



Vor einem Jahr hatte ich mich für den Stockholm Marathon angemeldet. Es sollte mein fünfter seit 2014 werden. Stockholm hatte ich mir ausgesucht, weil ich schon immer diese Stadt sehen wollte. Außerdem wollte ich mein Hobby auch dazu nutzen, schöne Metropolen zu bereisen und kennenzulernen.

Meine Frau Wiebke sowie meine Trainer, Andi und Kiki Schacht, von HANNOVER 96 begleiteten mich auf diesem Trip. Andi sogar auch auf der Laufstrecke.

Die Vorbereitung verlief gut und verletzungsfrei. Ich hatte innerhalb von 17 Wochen 1.360 Kilometer zurückgelegt. Darunter drei Halbmarathon-Wettkämpfe und vier über 30 Kilometer Läufe. Eigentlich mehr als genug. Trotzdem macht man sich kurz vor dem Wettkampf immer Gedanken, ob man ausreichend trainiert hat.

Am Donnerstag, den 02.06.2016, machten wir vier uns in aller Herrgottsfrühe auf den Weg. Zunächst mit dem Auto nach Hamburg und dann per Flugzeug in die schwedische Hauptstadt, die wir um 8 Uhr bei strahlendem Sonnenschein erreichten. Dieser Tag sollte später noch über 27°C bereithalten, was uns für den bevorstehenden Lauf ein wenig Sorgen bereitete.

Angekommen in der Stadt, fielen mir sogleich die vielen hügeligen, teils steilen Straßen auf. Mir wurde Angst und Bange, da mir bis dato nicht bewußt war, dass die Hafenstadt in Schweden so viele Höhenmeter zu bieten hätte. So musste man auf dem Kurs zweimal die Västertbron, eine große Brücke mit 30 Höhenmetern auf knapp eineinhalb Kilometern Länge überwinden. Wo man hinkam und -sah, nur Hügel. „Aach, hier laufen wir nicht.“ wurde augenzwinkernd zum geflügelten Ausdruck.



Den Donnerstag nutzten wir zum ausgiebigen Sightseeing und Shopping auf der Marathon-Messe. Am Freitag hatten wir eine kleine Schären-Tour gebucht, um die Beine auf dem Ausflugsdampfer für den anstehenden Marathon zu schonen. Abends, auf der Suche nach einem Italiener für die Aufnahme der wichtigen Kohlenhydrate, stellten wir fest, nicht bedacht zu haben, dass auch die vielen anderen Marathonies Hunger haben und die diversen Pastatempel heimsuchen würden. Daher waren leider alle Restaurants überfüllt und die Wartezeiten endlos. Letztendlich sind wir im Szenenviertel Södermalm in einer Kneipe fündig geworden, wo allerdings weder Qualität noch die Portionsgröße der Gerichte zu überzeugen wusste.

Am Samstag ging es nun endlich los. Zu Fuß machten Andi und ich als Startende sowie Wiebke und Kiki als Streckenunterstützung uns auf den Weg vom Hotel zum ca. eineinhalb Kilometer entfernten Start.

Dort zeigten sich die Stockholmer als absolute Organisationstalente. Der Startbereich mit der Kleiderbeutel-, Wertsachenabgabe und den Toiletten war für die angekündigten 20.000 Läufern perfekt arrangiert. Es gab kein Gedrängel und somit keine Staus und mauligen Läufer. Zum ersten

Mal in meiner Wettkampfkariere gab es DIXI-Toiletten in ausreichender Anzahl.



Nachdem unsere Frauen sich verabschiedet hatten, um an Kilometer vier das erste Mal auf uns zu warten, gingen Andi und ich zum Startblock C. Wir verabredeten, dass jeder für sich, ohne auf den anderen zu achten, laufen würden. Ich hatte mich bestens vorbereitet und hatte mir eine Zielzeit von 03:15:00 h vorgenommen. Andi plante eine Zeit zwischen 03:30:00 und 03:45:00 h ein.

Nach dem Startschuss verloren wir uns recht schnell aus den Augen. Beim ersten Kilometer attestierte die Uhr mir einen Schnitt von 04:25 und auch die ersten Steigungen ließen nicht lange auf sich warten. Das Teilnehmerfeld war noch eng zusammen, so dass ich aufpassen musste, niemandem in die Fersen zu laufen. Bei Kilometer sieben begann dann die Steigung zu der berühmten Väterbron, eine langgezogene Brücke, die man an ihrem Fuß über eine steile Rechtskurve „erklimmen“ musste. Aber mir ging es gut und die Kilometer rasten nur so an mir vorbei. Die Steigung hatte mir nicht so stark zugesetzt, wie ich im Vorfeld vermutet hatte. Auf dem Scheitelpunkt der Brücke hatte ich sogar Augen für den fantastischen Ausblick auf Gamla Stan - die Altstadt von Stockholm. Übermütig, wie ich war, animierte ich meine Mitläufer, die Aussicht zu genießen. Die nächsten acht Kilometer der ersten Runde verliefen hügelig, aber ich lag super im Zeitplan.

Die zweite Runde des Marathons sollte 26 Kilometer lang werden und durch das Stockholmer Ausflugsziel Djurgården verlaufen. Bis zur Halbmarathonmarke verlief mein Lauf ohne Probleme und ich lag sogar eine Minute unter meinem Zeitplan. An der Versorgungsstation bei Kilometer 21 gab es dann Salzgurken, eine schwedische Delikatesse, auf die ich aber lieber verzichtete, da ich nicht wusste, wie wohl mein Magen darauf reagieren würde. Zudem galt es, den verlorenen, auf der Straße liegenden Gurken auszuweichen, um nicht wie auf einer Nacktschnecke auszurutschen.

Obwohl ich rechtzeitig (etwa bei Kilometer 19) einen Energiegel zu mir genommen hatte, merkte ich, dass ich schlapper und somit langsamer wurde. Djurgården hatte mich mit dem stark welligen Profil zermürbt. Ein übriges tat das über 20°C warme und windige Wetter. Ich wurde immer langsamer, der Stecker schien gezogen. Der ständige Blick auf die Uhr machte es nicht besser. Der herausgelaufene Vorsprung auf meine Zielzeit schmolz dahin. Der bis zur Halbmarathonmarke gelaufene Schnitt von 04:35 min/km verlangsamte sich auf 04:50 min/km. Bei Kilometer 23 hörte ich plötzlich neben mir ein „Da bist Du ja!“. Überrascht sah ich Andi neben mir laufen, den ich an dieser Stelle eingeholt hatte. Eigentlich währte ich ihn hinter mir. Letztendlich war diese Zusammenkunft meine Rettung, denn Andi wusste mich aufzumuntern und anzuspornen.

Ab Kilometer 30 kam dann der Mann mit dem Hammer und zwar so gewaltig wie bisher noch nie bei einem meiner vier vorherigen Marathons. Ich hatte solch einen Hungerast, dass ich am liebsten stehengeblieben wäre. Doch auch hier munterte mich Andi immer wieder auf. „Komm, Du

schaffst das.“ „Guck dir die anderen an, die sehen noch schlechter aus als du.“ „Wir laufen gemeinsam.“ waren nur einige Sätze, die er mir zurief. An jedem Versorgungsstand baute ich eine Gehpause ein. Ich aß alles, was mir in die Finger kam. Bananen, Energieriegel, Traubenzucker etc. Bei den Getränken griff ich immer zu dem Iso-Getränk und/oder zur Cola, in der Hoffnung, dass diese schnell verfügbare Energie meinen Körper wieder aufpäppeln würde.

Als wir an den nächsten Treffpunkt bei Kilometer 31 mit Wiebke und Kiki kamen, meinte Andi, wir sollten lächeln für ein schönes Photo. Tatsächlich sieht man den Bildern nicht an, wie schlecht ich mich zu der Zeit fühlte. Zwischendurch sagte ich Andi immer wieder, dass ich nicht mehr könne und er doch einfach loslaufen und seine Zeit retten solle. Doch er wiegelte ab und sagte nur „Wir sind ein Team und wir laufen gemeinsam bis zum Schluss.“. Als die Västerbron zum zweiten Mal überwunden werden musste, war ich wirklich kurz vorm Aussteigen. Doch Andi konnte mich immer wieder anschieben. „Nur noch eine Steigung“, mit diesem Satz wollte mich mein Trainer aufmuntern. Aber ich wusste, dass es leider mehr als eine Steigung sein würde, die auf uns wartete. Das ist ein eindeutiger Nachteil eines Rundkurses! Ab Kilometer 36 sagte ich mir, dass es nur noch eine Maschseerunde sei und zählte die Meter runter. Der Schnitt war inzwischen auf über 5:15 min/km gesunken. Bei jedem Blick auf die Uhr schüttelte ich nur noch mit dem Kopf. Enttäuscht, mein gesetztes Ziel nicht erreichen zu können.

Die letzten zwei Kilometer wurden noch einmal zur Qual, die jedoch mit dem Einlauf in das Olympiastadion von 1912 gelindert wurde. Ein fantastisches Gefühl! Es wurde nochmals getoppt, als Andi und ich gemeinsam, Hand in Hand über die Ziellinie liefen. Einfach großartig! Trotz des Einbrechens und des Hungerasts sind wir in der Zeit von 03:27:39 h eingelaufen und ich war somit nur drei



Minuten von meiner Bestzeit im letztes Jahr in Berlin entfernt. Aufgrund des sehr welligen Profils und des Wetters machte ich schlussendlich meinen Frieden mit der Zeit gemacht und bin nun sehr zufrieden und glücklich, ins Ziel gekommen zu sein. Und das Dank Andi und unserer Frauen!



Im Zielbereich standen mehrere Laptops bereit, an denen man direkt seine Zielzeit abrufen konnte. Nach der ersten Versorgung und Empfangnahme der Medaille und des Finishershirts lagen wir erschöpft auf einer Kunstrasenfläche und warteten auf Wiebke und Kiki.

Schließlich ließen Andi und ich unsere müden Glieder in der Hotel Sauna regenerieren. Anschließend ließen wir mit unseren Frauen die ebenfalls, während sie uns am Streckenrand unterstützten, eines Halbmarathons zurückgelegt hatten, den Abend bei einem leckeren thailändischen Essen ausklingen.