



iGude Lufthansa Halbmarathon

- **Es ist Sonntag, der 10. März 2013.** Gegen jegliche Wettervorhersagen scheint kurz vor dem Start zum elften Frankfurter Halbmarathon noch die Sonne. Manche Läufer dehnen ihre Beinmuskeln, die anderen stopfen sich noch eine Banane rein, jemand studiert die Streckenkarte und ganz viele knipsen Erinnerungsfotos. Jeder der rund 4900 Läufer bereitet sich auf seine Weise vor der Commerzbankarena auf den Lauf vor. Der Laufverein und Veranstalter Spiridon Frankfurt verzeichnet mit dieser Zahl an Anmeldungen erneut einen Teilnehmerrekord.
- Gegen 9:00 Uhr trifft auch der Teambus vom Radsporthaus Kriegelstein auf dem Parkplatz vor der Commerzbankarena ein. Die Teilnehmer Vojo, Stefan, Raphael und Michael, begleitet von den tapferen Helferinnen Heike und Karin, sind top motiviert und gut vorbereitet. Jetzt fehlt nur noch die Startnummer und dann kann es eigentlich losgehen. Die Veranstalter haben wie jedes Jahr alles hervorragend vorbereitet und alles läuft reibungslos ab. So gegen 9:15 Uhr haben wir alle unsere Startnummer und haben nun noch ausreichend Zeit, einige Eindrücke vor dem Start aufzusaugen und uns auf die Aufgabe vorzubereiten. Jeder hat so seine eigenen Rituale. Kurz vor 10:00 Uhr begeben wir uns in unseren Startblock für die Läufer die es unter 2 Stunden schaffen wollen. Die Vorzeichen stehen gut. Pünktlich um 10:00 erfolgt der Startschuss und die Elite stürmt ins Rennen. Mit diesem Lauf haben wir nichts zu tun. Um 10:13 Uhr gehen auch Stefan und ich über die Startlinie. Jeder von uns wird sein eigenes Rennen laufen und den Versuch starten die für uns magische 2 Stunden Schallmauer zu knacken. Kurz vor Kilometer 1 überholen wir Vojo, der hat sich am Start wohl ganz vorne eingereiht. Stefan geht das Rennen extrem schnell an und wir werden uns erst im Ziel wiedersehen. Bei Kilometer 3 werde ich von Raphael überholt, er ist aber für mich kein Maßstab, da er eine Zeit um 1:45 Stunden anpeilt. Bei mir läuft es die ersten Kilometer super, ich laufe den Kilometer immer in 5:30 Minuten und das ist für mich besser als gedacht. Aber nicht drüber nachdenken, einfach laufen heißt die Devise.



Raphael



Stefan



Michael



Vojo





- Die 21,1 km lange Strecke verläuft durch die südlichen Stadtteile, Niederrad und Sachsenhausen und hat einiges zu bieten. Kurz vor dem Eisernen Steg geht es vom Mainufer hoch in Richtung Alt-Sachsenhausen, wo sich auch die erste Verpflegungsstation befindet. Wir haben im Training geübt, anzuhalten, zu trinken und dann erst weiterzulaufen. Das war bisher immer unser Problem – stehen bleiben wollten wir nicht, und beim laufen trinken geht auch nicht richtig – und am Ende fehlte die Kraft. Diesmal klappt das bei allen prima und wir haben geniale Durchgangszeiten bei 10 Kilometer. Stefan führt unsere Gruppe mit nur 52 Minuten an, gefolgt von Michael und Vojo. Alle haben bessere Durchgangszeiten als die Endzeit beim Silvesterlauf! Ein gutes Zeichen. Jetzt laufen wir durch Alt-Sachsenhausen, vorbei am Schweizer Platz und wieder in Richtung Stadion. Bei Kilometer 14.5 haben wir unsere eigene Verpflegungsstation mit Heike und Karin. Hier bekommen wir noch Cola, Snickers oder was sonst so gewünscht wird. Hier nehme ich mein zweites Gel und bei der offiziellen Verpflegung bei Kilometer 15 trinke ich noch ausreichend Wasser und Iso-Drinks. Ab hier wird es für mich sehr schwer. Ich habe irgendwie keine Kraft mehr und gedanklich schwimmen mir die Felle weg die 2 Stunden zu knacken. Ich will eigentlich anfangen zu gehen – doch im Kopf habe ich nur, ich will mich im Ziel über eine Bestzeit freuen. Also quäl dich gefälligst ein wenig. Die Orientierungsläufer für die 2 Stunden Marke habe ich genau hinter mir – und da ich später gestartet bin ist immer noch alles im Lot! Bei Kilometer 20 habe ich noch 7 Minuten und 19 Sekunden Zeit! Ab jetzt weiß ich, das wird heute was! Den letzten Kilometer laufe ich noch mal volle Pulle! Beim Einlauf ins Stadion sehe ich nur Julia, Christoph und Lukas – Karin kann ich nicht ausmachen – und ich höre Julia rufen – Lauf Michi lauf. Noch ca. 100 Meter Sprint und dann ist es vollbracht. Endzeit 1:58:09! Ich bin völlig platt. Stefan steht schon freudestrahlend da! Er hat sich in den zwei Minuten schon wieder ganz gut erholt! Er ist auch richtig stolz, denn er hat mit 1:56:27 eine geniale Zeit gelaufen. Raphael war mit 1:52:00 wie erwartet der schnellste. Nach kurzer Zeit habe auch ich mich erholt und wir genießen die Stimmung im Stadion! Mit einer Endzeit von 2:25:00 kommt Voja heile im Ziel an. Ihm verdanken wir das neue Trainingsprogramm und somit auch unsere Bestzeiten. Durch seine Knie OP Ende 2012 mußte er sein Training umstellen und das Intervalltraining hat uns alle weitergebracht und uns eine Menge Spaß bereitet. Wir werden es mit Sicherheit beibehalten und immer mal wieder was neues Ausprobieren! Bei der Kreativität von Vojo mach ich mir über Abwechslung mal ganz und gar keine Sorgen.

Wir bleiben dran! Es grüßen die Helden vom Frankfurt Halbmarathon 2013
Vojo, Stefan, Raphael und Michael