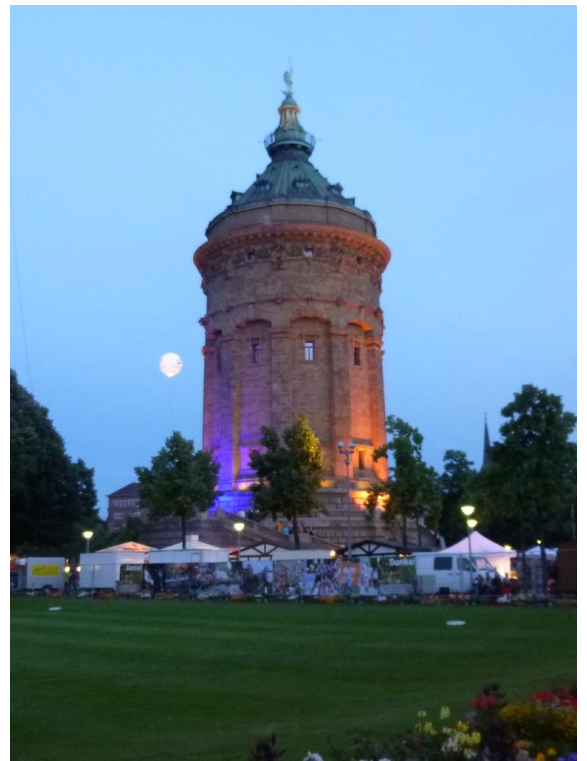


31. Mai 2014

## SAP Arena Marathon

Noch 21 Tage bis zum Start in Ehrwald. Wie bereits schon im letzten Jahr stand, als Ausdauer- und Leistungstest, der Marathon in Mannheim an. Machte mich mit Susanne kurz nach 14:00 Uhr, zum geplanten Treffpunkt mit Michael, dem Pendlerparkplatz an der Ausfahrt Gernsheim, auf den Weg. Es war reger Verkehr auf der A3 und am Frankfurter Kreuz. Punktlandung um 15:00 Uhr am geplanten Treffpunkt, kurze Begrüßung und gleich weiter nach Mannheim.

Wir wollten wie im vergangenen Jahr auch wieder in der Ludwig-Ratzel-Straße parken. Diesmal schien es aber, dass wir Pech hatten. Die Verkehrsüberwachung lies bereits die Fahrzeuge auf den seitlichen Parkplätze abschleppen, da dieser Bereich beiderseitig in diesem Jahr mehrmals vom Marathon durchlaufen wird. Nach erfolgter Nachfrage von Michael bei dem Personal vor Ort, konnten wir aber auf dem breiten Mittelgrünstreifen parken.



Zu Fuß Richtung Innenstadt, wollten nochmal über die Marathonmesse schlendern, schauen ob es günstige Angebote bzw. Neuigkeiten gibt. Nach 17:00 Uhr machten wir uns auf zum Treffpunkt mit den restlichen Läufern unserer Company.

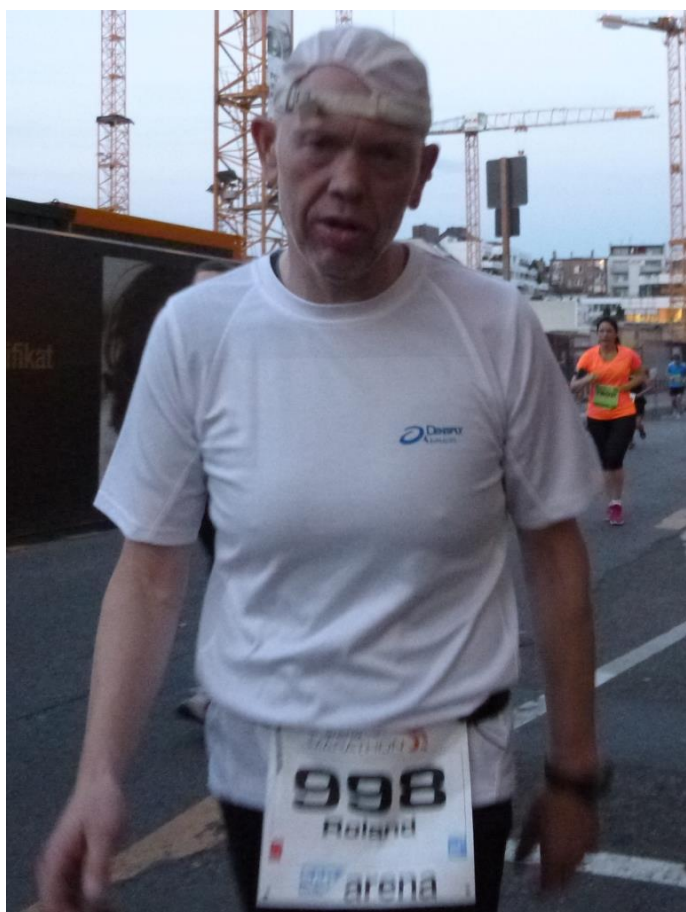
Kurz nach 18:00 Uhr verabschiedeten wir uns von unseren Frauen und liefen Richtung Startaufstellung. Hatten noch ein wenig Zeit und konnten den Lauf der Handbiker ansehen. Die Liegend-Räder stecken voller Hightech, mit atemberaubendem Tempo machten sie ihren Weg durch die Mannheimer City.



Gegen 18:40 Uhr ging es in die Startaufstellung. Die Startaufstellung füllte sich zusehend schnell. Wir reihten uns in den Block für Endzeit 04:30 Stunden ein. Kurz nach 19:00 Uhr waren wir dann auf der Strecke, jetzt hieß es erstmal das Tempo zu finden. Auf der Augustaanlage verlief der Weg stadtauswärts.

Das Läuferfeld ist eigentlich zu groß für die zu kleine Stadt. Auf deutsch, wenn man um 19:00 Uhr alle verschiedenen Staffeln, die Halbmarathon- und Marathonläufer auf die Strecke lässt, kommt es an manchen Stellen doch zu enormen Engpässen auf der Strecke. Der Veranstalter sollte vielleicht mal darüber nachdenken, durch verschiedene Zeitfenster das ganze Rennen ein wenig zu entspannen.

Kurz nach ca. km 5 ging es durch die Felder in den Randbezirken, nicht sehr attraktiv, weder für Läufer noch für die Zuschauer. Bei Km 8 musste die Strecke ihren Weg für den Hauptsponsor der Veranstaltung Tribut zollen, mitten durch die SAP Arena. In der Arena waren teilweise die Ränge mit Zuschauern besetzt, auch war eine Station für den Staffelwettbewerb mitten in der Halle.



Michael und ich hatten immer Blickkontakt, hat super geklappt, wenn der eine den anderen nicht sehen konnte, rief er ihm die Position zu. Wir wurden zwar da immer verwundert von den anderen Teilnehmern angeschaut, wenn es hieß „hinten rechts“ oder „hinten links“, so konnten wir aber immer sicherstellen, dass wir uns nicht verlieren.

Muss da auch mal ein dickes Lob aussprechen, in meiner Jahrzehnte langen Erfahrung und Laufen mit den verschiedenen Läufern, gibt es nur zwei Personen, bei denen ich noch nie den Kontakt während eines langen Rennens, bedingt durch Streckenführung und den meist vielen Läufern, verloren habe oder die mich gar kurz vor dem Ziel noch überholt haben: Michael und Roman!



Aus der Arena raus bahnte sich der Weg Richtung Seckenheim, absolutes Stimmungsnest, super Zuschauer, hier ist die Ortschaft auf den Beinen, um die Läufer anzufeuern. Jetzt ging es schon wieder zurück Richtung Innenstadt, über Neuostheim parallel zum Neckar, verlief der Weg, vorbei am Fernsehturm. Nach fast 20 Kilometern war es immer noch ein dichtes Läuferfeld. Jetzt ging es auf die zweite Runde durch die Innenstadt, gleich Kritik an dieser Stelle, schlechte Kennzeichnung an der Stelle, wo es auf der zweiten Runde durch die Innenstadt, bzw. nach Ludwigshafen auf die restlichen Kilometer der Marathondistanz führte.

Durch den Luisenpark, vorbei an Kilometer 25 führte uns jetzt der Weg direkt Richtung Ludwigshafen. Der Weg über den Rhein, auf der Kurt-Schuhmacher-Brücke zieht sich wie Gummi. Hier machte die Rampe hinauf zur Brücke, sowie das leichte Wellenprofil, den Läufern den Weg ein wenig schwer. Bei Kilometer 32 hatte ich Probleme, leichter Druckschmerz im linken Bauchbereich, musste ein paar Meter laufen und Michael ziehen lassen. Wenn ich nicht diese Woche „Sein letztes Rennen“ gesehen hätte, wäre ich wahrscheinlich auch nicht mehr angelaufen, sondern wäre das Ganze heimgegangen. „Das Leben ist wie ein Marathon, nicht stehen bleiben, immer weiterlaufen!“. Nach ein paar hundert Metern hatte ich wieder auf Michael aufgeschlossen. An der nächsten Verpflegungsstation gab es dann Cola, zwei Becher rein und weiter, unaufhaltsam dem Ziel entgegen.

Im letzten Jahr führte die Strecke fast die gesamte zweite Hälfte der Distanz durch LU. Gerade in den Außenbezirken tanzte die Menge auf den Straßen. Ein Bild, das ich in diesem Jahr vermisste. Auch die Erfahrung des letzten Jahres hatte meine Entscheidung, in diesem Jahr wieder hier zu starten, stark beeinflusst. Das fehlte diesmal auf dem zweiten Abschnitt. Durch teilweise dunkle, stimmungslöse Straßen verlief die Strecke, nur um hier Kilometer gutzumachen. Sorry, ich muss nicht nach Ludwigshafen laufen, nur um Helene Fischer mit „Atemlos durch die Nacht“ zu hören. Für den Mannheim Marathon ein deutlicher Verlust in diesem Jahr.



Bei ca. Km 36 mussten wir wieder auf die Brücke, die schon mit zahlreichen Kerzen am Straßenrand gesäumt war, schönes Bild. Der Weg führte nun bei Km 40 Richtung zum Schloss, durch das die Strecke mitten hindurch führte. Mir ging es jetzt schon wieder viel besser, das Ziel vor Augen. Die letzten Kilometer keine Geh-Phase mehr. Kurz nach 23:00 Uhr überquerten Michael und ich zeitgleich die Ziellinie. Durch den Zielbereich, wo wir uns die verdiente Medaille abholten und noch schnell eine Cola rein zogen, ging es schnurstracks Richtung Ausgang. Hier auch ganz klar Kritik an den Veranstalter, die Halbmarathonis und Staffelläufer hatten nicht mehr viel zu Essen übrig gelassen. Alex und Susanne erwarteten uns bereits.



Mit Susanne hatte ich vor dem Lauf ausgemacht, dass wir danach noch einen Schokobecher Eis essen wollten, hab mich deshalb auf den letzten Kilometern beeilt, hatte Angst dass keine Eisdiele mehr offen hat. War auf jeden Fall ein Erlebnis an der Eistheke, wie Susanne dem Personal dahinter erklärte, wie ein Schokobecher normal aussehen muss. Es war keine Augenweide, was dabei heraus kam, geschmacklich aber in Ordnung.

In Laras Kaffee noch kurzer Small Talk und ein alkoholfreies Weizen, bevor wir uns auf den direkten Nachhauseweg machten, war bereits schon gegen 00:30 Uhr. Mussten bedingt einer Vollsperrung der A5 noch den Umweg über die A67 und den Mönchhofdreieck in Kauf nehmen. Kurz nach 02.00 Uhr waren wir dann erschöpft Zuhause.

Eins ist mir heute wieder mal bewusst geworden, den Mainstream eines Marathons muss man nicht unbedingt folgen. Ich werde auf keinen Fall auf den Marathonstrecken dieser Welt meine Karriere als Ausdauersportler beenden.

Hoffe, dass uns die heutige Veranstaltung, unserem Ziel Supertrail XL, ein wenig näher gebracht hat.



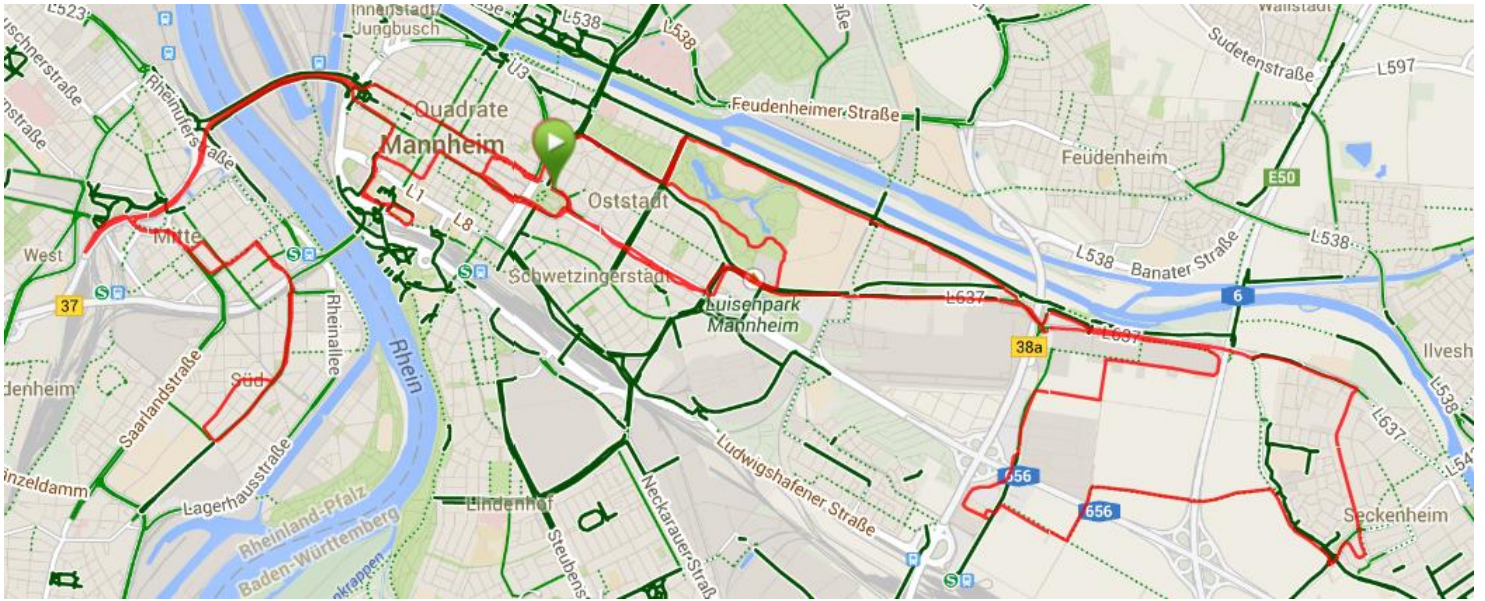
Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 5 Minuten und 49 Sekunden hatten wir aber auch eine recht gute Marathonzeit. In der folgenden Woche heißt es ein wenig Regeneration, bevor es am Pfingstweekende zu dem letzten langen Lauf vor der Zugspitze kommt.

#### **SAP Arena Marathon auf neuer Strecke**

Am 31. Mai 2014 startet der Dämmermarathon unter dem Titel „SAP Arena Marathon“. Mit dem neuen Titelsponsor kommt auch eine neue Strecke: Neben der SAP Arena als einem neuen Highlight werden Sie auf der ersten Runde wieder einen topfebenen und superschnellen Kurs erleben. Wenn Sie sich für die klassischen 42,195 Kilometer der vollen Marathondistanz entscheiden, beginnt nach der Halbmarathonmarke „Kultur pur“ – auf dem kompakten Zweirundenkurs kommen die Highlights in enger Folge: Es geht zunächst durch den Luisenpark, dann erneut durch die Quadrate, weiter über die Kurt-Schumacher-Brücke nach Ludwigshafen, nach der dortigen Runde über den Rhein zurück und schließlich vor dem Ziel am Rosengarten noch durch den Ehrenhof des Mannheimer Schlosses.

Quelle Veranstalter





Vielen Dank an dieser Stelle an Doris, für die gute Organisation, sowie Christine, die auf den Rest der Familie aufgepasst hat. Ganz besonderen Dank gilt wie immer meinem treuesten Fan Susanne.

Bis bald - Euer Roku

