausklingenden Jahr 2025 nahmen wir – so wie vermutlich Viele – das Training für den großen Tag auf, der noch so weit weg schien. Durch den überraschend langen Winter, aber auch durch Krankheiten und Verletzungen, liefen die Vorbereitungen für uns alle eher suboptimal. Immer wieder kamen Zweifel auf, ob es wohl die richtige Entscheidung sei an den Start zu gehen. Bennett war hin- und hergerissen, da er gefühlt immer wieder gesundheitlich ausgebremst wurde. Der Plan, an mindestens zwei von vier offiziellen Vorbereitungsläufen des Veranstalters teilzunehmen, ging nur bedingt auf. Einmal traten Anke, Volker und ich Ende März an, um in Teufelsbrück am vierten und zugleich mit 30 km längsten Lauf teilzunehmen. Anke stieg nach 20 km aus und Volker bewältigte zwar die gesamte Distanz, wurde aber auf den letzten Kilometern von Krämpfen geplagt. Noch auf der Rückfahrt beschloss Anke, den Marathon nicht zu absolvieren und ihren Startplatz zu verkaufen. Zu groß war die Enttäuschung. Nichts passte ins Bild, auch nicht die zuvor in heimischen Gefilden sehr gut gelaufenen 25 km.

Volker musste schauen, ob und wie viele lange Läufe er überhaupt noch bis zum Start würde absolvieren können. Anke, Bennett und ich (= Lauf-ABC) beschlossen, am Ostermontag einen letzten Versuch zu wagen und die 30 km noch einmal anzugehen. Für Bennett war es seine bis dahin längste Strecke und bereits nach 18 km merkte er, dass es nicht ganz rund lief. Aufgeben war jedoch keine Option für uns und so absolvierten wir Drei die 30 km. Nach diesem Lauf war unser aller Mindset wieder zurechtgerückt. Anke beschloss an den Start zu gehen und auch Bennett wertete seine Leistung positiv aus.



Zwei Tage vor dem Start machten wir uns als Lauf-ABC auf den Weg, gemeinsam die Startunterlagen abzuholen und noch etwas (länger) auf der Messe zu stöbern. Volker wollten wir vor Ort treffen. Auch er hatte sich entschlossen zu laufen, zugleich jedoch auf seine Vernunft zu hören und im Block O („mein“ Block) zu starten.

Nach einem sehr kühlen und windigen Samstag begrüßte uns der Marathon-Morgen mit allerbestem Laufwetter. Wenn das keine guten Vorzeichen waren! Um kurz vor 7.00 Uhr brachen Michael, Bennett und ich auf, um Anke abzuholen. Auch für Michael würde dieser Tag besonders sein, denn zum ersten Mal unterstützte er Bennett und mich auf der Strecke und nicht wie in den Vorjahren, wo mich die Beiden gemeinsam an der Strecke unterstützten.

Mit dem Auto fuhren wir, nunmehr zu viert, nach Hamburg, um an der Haltestelle Hammer Kirche in die U-Bahn einzusteigen, die uns bis zum Messegelände bringen sollte. Mit jeder Station füllten sich alle Abteile und wir bekamen eine erste Ahnung wie voll es sein wird. Nach dem Ausstieg an den Messehallen begab ich mich eiligen Schrittes zum Pacer-Treffpunkt. Meine Aufregung stieg, denn ich sollte mich um 8.15 Uhr am Treffpunkt einfinden

und zuvor jedoch meinen Startbeutel noch abgeben. Es war ein ziemliches Gewusel, zumal sich auch die Läufer:innen der ersten Startzeit zeitgleich in ihre Startblöcke begaben.



Am Treffpunkt erhielten wir Pacer:innen unsere Ausrüstung sowie einige Instruktionen zu den Abläufen, um uns dann mit dem Fernsehturm im Hintergrund zu einem Gruppenfoto aufzustellen. Und dann hieß es ab in

die Startblöcke. Dieses Jahr tatsächlich mit jeweils vier Pacer:innen pro Block.



Für mich ging es in den Block O in der Straße Bei den Kirchhöfen, wo ich dann endlich wieder auf Anke, Bennett und Volker traf.

Die Stimmung war allseits gut, die Aufregung deutlich zu spüren und um 9.00 Uhr wurden dann auch alle Läufer:innen aus dem 2. Startblock auf die Strecke geschickt und für uns Alle begann ein großes Abenteuer, dessen Ausgang bis zum Ende offenblieb.

Meine Mit-Pacerin Steffi, eine sehr erfahrene Läuferin, war kurzfristig für einen anderen Pacer eingesprungen. Sie lief zum ersten Mal als offizielle Pacerin bei einem so großen Lauf und sie war – ebenso wie ich – spürbar aufgeregt. Unsere beiden Mit-Pacer sortierten sich vorne ein, wir beschlossen uns weiter hinten einzusortieren.

Anke und Volker liefen voraus, Bennett lief mal vor und mal hinter mir. Unterwegs gab es immer wieder Gelegenheit sich mit den Läufer:innen auszutauschen. Ein Marathon-Debütant aus Braunschweig wollte den Lauf eigentlich mit seinem besten Freund absolvieren, der dann aber krankheitsbedingt ausfiel. Also machte er sich allein auf. Ich fragte ihn, ob er in Hamburg privat untergekommen sei, was er verneinte. Sein Hotel sei strategisch nicht so günstig gelegen, da er – um dorthin zu kommen – eine Fähre benutzen musste. Tja – Finkenwerder lässt grüßen.

Es gesellte sich gleich zu Beginn eine junge Frau aus Ostfriesland – Andrea – zu mir, die ebenfalls ihren ersten Marathon lief. Ihr Vater habe sie inspiriert, der sei auch immer Marathon gelaufen. Munter erzählte sie mir, dass sich der Lauf für sie als lustiges Zahlenspiel zeigte. Sie sei nun 44 Jahre alt, würde zum ersten Mal die 42+ km bewältigen und das zum 40. Jubiläum des HH-Marathons.

Unterwegs versuchte ich immer wieder auf die schönen Highlights hinzuweisen, die mein Hamburg (meine Perle) zu bieten hat. Jeder Kilometer brachte uns dem Ziel näher.



Michael sah ich an allen vereinbarten Treffpunkten, angefangen an der Reeperbahn in Höhe der "Tanzenden Türmen", an den Landungsbrücken (am Fuße des Hotels Hafen Hamburg), am Stadtpark (nahe der U-Bahn Borgweg) und zu guter Letzt am Hexenkessel Eppendorfer Baum.



Er ist bei jedem Marathon mein Anker und in diesem Jahr nutzte ich zugleich die Gelegenheit, neue Verpflegung aufzunehmen, die er für mich verwahrte, denn viel Platz habe ich in meiner Laufweste mit Fahne nicht.

Einen weiteren Support bildete meine Freundin Gabi, der ich am Schwanenwik zum ersten Mal begegnete und dann an weiteren Punkten an der Strecke. Fröhlich radelnd und bei jedem Stopp gab es ein High Five, eine Anfeuerung oder eine schnelle Umarmung. Bei Kilometer 30 traf ich dann noch auf zwei liebe Kolleginnen. Die eine von ihnen – Naddi – hat das tolle Schild „Lauf-ABC“ gebastelt. Und auch an Jana lief ich mehrmals vorbei, die mich anfeuerte. Danke liebe Jana!

Der Eppendorfer Baum kam immer näher und hielt auch in diesem Jahr wieder ein Feuerwerk an guter Laune und Stimmung für alle auf der Strecke bereit. Mit der Alster zur Linken, rückte das Ziel immer näher. Dem Mittelweg entlang in Richtung Dammtor. Auch hier wartete ein super Stimmungsnest auf uns alle.

Wie stets wies ich die um mich Laufenden noch einmal auf den Gorch-Fock-Wall mit seinem (fiesen) Anstieg hin und empfahl, einige Körner dafür auszusparen. Nachdem auch dieser Anstieg bezwungen wurde, gab es kein Halten mehr. Nach dem Rechtsabbiegen und einigen Metern geradeaus, tauchte der Zielbereich mit dem roten Teppich vor uns. Die Läufer:innen realisierten, dass es gleich geschafft war. Andrea neben mir rief immer wieder „Ich bin einen Marathon gelaufen, ich kann's nicht glauben“.

Schlussendlich schickten meine Mit-Pacerin Steffi und ich alle Mitlaufenden mit 4:47:45 Stunden über die Ziellinie (+/- 5 min. sind in Ordnung). Nicht so exakt wie im letzten Jahr, aber dennoch voller Freude für alle, die ihr Ziel erreicht haben – gleichgültig ob es der erste oder der x-te Marathon war und für mich persönlich mit einem Gefühl von Dankbarkeit, dass ich Teil dieses wunderbaren Events sein durfte. Meine Mit-Pacerin Steffi fiel mir überglücklich in die Arme und konnte ihre Tränen nicht mehr zurückhalten.

Nach dem Zieleinlauf in Hamburg wird man immer gebeten weiterzugehen. Das tat ich dann auch und lief geradewegs Anke und Volker in die Arme, die Beide auf mich warteten. Sie strahlten und Anke sah so entspannt und glücklich aus. Unsere herzliche Umarmung im Ziel spricht Bände.



Im Nachzielbereich wartete schon die großartige Medaille auf uns. Anke und Volker gingen erst einmal ihres Weges zur Kleiderbeutelabgabe. Ich brachte die Laufweste nebst Fahne zurück, schnackte mit Steffi und wir machten noch ein gemeinsames Bild in der Fotobox.

Sodann hieß es für mich auf Bennett warten. Gabi rief mich an und erzählte, dass sie Bennett an der Alten Rabenstraße gesehen habe. In dem Moment realisierte ich, dass auch er es schaffen würde. Michael gab mir dann wenig später Bescheid, dass er Bennett im Ziel gesehen habe. Schlussendlich konnte er die Ziellinie mit 5:14:57 Stunden überschreiten. Meine Freude darüber war und ist riesig. Er hat nicht

aufgegeben und darauf ist nicht nur er zu Recht sehr stolz.

Kleiner Nachtrag: Zu den anfänglich berichteten schnellen Beinen gehörte im Übrigen Rico, der den Marathon als Vorbereitungslauf für den Rennsteig-Lauf genutzt hat und mit einer großartigen Zeit von 3:52:48 ins Ziel kam. Klasse!

Marathon bedeutet immer Emotionen, Höhen und Tiefen, Lachen und Weinen. So intensiv wie in diesem Jahr habe ich den Marathon noch nicht erlebt. Menschen, die mir wichtig sind, waren an und auf der Strecke. Sie haben im Laufe der 42,195 km an sich geglaubt, auch wenn sie zunächst dafür ihren eigenen Widerstand und vielleicht auch ihre Ängste überwinden mussten. Diese vielen schönen Momente lasse ich auch jetzt noch gern vor meinem geistigen Auge Revue passieren und sofort wird mir ganz warm ums Herz. Die Frage nach dem WARUM stellt sich spätestens in diesem Moment nicht mehr.

Und wie immer heißt es: Nach dem Marathon ist vor dem Marathon. Bennett hat den Early Bird genutzt und sich bereits für 2027 angemeldet und bei mir ist inzwischen eine Pacer-Anfrage vom Veranstalter eingetroffen.