

## MARATHON DÜSSELDORF 26.4.2015

Zum 13. Male fand der Düsseldorf Marathon statt und Anna Littmann, Rolf Siegel und ich sind mit am Start gewesen.

Düsseldorf wurde zur Hochburg des Laufsports. In diesem Jahr hatten sich 18.000 Läuferinnen und Läufer angekündigt davon gingen fast 3000 Marathonläufer auf die Strecke. Die 13. Auflage wartete mit besonderen Höhepunkten auf .... Einer davon ist die Marathon-Flamme. Sie wird jedes Jahr von ihrem Ursprungsort, der griechischen Stadt Athen, als Friedensbotschaft zu einem ausgewählten Marathonlauf in die Welt getragen. Nach Chicago, Shanghai oder Mumbai wurde nun der Marathon Düsseldorf als Friedenslauf auserkoren.

Rolf hatte die Idee zum ersten Male hier im Rheinland an den Start zu gehen. Flache Strecke, kühle, frische Temperaturen und Samba Bands, sowie jede Menge Zuschauer an der Strecke boten einen erlebnisreichen Lauf. Der Startschuss fiel um 9 Uhr durch den erfolgreichen und bekannten Frontmann des aktuellen Sportstudios Wolf-Dieter Poschmann. Verletzungsbedingt hatte jeder von uns seine sportlichen Ziele zurückgesteckt und es war nun Spaß haben und ankommen unser gemeinsamer Plan. Nachdem wir uns kurz vor dem Start gegenseitig alles Gute gewünscht hatten, sind Anna und ich gemeinsam losgelaufen, und tatsächlich konnten wir den gesamten Lauf gemeinsam bestreiten.

Rolf fand von Anfang an für sich die passende Pace und hatte unterwegs immer wieder netten Kontakt zu anderen Läufern auf der Strecke.

Die ersten zwei Kilometer ging es am Rhein entlang Richtung Nordpark, die erste Samba Band brachte uns bei KM 5 in Schwung. Anna und ich hatten bisher die Kilometer im gleichbleibenden Tempo abgearbeitet, und dies hatte sich auch den ganzen Lauf so durchgezogen .... wie ein Schweizer Uhrwerk blieben wir stets konstant bei unserem Idealen Lauftempo von 5:30/km. Bei KM 13 hatten wir den Zoo-Park erreicht und wir fühlten uns beide gut. KM 21: die Hälfte der Strecke war nun hinter uns und wir nahmen jetzt die zweite Hälfte „in Angriff“. Bisher lief alles bestens und ich konnte mir sehr gut vorstellen das Tempo bis KM 32 zu halten und vielleicht sogar die letzten 10 Km noch etwas zu zulegen. KM27: Wir haben den Zoo-Park erreicht und kamen gut voran. Wir schafften es das Tempo etwas zu verschärfen (5:10), konnten es aber nicht lange halten und fielen nach einigen wenigen Kilometer in unsere gewohnte Pace zurück. Immer wieder hörte ich Anfeuerungsrufe für Anna. Bei KM 39 waren wir am Rheinpark angekommen und hatten lediglich noch einen kleinen Rest zu bestreiten.

Es hatte Spaß gemacht den gesamten Lauf Anna an meiner Seite gehabt zu haben. Immer wieder hatten wir auf der Strecke unsere persönlichen Fans getroffen und uns gefreut sie zu sehen. Anna finishte mit 3:50:03, Rolf mit 4:07:16, und ich konnte meine persönliche drittbeste Zeit mit 3:50:10 (Hamburg 2014 mit 3:42 und Frankfurt 2014 mit 3:47) erzielen.

Ich konnte mir nach dem Zieleinlauf bereits wieder vorstellen im Oktober beim Frankfurt Marathon an den Start zu gehen. Bestimmt melde ich mich gleich nächste Woche an um sofort wieder einen neuen Anreiz zu haben.

Autor: Andreas Kambouris

