

## Klappe die 2. Tempoläuferin beim 38. HASPA-Marathon

Ende September 2023 erreichte mich eine Mail von Wolfgang „Wolle“ vom Lauf Team Haspa Marathon. Es hieß, man sei „...beim Zusammenstellen der jeweiligen Kohorten, Halber und Ganzer...“. Bei Interesse sollte man sich schnellstmöglich melden, da die Bewerbung ansonsten in den freien Verkauf gehen würde.

Nach meiner großartigen Erfahrung als Tempoläuferin beim 37. Marathon stand für mich fest, dass ich auch im Jahr 2024 wieder dabei sein wollte. Ohne lange zu zögern, schrieb ich Wolle an und meldete meine Bereitschaft für die Zielzeit 4:45 Stunden.

Und dann passierte bis Anfang November erst einmal nichts.

Nachhaken wollte ich nicht, gibt ja sicherlich viel zu tun und zu organisieren. Als ich jedoch am 02.11.2023 per Mail mit den Worten „Moin Angelina...“ begrüßt wurde, beschlich mich das Gefühl, dass hier etwas schiefgelaufen sein könnte. Nun hieß es also doch nachhaken, um zu klären, was es mit „Angelina“ auf sich habe. Gesagt – getan. Noch am selben Abend antwortete Wolfgang mir (ähnlich kurios wie bei meinem ersten Einsatz): „... habe die Señora für 4:45:00 Stunden eingeplant...“. Nach weiteren Verwirrungen erhielt ich schlussendlich am 31.01.2024 meine Bestätigungsmail, mit Gutscheincode für die offizielle Anmeldung und der Bitte einige Steckbrief-Fragen zu beantworten.

### TEMPOLÄUFERIN



**NAME**  
Carmen Austin

**ALTER**  
59

**WOHNORT**  
Geesthacht

**ZIELZEIT**  
04:45:00 h



#### WAS MACHT DEN HASPA MARATHON HAMBURG FÜR DICH BESONDERS?

Die wunderschöne Streckenführung vorbei an vielen Hamburger Wahrzeichen. Die einzigartige Stimmung an und auf der Strecke, die Menge die dich fröhlich anfeuert. Hamburg – meine Stadt!

#### WAS IST DEINE MARATHON-BESTZEIT?

03:45:16 h

#### WIE SIEHT DEIN MORGEN VOR DEM MARATHON AUS?

Ich stehe sehr früh auf, um in Ruhe zu frühstücken (Toast mit Honig und Banane und natürlich Kaffee). Danach prüfe ich noch einmal, ob ich alles parat habe. Bin ich aufgeregt? Und wie – aber positiv! Um ohne Stress und mit einem Zeitpuffer an den Messehallen anzukommen, fahre ich rechtzeitig los.



38. Haspa Marathon Hamburg | 28. April 2024

Was dann folgte glich dem Procedere des letzten Jahres. So gut es ging und meine Zeit es zuließ, bereitete ich mich vor. Die letzten Instruktionen zur Abholung der Startunterlagen und meiner Beachflag-Weste erreichten mich Mitte April und ebenso wie im Vorjahr machten Anke und ich uns am Freitag vor dem Marathon auf den Weg zur Messe. Im Blue Line VIP-Club erhielt ich alle notwendigen Unterlagen und mein Pace-Outfit 2024. Auf unserem Messebummel trafen wir unsere Schwarzenbeker Besenfrau Nicole, mit der wir noch einen kleinen Plausch hielten. Ganz gemach ließen wir unseren Ausflug bei Kaffee und Butterkuchen ausklingen, natürlich nicht ohne Klönschnack mit Wolle.

Alle die mich kennen, wissen um meine Aufregung, die sich in der Regel immer erst nach Überqueren der Startlinie legt. Immerhin konnte ich mich auf meine Routine des Vorjahres besinnen und brach um kurz nach 7.00 Uhr gen Hamburg auf.

Kleine Randnotiz an dieser Stelle mit Gruß an Solveig: Ich wollte dich am HM-Start noch anfeuern, aber bei dem Getümmel konnte ich dich nicht finden. Für alle die es nicht wissen: Solveig hat am Samstagabend (also maximal kurzfristig) einen Startplatz beim Halbmarathon übernommen und hat diesen am Sonntag (quasi nur wenige Stunden später) einfach mal eben in einer tollen Zeit ins Ziel gebracht. Echt stark liebe Solveig!



Ab 9.00 Uhr trudelten alle Tempoläuferinnen/-läufer in der Halle A4 für die Entgegennahme der „Hauptausrüstung“ ein und natürlich durfte auch das obligatorische Gruppenfoto nicht fehlen.

Auf dem Weg in den uns zugeteilten Startblock M erfuhr ich von meinem diesjährigen Mitläufer, dass er – ebenso wie ich – 2023 am Ultramarathon in der Lüneburger Heide teilgenommen hatte. Hamburg ist manchmal ein Dorf

(wenn man mal davon absieht, dass er aus Lüneburg und ich aus Geesthacht komme ).

Erwartet wurden wir von zahlreichen Läuferinnen und Läufer, die mehr oder weniger aufgeregt dem Start entgegenfieberten. Ganz häufig wurden wir gefragt, welche Pace gelaufen werden müsste, um die Zielzeit zu schaffen oder ob wir denn wohl den Marathon komplett durchlaufen würden.

Richtig gefreut habe ich mich dann, als ich sehr herzlich von zwei Läufern aus dem vergangenen Jahr in „unserem Block“ begrüßt wurde. Über beide hatte ich im letzten Jahr berichtet: Der eine von ihnen, der 2023 mit seinem Hund für den ersten Marathon trainiert hatte und nun seinen Sohn zum Mitmachen überreden konnte, weil ihm Hamburg so gut gefallen hat. Und der andere etwas mürrisch wirkende Läufer, der 2023 erst im Ziel wieder loslassen konnte. Beide waren supergut gelaunt und freuten sich, der bekannten Beachflag wieder folgen zu können.

Pünktlich zum Anglase um 9.30 Uhr nahmen nicht nur die vielen Läuferinnen und Läufer Fahrt auf, sondern auch die Sonne bei wolkenlosem Himmel. Da der diesjährige HASPA-Marathon in allen Wettbewerben komplett ausverkauft war, überquerte unser Block die offizielle Startlinie erst eine gute Viertelstunde später.



In diesem Jahr hatte sich die Stadt Hamburg überlegt, die Läufer-schar neben den vielen Sehenswürdigkeiten auch mit einigen Baustellen zu beglücken. Gerade auf den ersten 4 bis 5 Kilometern glich die Laufstrecke zuweilen einem Hindernis-Parcours und der Blick auf unsere „Hasen-Uhren“ verieß zunächst nichts Gutes.

Durch die stetig zunehmende Wärme hatten einige Läuferinnen und Läufer bereits zu Beginn des Marathons ganz schön zu kämpfen. Zum Glück tauchten in Höhe Elbchaussee und Hafen ein paar Wölkchen auf und es wehte eine leichte Brise. Immer wieder erinnerten wir unsere Mitlaufenden daran, ausreichend und vor allem in Ruhe zu trinken.

Derweil versuchten wir für unseren Block etwas Zeit rauszulaufen, was uns auch gut gelang. Zwischenzeitlich betrug unser Negativ-Split etwas mehr als 3:30 Minuten, ein Polster, von dem spätestens auf dem Gorch-Fock-Wall nicht mehr viel übrigblieb.

Mein Hamburg und alle Zuschauenden präsentierten sich von ihrer allerbesten Seite. Es gab nur ganz wenige Streckenabschnitte, bei denen es etwas ruhiger war. Die Stadt explodierte förmlich vor Energie und Fröhlichkeit. Etwas, was wir Läuferinnen und Läufer sehr zu schätzen wissen, denn auch die Stimmung auf und an der Strecke hilft dabei, einen Kilometer nach dem anderen zu schaffen. Auch dieses Mal konnte ich kleine Geschichten der Mitlaufenden einsammeln, während die gelaufenen Kilometer uns dem Ziel immer näherbrachten.



- Da war der Läufer aus dem benachbarten Niedersachsen, der den Marathon nutzen wollte, um sich auf den Rennsteig-Lauf vorzubereiten. Wie passend: Der schönste Stadtmarathon (da bin ich wirklich absolut objektiv ) bereitet ihn auf seinen schönsten Landschaftslauf vor.
- Oder das Paar aus Halle, die – begleitet von einem erfahrenen Lauffreund – heute ihren ersten und wie sie beide meinten letzten Marathon liefen. Etwas verwirrend für mich war nicht nur diese Ansage (jeder weiß doch – nach dem Marathon ist vor dem Marathon), sondern auch der Vorname der Ehefrau. Die hieß nämlich auch Carmen und ich drehte mich anfänglich immer um, wenn ihr Mann sie ansprach. Nach dem Zieleinlauf traf ich beide wieder und ganz ehrlich – so fröhlich wie die beiden waren, könnte ich mir schon vorstellen, dass es einen zweiten Marathon geben wird.
- Und dann die junge Läuferin aus München, die ich ungefähr bei KM 33 ansprach, um mich nach ihrem Befinden zu erkunden, da sie sehr erschöpft wirkte. Tatsächlich hatte sie ziemliche Magenprobleme. Meine Frage, ob es ihr erster Marathon sei, bejahte sie und erzählte dann, dass sie erst vor zwei Tagen den Startplatz von dem erkrankten Bruder ihres Freundes übernommen hatte. Ihr längster Lauf waren bis dahin nur 17 km! Etwas irritiert war sie zunächst, als ich ihr etwas Salz anbot. Danke liebe Chefin Anette – diesen Trick habe ich mir damals gleich gemerkt! Sie nahm es aber dankend an und konnte sich zum Glück mit ihren Trinkrucksack ausreichend Flüssigkeit zuführen. Ab da galt für sie, dass sie nicht mehr von meiner Seite weichen wollte. Wenn ich mich unterwegs mal etwas zurückfallen ließ, drehte sie sich direkt immer suchend nach mir um.

Wir redeten viel miteinander, unter anderem auch über die „Anstiege“ in Hamburg, die für sie natürlich eigentlich kein Problem sind. Dennoch hat auch sie den Gorch-Fock-Wall nicht wirklich gefeiert. Den roten Teppich in Sichtweite versuchte ich sie zu pushen, sie hat dann auch noch einmal etwas anziehen können, bevor sie die Ziellinie überquerte und in Tränen ausbrach. Es war einerseits die Erschöpfung und andererseits aber auch der Stolz, die Herausforderung gemeistert zu haben. Auch ich konnte meine Tränen kaum zurückhalten (bin ja zuweilen sehr dicht am Wasser gebaut).

Die große Freude all' derer, den Zieleinlauf erfolgreich überquert zu haben, der Stolz über die tolle Medaille waren natürlich für meinen Co-Pacer und mich ein schöner Lohn für unsere „Arbeit“.

Unbedingt erwähnen muss ich auch wieder Mareike, die mich an unterschiedlichen Streckenabschnitten lautstark anfeuerte. Ihr Vater war auch auf der Strecke und hat seinen Marathon in einer für ihn sehr guten Zeit nach Hause gebracht. Unbekannterweise meinen Glückwunsch an ihn!

Und auch Nicole hat mich an zwei verschiedenen Stellen angefeuert, nachdem sie selbst ihren Halbmarathon bereits im Sack hatte und nun auf den Zieleinlauf ihrer Freundin wartete.



Auch in diesem Jahr war der Haspa Marathon Hamburg eine ausgelassene, schöne und auch wieder emotionale Veranstaltung. Und natürlich würde ich auch im kommenden Jahr gern wieder als Tempoläuferin dabei sein wollen. Die Zielzeit darf auch gern wieder 4:45:00 Stunden sein, denn sie bietet genug Zeit für die vielen schönen, kuriosen und manchmal auch nachdenklich stimmenden Laufgeschichten.

Sehr auffällig war für mich in diesem Jahr die Dichte der Rettungseinsätze. Die Presse berichtete später von ca. 500 Einsätzen. Im vergangenen Jahr waren es „nur“ 300 Einsätze.

Und noch ein Thema bewegt mich auch heute – knapp eine Woche später – immer noch. Es war eine kurze Blicksequenz nach links bei ca. KM 41. Aus dem Augenwinkel nahm ich eine Frau wahr, die sich ganz offensichtlich als Ersthelferin über eine Person beugte. Erst am darauffolgenden Tag erfuhr ich, dass tatsächlich ein junger Mann zunächst wiederbelebt werden konnte, später im Krankenhaus verstarb. In solch' traurigen Momenten zeigen sich leider die Schattenseiten unseres eigentlich schönen Sports. Zugleich ist es ein Appell an unser aller Vernunft, achtsam zu sein, auch wenn viele von uns den Wettkampf und das sich Messen mit anderen Gleichgesinnten mögen.



P.S.: Das obligatorische Tortenstück wartete diesmal nicht auf mich, dafür aber ein leckeres Essen mit meinen beiden Männern!

04.05.2024  
Carmen