

30. Oktober 2011

## Marathon Frankfurt

Dieses Jahr hatte ich mich relativ früh entschieden, in Frankfurt an den Start zu gehen. Hintergrund war auf der einen Seite das 30 jährige Jubiläum, sowie dass ich meinen letzten Marathon bereits 2008 gelaufen war, es wurde für mich wieder Zeit.

Dieses Jahr wird bereits mein vierter Start auf der Gesamtdistanz in Frankfurt werden, mit dem Staffel Starts bereits der siebte. Die letzten Jahre wurde man mit dem Wetter immer verwöhnt, meist ein wenig kalt, aber die Sonne war die letzten Jahre immer da, was mich auch für diese Jahr hoffen ließ.



Der **Frankfurt-Marathon** (offizieller Name bis 2010: Commerzbank Frankfurt Marathon, ab 2011: BMW Frankfurt Marathon) ist ein Marathon, der seit 1981 jährlich in Frankfurt am Main stattfindet. Er ist der älteste City-Marathon Deutschlands und hinsichtlich der Finisherzahl der drittgrößte Marathon Deutschlands. Veranstalter ist die Agentur motion events.

**Geschichte** - Fünf Jahre nach dem ersten New-York-City-Marathon war die Zeit in Deutschland reif für Marathonläufe in den Innenstädten. In Frankfurt machte der OSC Hoechst 1960 e. V. am 17. Mai 1981 den Anfang, mit der Hoechst AG als titelgebendem Sponsor. Im selben Jahr folgten der Berlin-Marathon und der Rhein-Ruhr-Marathon.

Obwohl die **Zahl der Finisher** von 2588 im ersten Jahr auf 7297 im Jahr 1985 stieg, zog sich Hoechst zurück. 1986 fiel der Marathon daher aus. 1987 rief die Stadt Frankfurt als Veranstalter mit der Leichtathletik-Abteilung von Eintracht Frankfurt als sportlichem Ausrichter den Lauf wieder ins Leben. Der Veranstaltungstermin wurde auf den Oktober verlegt, neuer Start- und Zielort wurde das Messegelände.

Denke immer mit Grauen an meinen ersten Start in Frankfurt zurück. Ein Orkantief riss Gerüste und Bauzäune um. Susanne und ich schafften es gerade noch mit der Bahn zurück nach Kahl. Kurz danach war die Strecke wegen umgestürzter Bäume gesperrt.

Damals musste ich ganz schön Lehrgeld bezahlen, hatte mich völlig überschätzt, Einbruch nach Kilometer 25. Seit diesem Zeitpunkt kenne ich auch die Mainzer Landstraße ganz genau. Bin aber froh, dass ich diese Erfahrung ohne großen Schaden machen durfte, hat mich auf meinem langen Weg als Ausdauersportler immer begleitet. Gefinisht habe ich ja damals trotzdem und das ist die Hauptsache.

Die Anmeldung erfolgte im Juni, wollte nicht wie beim letzten Lauf in Frankfurt einen Tag vor dem Marathon nachmelden. Dies war auch mein Glück. Bereits fast vier Wochen vor dem Lauf verkündete der Veranstalter auf der Homepage, dass eine Nachmeldung dieses Jahr nicht möglich ist, da die maximale Teilnehmerzahl von 15000 Meldungen erreicht sei. Meine Vorbereitung wollte ich Anfang August starten. Bedingt durch den Fahrradunfall konnte ich jedoch erst zwei Wochen später starten. Da ich die Vorbereitung immer nur unter den Aspekt der Ausdauer und des Ankommens auslege, blieb mir jedoch noch genügend Zeit. Ankommen unter vier Stunden, dass sollte auf jeden Fall zu schaffen sein. Sieben Lange Läufe sowie der Start bei einem Halbmarathon konnte ich in den Zeitraum durchführen.

Bereits am Freitagnachmittag machten wir uns auf den Weg nach Frankfurt, Messebesuch und Startunterlagen abholen. Gruppenticket und ab in die Regional Bahn um 13:56 Uhr, Hauptbahnhof kurz vor 14:30 Uhr an und zu Fuß zur Messe.



Ich genieße es immer wieder den Fußweg vom Bahnhof zur Messe zu laufen.

Von weitem ist der „Hammering Man“ sichtbar.

Der **Hammering Man** ist ein Kunstwerk des US-amerikanischen Künstlers Jonathan Borofsky in verschiedenen Städten der Welt. Es stellt die bewegliche Silhouette eines Arbeiters dar, der einen Hammer gegen ein symbolisches Werkstück bewegt. Die Bewegung des Hammers selbst ist motorgetrieben, so dass keine schnelle Hämmerbewegung entsteht, sondern der Hammer genauso langsam gegen das Werkstück bewegt wird, wie er gehoben wird. Das Kunstwerk gilt als Symbol für die Arbeit, die Tat und auch als Symbol für die Solidarität mit allen Menschen, die arbeiten. Die Skulptur steht in verschiedenen Versionen in einigen Großstädten der Welt.

Ist aber auch nur schön, wenn man nicht dort wohnen muss und dies nur einmal alle viertel Jahre macht. Auf der Messe angekommen konnte man bereits die Zeichen erkennen, dass der Marathon durch den Teilnehmerrekord in eine neue Dimension vorgestoßen ist, reger Verkehr an allen Ständen. Die Kinder vergnügten auf den Ständen des Hauptsponsors, einem Bayerischen Automobilhersteller, hatte Einiges aufgefahren. Aber schließlich sind die Kinder von heute, die Kunden von morgen. Ein paar Kleinigkeiten und Verbrauchsmaterial wurden noch auf der Messe erworben, bevor wir uns auf den Weg zurück nach Kahl machten.

An Sonntag früh machten wir uns dann um 07:32 Uhr mit der Bahn in Richtung Frankfurt auf den Weg, wo wir gegen 08:15 Uhr im Hauptbahnhof eintrafen. Zu Fuß ging es dann Richtung Festhalle, die paar Meter sind mir mit der U-Bahn zu stressig.



Dort angekommen traf ich mich noch mit einem Arbeitskollegen, der heute seinen ersten Marathon lief. Rein in das Renndress und Startnummer auf die Brust. Wärmende Wegwerfbekleidung drüber, musste mich heute von meinem fast 15 Jahre alten gelben Adidas Sweatshirt trennen.

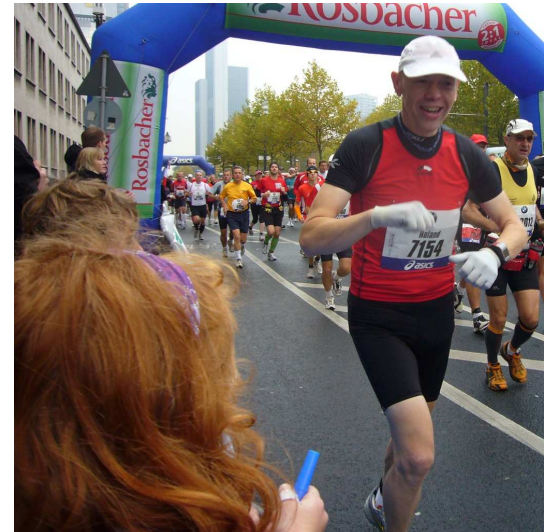


Auf den Toiletten war es auch wieder ersichtlich, dass ein Teilnehmerrekord dieses Jahr am Start ist, lange Schlangen von Menschen standen an. Wir sind dann Richtung Messe gegangen, je tiefer man dort hinein lief, desto kürzere Zeiten beim Warten auf den Toilettengang. Die Zeit war jetzt schon voran geschritten, kurz nach 09:30 Uhr. Verabschiedete mich kurz vor meinem Starblock von meiner Familie und ging in die Aufstellung.





Pünktlich um 10:00 Uhr erfolgte der Startschuss, da ich stand konnte man dies aber nur durch die Traube der Luftballons, die in den Himmel aufstiegen, wahrnehmen. Es dauerte dann auch einige Minuten, bis ich endlich über die Startlinie ging.



Jetzt nur nicht überpacen, wenn man solche Strecken zu schnell angeht, da muss man spätestens in der zweiten Rennhälfte dafür bezahlen. Es ist sehr schwierig sein Tempo zu finden, da man von den vielen Läufern mitgerissen wird. Da ich aber für mich alleine unterwegs war, konnte ich mich auf „mein Ding“ konzentrieren.

Kurz nach Kilometer 2 war die erste Samba Kapelle, super Stimmung, jetzt war ich angekommen, Willkommen beim dreißigsten Frankfurt Marathon. Bis ich mein Tempo soweit runterfahren konnte, dass ich die Strecke auch ohne Einbruch absolvieren konnte, dauerte es



aber fast bis Kilometer 8. Hatte dann einen 5er Schnitt, geplant war 5,25 aber fühlte mich gut und lief weiter. Susanne und die Kinder versuchten mich so oft als möglich anzufeuern. Sie standen kurz vor Kilometer 1 und Kilometer 3, sowie kurz nach der Alten Oper bei Kilometer 6, danach verlor ich ihre Spur, aber wir sollten uns ja spätestens im Ziel wieder treffen.

Kreuz und quer ging es durch Frankfurt Down Town. Im Jahr 2002, bei meinen ersten Marathon in Frankfurt war man spätestens bei Kilometer 15 freigelaufen, sprich man hatte Platz. Auch hier wieder klar ersichtlich, der Teilnehmerrekord. In dem Zeitfenster in dem ich mich bewege, von einer Zielzeit zwischen 3:30 und 4:00 Stunden reger Verkehr.

Bei Kilometer 14 führte die Strecke über die Untermainbrücke nach Sachsenhausen, weiter nach Niederrad durch die Bürostadt, weiter nach Goldstein, wo die Hälfte der Strecke dann bereits absolviert ist. Bis zu diesem Zeitpunkt lief ich noch locker und leicht wie eine afrikanische Gazelle, so heißt doch das Tier mit dem Rüssel, oder?

Spaß bei Seite, es lief einfach gut und locker. Bei Kilometer 24, beim Überqueren der Schwanheimer Brücke, hatte ich einen kleinen Einbruch, konnte meinen Schnitt nicht mehr halten, die Oberschenkel wurden schwer. Wusste, dass dieser Zeitpunkt kommen würde, hoffte allerdings, dass dies später sein würde.

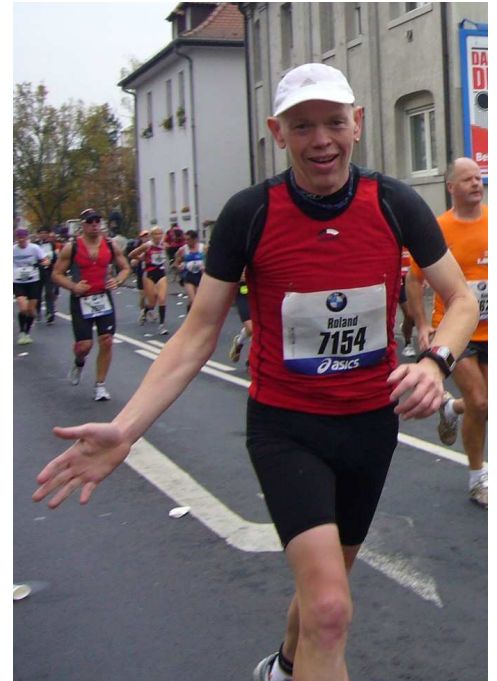


Ich war dann völlig überrascht als kurz nach Kilometer 25 meine Familie im Stadtteil Nied war. Gab mir noch mal Auftrieb für die verbleibenden Kilometer.

Susanne mag zwar nicht, dass ich über so etwas in meinen Berichten schreibe, aber ohne Susanne

und ihre aktive Unterstützung, sei es bei den Veranstaltungen oder den langen Trainingseinheiten, könnte ich dies alles nicht machen. Vielen Dank an die Kinder und meinen Partner des „Duo Infernale“.

Die Strecke führt nun weiter zum westlichsten Punkt nach Höchst. Bei Kilometer 28,5 Kilometer stand dann nochmals Susanne mit den Kindern und feuerten mich lautstark an. Nach so einer Unterstützung konnte ich es mir auf keinen Fall leisten einzubrechen.



Kurz vor Kilometer 30 ging es auf die Mainzer Landstraße, kurzer Stau, viele gingen. Die Mainzer ist bei dem Frankfurt Marathon so eine neuralgischer Punkt, da brechen die meisten ein. Ich heute nicht! Kurz nach Kilometer 33 hab ich die Zielläufer für die 3:44 überholt, dachte da geht noch was, konstantes Tempo auf den Kilometer.

**42,195 Kilometer** - Bei den Olympischen Sommerspielen 1908 in London betrug die Strecke gemäß einem Vermessungsprotokoll exakt 26 Meilen 385 Yards, was umgerechnet 42,195 km entsprach. Es gibt viele Erklärungen, wie es zu dieser Distanz kam.

Das Vermessungsprotokoll gibt Auskunft. Ausgangspunkt der Vermessung war das neu erbaute Olympiastadion im Londoner Stadtteil Shepherd's Bush. Der Start sollte beim Schloss Windsor erfolgen. Nachdem man 25 Meilen (40,23 km), die bislang übliche Distanz eines Marathonlaufs, ausgemessen hatte, war man noch immer 1 Meile vom Schloss Windsor entfernt. An der Ostterrasse des Schlosses Windsor hatte man schließlich 26 Meilen vermessen.

Es fehlte aber noch das Stück vom Stadionmesspunkt bis vor die königliche Loge, also mussten noch einmal 385 Yards der Distanz hinzugefügt werden. Aus diesem Grund sollen noch heute angelsächsische Marathonläufer auf dem letzten Kilometer ein "God save the Queen" ausstoßen.

In Down Town angekommen standen die restlichen 6 Kilometer an. Hier säumten heute tausende von Zuschauern die Strecke. Was die Zuschauer betraf, war die heutige Veranstaltung ein voller Erfolg. Es gab kaum einen Kilometer, wo keiner stand. Auch im Vergleich zu den Vorjahren waren zahlreiche Musikgruppen an der Strecke, die das Läuferfeld voran trieben.



Schnell noch einen großen Schluck Cola an der letzten Versorgungsstelle bei Kilometer 40 und Vollgas Richtung Ziel in der Festhalle. Drehte nochmals auf, kurz vor dem Einlauf in die Halle stand nochmals mein treuer Fanclub. In der Halle angekommen, Gänsehautstimmung, riss die Arme hoch und lief einem lauten Schrei, der ging aber bei der lauten Musik dort unter.



Alles richtig gemacht, gute Vorbereitung und Renneinteilung, ich war zufrieden. Medaille abholen und in der Zielversorgung ein wenig stärken. Hielt mich nicht lange dort auf, zuviel Menschen waren dort.

An Ausgang erwartete mich schon meine Familie. Beim Wetter hatte der Veranstalter mal wieder Glück, früh bei der Anreise standen wohl Pfützen auf der Straße, aber kein Tropfen beim Lauf. Sogar die Sonne blinzelte ab und zu ein wenig hervor.

Der Tag war gelungen, bin gesund durchgekommen und hatte meinen Spaß. Jetzt können neue Ziele gesucht werden, mal schauen was mir das neue Jahr bringt.

Auf jeden Fall immer schön in Bewegung bleiben!

Euer ROKU

