

## Mein Dritter, und bin Megastolz

Wir schreiben den Juni 2026, mein zweiter Marathon liegt knapp zwei Monate zurück, und eines ist klar – der dritte soll gefunden werden. Die Wahl fiel auf den Haspa Marathon in Hamburg.

Beim Training habe ich von diesem Vorhaben erzählt, und fand in Paul einen weiteren Interessierten. Dieser hat die Idee schnell in die Tat umgesetzt, und war noch vor mir angemeldet. Auch zu Hause war dieses Vorhaben natürlich Thema, und Martina dachte sich, sie könnte ja den Halbmarathon in Angriff nehmen. Bei der Anmeldung mussten wir allerdings feststellen, daß sowohl Halbmarathon, wie auch 10 km bereits ausgebucht waren, so meldete nur ich mich für den Marathon an.

Das Training speziell sollte für mich nun im Herbst beginnen. Dies tat es auch, nur kam viel graues Wetter auf, welches mich total lustlos machte, wie auch ein Winter, der auch einiges an Glätte mit sich brachte, was mich nicht an Training denken ließ. Inzwischen waren es nur noch gut zwei Monate bis zum Haspa, und ich war so untrainiert, dass ich schon mit dem Gedanken spielte, den Marathon abzusagen.

Nun begann ich doch mit dem Training, mal intensiver, mal so, wie es die Zeit zuließ. Drei Wochen vor dem Marathon sollte nun endlich ein 30-er her. Diesen verkraftete ich sehr gut, so dass ich mir auch wieder sicher war, den Marathon durchzustehen. Eine Woche vorher gab es dann den letzten längeren Trainingslauf in Form des Spreewald-Halbmarathon, bei welchem auch Martina mit lief. Auch diesen steckte ich sehr gut weg, und nun hieß es –

### auf nach Hamburg.

Die Stadt des Wettkampfes ab Mittwoch besucht, so dass ich mich durch Fototouren und Ruhe vor der Arbeit ablenken konnte, und meinem Körper Entspannung gönnte.



Ab Freitag wurden dann die Messehallen für die Marathonmesse geöffnet, welche Martina und ich besuchten, um meine Startunterlagen abzuholen. Ein schöner großer roter Kleiderbeutel wurde jedem Läufer übergeben, worin nicht nur das gekaufte Marathon-Erinnerungs-Shirt kam, sondern worin sich auch ein paar Gooddis befanden, wie RedBull, Mini-Duschbad, Sonnenschutzcreme (ja, es sollte sonnig werden) und Magen-Tropfen, die mich sofort an Paul erinnerten, der am Samstag anreisen wollte.

Bisher machte die Organisation einen sehr guten Eindruck, alles bestens ausgeschildert, alles sehr gut zu finden.

Das Wetter wurde bisher, seit wir in Hamburg waren, immer trüber. Am Freitag

war es schon windig und frisch, die Sonne war nur noch zu erahnen, und am Samstag hatten wir dann einen kalten Tag.

Samstagabend trafen wir uns dann mit Paul, der inzwischen auch angereist, und seine Startunterlagen abgeholt hatte, zum Pasta-essen bei einem Italiener.

### **Dann kam er –**

Der Wettkampftag, der Sonntag, der 26. April 2026.

Aufregung hat bei mir eine neue Definition bekommen. Im Hotel durften wir, wie auch andere Läufer, die dort unter gekommen waren, ab 6 Uhr frühstücken. Zügig ging es dann los zur S-Bahn, mit welcher wir mit nur einem Umstieg zu den Messehallen gelangten, wo auch der Start war. Wir kamen am Start-Ziel-bogen vorbei, und auf den für die Läufer abgesperrten Bereich zu. Nun hieß es erstmal Abschied nehmen von Martina, die mich begleitet hatte. Wir wollten uns im Startbereich wiederfinden.

In der großen Startbeutel-sammelhalle trafen dann Paul und ich zusammen. Nach der Abgabe der Beutel begaben Paul und ich mich in den Startbereich, und dort in den Block „L“. Bei diesem sollten die Läufer gesammelt werden, die eine Zielzeit um die 4 h 20 min angegeben hatten.

Dort wartete bei schönstem blauem Himmel und Sonnenschein auch Martina auf mich. Es war noch etwas Zeit für Fotos und Verabschiedungen. Um 8:30 Uhr war dann der Start des ersten Startblocks. Nun rückten die Massen immer weiter Stück für Stück der Startlinie entgegen. Weitere Starts folgten in etwa 5-minütigem Abstand, so dass wir mit unserem Startblock, welcher letztendlich ein Massenstart der Blöcke H bis L war, kurz vor 9 Uhr den Startbereich durchquerten.

Nun ging sie los, die Sightseeing-Tour durch Hamburg. Wir liefen durch die Reeperbahn, Paul hatte ich schon lang nicht mehr gesehen, weiter Richtung Westen in den Stadtteil Othmarschen, wo es dann weiter über die Elbchaussee neben der Elbe Richtung Landungsbrücken ging. Irgendwo bei den Landungsbrücken wollte Martina warten, und mir zu jubeln. Das hat sie auch, nur leider habe ich sie weder gesehen, noch gehört bei den dort jubelnden Massen. Die Strecke ging dann weiter über die Hafencity Richtung Hauptbahnhof, durch den dortigen Autotunnel zur Binnenalster, wo auch die U-Bahnstation Jungfernstieg liegt, wo der nächste Jubelpunkt von Martina sein sollte, und tatsächlich, dort sah ich sie auch, und konnte zurück winken.

Die Binnenalster wurde weiter umrundet, und zwischen dieser und der Außenalster ging es über die Kennedybrücke entlang der Außenalster Richtung Stadtpark. Kurz vor dem Stadtpark war die Hälfte der Marathonstrecke geschafft. Ich gönnte mir ein Energiegel, welches mir dort entgegen gereicht wurde. Dies war auch der erste Versorgungspunkt, den ich ansteuerte. Es lief bisher richtig super. Ich war in meinem Schritt, der beim Blick auf die Uhr schneller war, als ich es mir vor genommen hatte. Beim nächsten Wasserstand, die etwa alle 2 bis 5 km vorhanden waren, musste ich kurz ran, etwas Wasser trinken, da das süße Zeug des Gels den Mund ausfüllte.

Weiter ging es in den Hamburger Norden in den Stadtteil Ohlsdorf. Ich hatte die Punkte, an denen Martina mir zujubeln wollte, längst vergessen, und es lief noch immer sehr gut. Dann kam der km 30, mein Körper wollte wieder etwas Flüssigkeit zu sich nehmen, und ich merkte schon meine Beine, speziell die Oberschenkel meinten, sie müssten mir die Strapazen der letzten Stunden mitteilen, indem sie leicht brannten. Dies wollte ich aber nicht gelten lassen, trank die paar Schlucke Wasser aus dem Becher, und lief weiter.

Leider bin ich dadurch aus meinen Schritt gekommen, so dass es von nun an nicht mehr rund lief. Ca. bei km 35 erblickte ich dann meine Martina, wo ich kurz zu ihr ran lief, und mich mit einem Kuss dopte, und lief dann weiter, etwa bis km 37. Die Beine wollten dann gar nicht mehr laufen. Ich ging einige Abschnitte. Der Pacemaker mit der Zielzeit 4:15 h war inzwischen an mir vorbei. Ich wurde



von den Zuschauern, die am Rande standen, und jubelten, sogar namentlich (der Name stand sehr gut leserlich auf der Startnummer) angefeuert, was immer wieder aufbaute, und mich so nach und nach in meinen Schritt finden lies.

Kurz vor dem Ziel sah ich dann Paul wieder, meine Schritte wurden schneller. Ich wollte noch mal etwas Gas geben, um eine für mich, bessere Zeit zu haben, und erreichte das Ziel mit seinem roten Teppich mit einer offiziellen Nettozeit von 4:11:48.

Ich war, oder besser, ich bin, total happy. Ich habe den Marathon nicht nur geschafft, sondern 10 Minuten schneller, als bisher.

Zum Schluss war ich in meiner Altersklasse Platz 444 von 820 gefinishten, und bin insgesamt als 9106. von 15561 Läuferinnen und Läufern ins Ziel gekommen.

Kurzes Fazit – der Haspa Marathon Hamburg ist ein sehr schöner Lauf mit super Stimmung am gesamten Streckenrand und super durch organisiert. Das einzige, was ich „bemängeln“ könnte, ist, daß in dem Startgeld kein Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel enthalten ist.

Autor und Bilder: Michael Schuchard