

Ich war bereits um 7:30 Uhr am Olympiagelände um ohne Zeitdruck die letzten Vorbereitungen zu treffen.

Es war kalt (8 Grad ) aber zum Glück trocken. In der Nacht hatte es noch wie aus Kübeln geschüttet, so dass ich mir schon Gedanken gemacht hatte ob ich vielleicht doch einen Regenschutz während des Laufes tragen sollte.

Diese Sorge musste ich mir jetzt aber nicht mehr machen.

Ich wollte um 8 Uhr meine Tasche an der Verwahrungsstelle abgeben, musste aber leider feststellen, dass dort noch niemand war ? Es dauerte fast eine halbe Stunde bis endlich jemand erschien der die Tasche in Empfang nahm.

Was mir negativ auffiel war die, meiner Meinung nach, absolut unzureichende Ausstattung mit Toiletten. Es bildeten sich lange Schlangen vor den wenigen Dixie-Toiletten aber die Masse der Läufer erleichterte sich deswegen im Freien.

Um 9:45 Uhr reihte ich mich in die schier endlose Schlange der Läufer ein und fand mich ca. 200 Meter hinter der Startlinie wieder.

Um 5 vor 10 Uhr entledigte ich mich meines Trainingsanzuges und dann war es auch schon soweit. Ein Kanonenschlag signalisierte den Start.

Nach 3 Minuten passierte ich die Startlinie und drückte meine Uhr – mein Ziel war klar: Ich wollte eine Zeit unter 3 Stunden 30 Minuten laufen.

Als ich das 1 Km-Schild passierte kontrollierte ich meine Zeit ,4 Minuten 50 Sekunden, alles O.K.

Nach den ersten 5 km sah ich wenige Meter vor mir die roten Luftballone der Pacemaker für 3 Stunden 30 Minuten – das war mir sehr recht und so blieb ich in dieser Geschwindigkeit.

Ich fühlte mich super und, entgegen meiner Erwartungen, war das Publikum an der Strecke beeindruckend. Ein einzigartiger Höhepunkt war das passieren des Marienplatzes bei Kilometer 13 wo tausende von Menschen eine ohrenbetäubende Geräuschkulisse bildeten.

Spätestens bei Kilometer 15 hatte es sich auch bezahlt gemacht, dass ich einen Gurt mit Getränken bei mir hatte denn die Pacemaker tranken an den Verpflegungsstellen (noch) nichts und blieben in ihrem Tempo. Das hatte ich einkalkuliert und so blieb ich ohne Probleme in meinem Zeitplan.

Kilometer 25 war erreicht – alles war gut und auch an den Verpflegungsständen war das Gedränge nicht mehr so groß, so dass es auch mir möglich war, ohne Zeit zu verlieren, Getränke zu greifen.

Bei Kilometer 30 scherten beide Pacemaker aus um Getränke aufzunehmen. Da ich noch auf meine mitgeführten Getränke zurückgreifen konnte lief ich im gleichen Tempo weiter und machte nun mein eigenes Rennen.

Ich hatte mir während der Vorbereitung immer wieder die Zwischenzeiten für die wichtigen Streckenpunkte eingeprägt und mir war klar: Wenn ich bei Kilometer 36 noch unter 3 Stunden bin, ist mein Ziel (unter 3:30 Stunden) erreichbar.

Kilometer 36 war erreicht und ich schaute auf meine Uhr: 2:56:30 Stunden !

Jetzt war klar ich konnte mein Ziel erreichen.

Bei Kilometer 38 hatte ich dann kurzfristig einen kleinen Einbruch, der mich Zwang das Tempo ein wenig zu verringern aber nach wenigen Metern ging es wieder und ich wurde immer zuversichtlicher.

Dann endlich der Spiridon-Louis-Ring, das Marathontor und das einlaufen in das Olympiastadion. Jetzt liefen meine Beine wie von selbst und ich beschleunigte sogar noch während ich die Ränge des Olympiastadion aus einer ganz anderen Sicht sah.

Leider war es immer noch nur 8 Grad warm oder kalt und trotz umgelegter Folie begann ich schon wenige Minuten nach dem Zieleinlauf zu frieren.

Im Stadioninnenbereich gab es keinerlei Hinweise wo Getränke bzw. Verpflegung zu finden war. So orientierte ich mich, wie all die anderen Läufer nur an den Schlangen der anderen Läufer um etwas zu

trinken zu bekommen. Erst als ich das Olympiastadion verließ wurde ich auf den Verpflegungsstand aufmerksam welcher in keiner Weise ausgeschildert war. Nun war es für mich und auch viele andere Läufer zu spät, denn zurück in den Innenbereich des Stadions konnte man nicht.

Auch das Massagezelt war „sehr übersichtlich“ und da es so kalt war (mittlerweile zitterten mir die Finger vor Kälte) zog ich es vor gleich meine Tasche abzuholen um mich umzuziehen.

Fazit: Schöne flache Strecke, ein beeindruckendes Publikum aber organisatorische Schwächen.

