BOSTON MARATHON 2019

Unter dem Motto „BOSTON STRONG“ fand am 15.04. der diesjährige Boston Marathon in seiner 123. Auflage und 6 Jahre nach dem Bombenanschlag vom 15.04.2013 statt.

Der Boston-Marathon ist der Marathonlauf mit der längsten Tradition nach den Olympischen Spielen. Er findet jährlich am Patriots’ Day, dem dritten Montag im April, im US-Staat Massachusetts mit Start in Hopkinton und Ziel in Boston statt.
Er erfordert zudem eine Altersklassen-spezifische Qualifikationszeit und zählt zu den World Marathon Majors, den sechs wichtigsten Marathonläufen auf der Welt. Boston ist zudem eine sportbegeisterte Stadt die u.a. Heimatstadt der New England Patriots, dem Superbowl Sieger von 2019 ist.

Meine „Road to Boston 2019“ begann schon 2017 mit dem Frankfurt Marathon. Hier konnte ich mit einer Zeit von 3:21 h die erforderliche Qualifikationszeit von 3:25 h unterbieten.
Aufgrund meiner persönlichen Krankengeschichte entstand Anfang des Jahres 2019 der Gedanke den Boston Marathon in Form eines Spendenlaufs zu absolvieren. Gesundheit ist ein Gut, dass man nicht kaufen kann und man lernt es meist erst nach einem Schicksalsschlag schätzen. Um eine Spendenaktion durchzuführen fehlte mir jedoch das Know-how und Erfahrungswerte. Ich hatte mich daher entschieden das Spendenaktion eines befreundeten Triathleten zu kontaktieren. Christoph Seelbach, der selber an Rheuma erkrankt ist, unterstützt an Rheuma erkrankte Kinder in einer Spezialklinik. Die Spenden gehen direkt an die Klinik und hierdurch werden den Kindern spezielle Untersuchungsmöglichkeiten ermöglicht. Als Familienvater eines 4-jährigem Sohn war schnell klar, dass dies eine perfekte Möglichkeit ist etwas „Gutes“ zu tun.
Ich bin sehr stolz darauf, dass aktuell sind für meine Spendenpatenschaft über 1200 Euro zusammengekommen sind. Herzlichen Dank an alle Spender.

Der Boston Marathon rückte immer näher und die Vorfreude stieg an. Leider hing dann meine Reise nach Boston und die Teilnahme am Marathon an einem seidenen Faden. Sechs Wochen vor Reisebeginn habe ich mir 2 Rippen gebrochen, das eine absolute Trainingspause von 4 Wochen nach sich zog. Innerhalb dieser Zeit kam eine Gürtelrose noch ergänzend dazu.
Einen Marathon mit 4 Wochen Trainingspause und einem angegriffen Immunsystem in Angriff zu nehmen ist sicherlich nicht die perfekte Vorbereitung. Nachdem ich dann aus ärztlicher Sicht grünes Licht bekommen hatte und die ersten Trainingskilometer ohne Probleme absolvierte, konnte am Freitag, dem 12.04. die Reise Richtung Boston starten.

Um erste Wettkampf Atmosphäre zu schnuppern starte ich am Samstagmorgen mit Jasmin beim Boston 5k. Bei diesem Lauf über 5 km standen bereits über 8.500 Menschen an der Startlinie, die mit der amerikanischen Nationalhymne auf die Strecke geschickt wurden. Die Atmosphäre an der Strecke und die Begeisterung der Zuschauer machte Vorfreude auf den Montag.
Gemeinsam mit Jasmin wurde die Strecke in moderatem Tempo gelaufen und wir erreichten das Ziel knapp unter 31 Minuten. Hier warten dann eine Medaille, ein T-Shirt und ausreichend Zielverpflegung auf uns.

Die Zeit bis zum Marathonstart wurde mit Besuch der Marathonmesse, Stadtbesichtigung und Powershopping überbrückt. Keine ideale Vorbereitung, aber so oft im Leben kommt man ja nicht nach Boston.

Und wie sah die Wetterprognose für Marathonmorgen aus? Die Erfahrungen aus dem letzten Jahr lies den Veranstalter mit Allem rechnen.
Stündlich änderte sich die Prognosen bei TV-Sender „NBC“. Dauerregen, Gewitter und Sturm, von allem war etwas dabei.

Um zum Start nach Hopkinton zu gelangen, stellte der Veranstalter Shuttlebusse zur Verfügung. Man wurde in einem der traditionellen gelben Schulbusse zu Start gefahren. Hier stellten Veranstalter ein Art Athletendorf auf, in dem die Athleten die Zeit zum Start überbrücken konnten. Der Start erfolgte dann in 4 Wellen mit je 8 Korridoren. Die Warmhalteklamotten werden im Startbereich traditionell gesammelt und an Hilfsbedürftige gespendet, so dass hier riesige Kleiderberge zusammengekommen sind.
Der Montagmorgen war in Bosten stark verregnet und in der Umgebung von Hopkinton gab es sogar Unwetterartige Regenfälle. Doch pünktlich zum Start endete der Regen und der Himmel klarte auf.
Mein Start war in der 2. Welle vorgesehen. Aufgrund der verzögerten Anreisebedingungen von Boston nach Hopkinton verpasste ich diese und Reihe mich dann letztendlich in der 3. Welle zu Start ein.
Nach dem Überqueren der Startlinie versuchte ich ein kontrolliertes Renntempo zu finden und nicht zu schnell loszulaufen. Gerade durch die nicht perfekte Vorbereitung galt es die Kräfte gut einzuteilen und meine realistische Zielzeit schätze ich zwischen 3:45 und 3:50h ein.

Die ersten Kilometer und Meilen liefen sehr gut und ich konnte ein gutes Tempo finden. Die Stimmung an der Strecke war sensationell und überall standen Lautstarke Zuschauer, die die Läufer anfeuerten. Es machte richtig Spaß hier zu laufen und ich nutze sogar die Möglichkeit zwischendurch mit meinem Handy Fotos zu machen.

Nach gut 1 Stunde zeigte sich dann sogar die Sonne am Himmel. Es wurde wärmer und durch den vorherigen Regen stieg auch die Luftfeuchtigkeit deutlich an. Da ich es lieber kühl und regnerisch mag, machte mir das Wetter mehr und mehr zu schaffen. An den Verpflegungsstellen, die jede Meile mit Gatorade (Iso) und Wasser aufwarteten, stand die Körper Kühlung immer mehr im Vordergrund.

Die Stimmung an der Strecke war sensationell. Begeisternde Zuschauer feuerten alle Athleten laufstark an, verteilten Wasser und Obst. Ein Bier hätte man sicherlich auch bekommen können.
Kurz nach dem Halbmarathon kommen die Läufer am Wellesley College vorbei, wo die ausschließlich weibliche Studentin den berühmten „ Scream Tunnel “ des Platzes bildet. Viele Marathonläufer sind auch von einer anderen Tradition des Scream-Tunnels motiviert: Hier werden den Läufern traditionell

Küsse und High-Five zur Motivation angeboten. Der eine oder andere Läufer hat hier sicherlich schon einige Zeit eingebüßt.

Die anspruchsvolle Strecke, die meist nur bergauf oder bergab ging, zeigte zudem ihre Wirkung. Ab dem Halbmarathon fiel es mir immer schwerer das Tempo zu halten und meine eigenen vorgegebenen Herzfrequenzbereiche nicht zu überschreiten.
Bei Meile 17 erwarte mich dann der Fan und Foto-Point der interair-Reisegruppe, an dem Jasmin auch schon auf mich warte. Aufmunternde Worte, eine kalte Cola und Entledigung des Funktionsunterhemd zur besseren Kühlung, schickten mich wieder auf die Strecke.

Ich kämpfte mich von Meile zu Meile, von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation, immer wieder den Körper mit Wasser kühlend. Die Beine fühlten sich noch gut an, der Rest wie ein überhitzter Motor.
Und dann wartete ja noch der Heartbreak-Hill, einer von vielen knackigen Anstiegen. Den Puls immer im Auge, entschloss ich mich, bergauf Gehpausen einzulegen. Hier stand keine Zielzeit im Fokus, sondern ich wollte ins Ziel und mir meine Medaille abholen, Überzocken galt es zu verhindern.

Auf den letzten Kilometern ging es Richtung Innenstadt von Boston, auch hier setzte sich die tolle Atmosphäre fort. An unserem Hotel vorbei, eine letzte Linkskurve und die lange Zielgerade lag vor mir. Vorbei an der Gedenktafel des Bombenanschlags von 2013 ging es Richtung Ziel.
Nach 3 Stunden und 52 Minuten lief ich erschöpft, aber glücklich und zufrieden ins Ziel. Nachdem mir von einem der vielen freiwilligen Helfer die Finisher-Medaille umgehängt würde, begann es wieder heftiger zu regnen. Ich entschied mich daher direkt den Zielbereich zu verlassen und machte mich auf den direkten Weg Richtung heißer Dusche, zum nahegelegenen Sharaton-Hotel.

Zusammenfassend kann ich auf eine tolle Zeit in Boston zurückblicken. Ein toller Marathon mit Tradition, eine begeisterungsfähige Stadt, tollen Zuschauern und Helfern, eine nicht zu unterschätzende und anspruchsvolle Strecke. Nicht zu vergessen die tolle Organisation der Reise durch interair, die Boston zu einem empfehlenswerten Marathonwochenende gemacht haben.

Es ist nicht die Zeit die zählt, sondern die Leidenschaft. Und Boston zeigt Leidenschaft.

Boston strong