

113th Boston Marathon 2009 – I did it *successfully!*

Nach dem 2 Oceans Marathon in Kapstadt 2008 sollte die Teilnahme am ältesten Stadtmarathon der Welt mein läuferisches Highlight des Jahrs 2009 werden, dass Sylvie und ich mit einigen schönen Tagen in Boston und New York verbinden wollten. Das Training inkl. einiger Halbmarathons in der Vorbereitung war gut gelaufen, und ich hatte mir ab Ostern für 14 Tage Urlaub genommen, um auch die letzten Reisevorbereitungen noch weitgehend ohne Stress erledigen zu können. Die Betreuung der Kinder durch meine Mutter war sichergestellt, Teddy war gut versorgt und alle notwendigen Formalitäten hatten wir in den letzten Tagen erledigt, so dass wir am 17.04.2009 früh morgens voller Vorfreude zum Flughafen Münster-Osnabrück aufbrechen konnten, um via Frankfurt nach Boston zu fliegen. Um es gleich vorweg zu nehmen, es wurde ein sehr schöner gemeinsamer Urlaub mit einem tollen Marathon in Boston!

Die Stadt Boston mit ihrem europäisch anmutenden Charakter und den vielen sehenswerten historischen Plätzen ist sicherlich auch ohne den Marathon eine Reise wert, so dass die knapp 2,5 Tage für eine ausgiebige Besichtigung eigentlich zu kurz waren. Um also möglichst viele Eindrücke aufnehmen zu können, haben wir nach der Ankunft am Freitagnachmittag zunächst die Umgebung unseres im Stadtteil Back Bay gelegenen Hotels erkundet. Am Samstag haben wir an einer sehr interessanten Stadtrundfahrt mit kurzen Spaziergängen am Beacon Hill, am Marinestützpunkt in der Nähe des Bunker Hill, im North End und über den Campus der Harvard Universität teilgenommen. Am späten Nachmittag folgte dann noch der obligatorische Besuch der Marathonmesse im Hynes Convention Center, wo auch die Startunterlagen inkl. Finisher T-Shirts trotz großen Andrangs ohne langes Warten abgeholt werden konnten. Für Sonntag hatten wir uns morgens zu einem kurzen Lauf verabredet, bei dem wegen einer Fehleinschätzung unseres Reiseleiters und einer gesperrten Brücke über den Charles River aus der geplanten halben Stunde leider ca. 11,5 km in 65 min geworden sind. Nach dem Frühstück haben wir uns dann noch einmal etwas ausführlicher die Parks am Beacon Hill sowie den ersten Teil des Freedom Trail vom Boston Common bis zum Quincy Market angesehen. Die Pasta Party am frühen Abend im Gouvernement Center war eher enttäuschend, denn die zugigen Räumlichkeiten hatten den Charme eines Parkhauses.

Die Veranstalter des Boston Marathon legen größten Wert auf die Pflege der Tradition dieses Laufes, der in den USA in Läuferkreisen höchstes Ansehen genießt und sich stark am historischen Vorbild orientiert. War es seiner Zeit die Nachricht vom Sieg über die Perser, die den Anlass für den Lauf von Marathon nach Athen bildete, so erinnert die Austragung am Patriots´ Day an den Beginn des amerikanischen Unabhängigkeitskrieges am 19. April 1775. Auch die Streckenführung des Boston Marathon orientiert sich seit der ersten Austragung im April 1897 an der Originalstrecke von Marathon nach Athen, wie sie ein Jahr zuvor bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit gelaufen wurde. Auf vergleichbar hügeliger Strecke geht es auf Landstraßen von Ashland über Natick, Wellesley und Newton nach Boston. Nach der einheitlichen Festlegung der Marathonstrecke auf 42,195 km wurde lediglich der Start von Ashland nach Hopkinton verlegt, ansonsten hat man über die Jahre seit der ersten Austragung nichts verändert, so dass dieser Marathon mit seinen Besonderheiten inzwischen Kultstatus bei den Läufern sowie den zahlreichen Zuschauern in den Ortschaften entlang der Strecke genießt.

Am Montag hatten wir uns um kurz nach 6:00 h verabredet, um gemeinsam die ca. 25 min Fußweg bis zum zentralen Abfahrtsplatz der Busse in der Nähe des Boston Common zurück zu legen. Das frühe Aufstehen war kein Problem, denn auch am 3. Tag hatte ich die Zeitumstellung von 6 Stunden noch nicht verinnerlicht und bin auch ohne Wecker gegen 04:00 h wach geworden. Somit blieb also genügend Zeit für einen Kaffee, einen kleinen Imbiss sowie die Erledigung der sonstigen morgendlichen *Rituale*, mit denen ich ungern bis kurz vorm Start warte.

Für den Transfer der ca. 25.000 Teilnehmer zum Startpunkt in Hopkinton hatten die Veranstalter einige hundert der bekannten gelben Schulbusse aus der gesamten Region zusammengezogen, so dass wir nach kurzer Wartezeit gegen 07:00 h abgefahren sind. Gegen 08:00 h sind wir im Athletes` Village in Hopkinton eingetroffen, wo auf dem Gelände der örtlichen Schulen ein großes Zeltlager mit letzten Möglichkeiten zur Ver- und Entsorgung kurz vor dem Start bzw. zur Abgabe der Kleiderbeutel eingerichtet war. Das Warten bei unangenehmen 4 – 5°C war noch einmal eine

Belastung, bevor es dann für die erste Welle gegen 09:15 h auf den ca. 1 km langen Weg zu den Startblöcken auf der Main Street ging.



Bild 1: Vor dem Start mit Zuversicht unter dem Sternenbanner

In den letzten Minuten vorm Start wurden die Namen von Kriegsveteranen verlesen, die zum X-ten mal in Boston am Start waren. Dann wurde die Nationalhymne gespielt und 5 min vor 10:00 h sind 2 Jagdbomber im Tiefflug über den Startbereich gedonnert.



Bild 2: Das übliche Gedränge in den Startblöcken vorm Start – kaum ein Unterschied zu good old Europe.

Die Runners Corrals waren entsprechend der jeweiligen Qualifikationszeit in 1.000er Blöcken eingeteilt und der Zugang wurde konsequent kont-

rolliert, um einen reibungslosen Start sowie das Finden des eigenen Laufrhythmus auf den schmalen Landstraßen zu ermöglichen. In den Blöcken herrschte bei aufgekratzter Stimmung das übliche Gedränge und nach dem Startschuss um 10:00 h ging es langsam voran. Nach 5 min hatte ich die Startlinie im Trab überschritten und war dann außerhalb der seitlichen Absperrungen endlich *laufend* unterwegs.

Der Streckenverlauf ist auf den ersten 5 – 6 km der Landstraße leicht abschüssig und geht ab Ashland in ein ebenes Niveau über. Er enthält immer wieder kleinere Wellen, die jedoch einen gleichmäßigen Rhythmus zulassen. So zieht sich die Strecke auf den nächsten 15 km durch die Ortschaften Framingham, Natick und Wellesley dahin. Sie ist recht unspektakulär und vermittelt durch die Passagen auf offener Landstraße, z.T. durch kleinere Wälder, fast den Charakter eines Landschaftslaufes. Dieser Eindruck würde sich noch verstärken, wenn da nicht die vielen Zuschauer an der Strecke wären. So sah man ganze Familien, die mit ihren Freunden im Garten an der Strecke standen, den Marathon am Patriots` Day als Familienfest zelebrierten und selbstverständlich die vorbeiziehende Karawane der Läufer anfeuert. In den Ortschaften standen die Zuschauer dicht gedrängt am Straßenrand, boten den Läufern Obst und Getränke an, grüßten ihre laufenden Freunde mit selbstgemalten Plakaten und sorgten für eine tolle Stimmung entlang der Strecke.

Auch in Wellesley das gleiche Bild, wobei jedoch die bisher wahrgenommenen Anfeuerungen der „normalen“ Zuschauer vom frenetischen Kreischen der jungen Mädchen vom Wellesley College in knapp 1 km Entfernung übertönt wurden.



Bild 3: Die „Sirenen vom Wellesley College“ – einer der Höhepunkte der Strecke bei km 20. Mit Ton: http://www.youtube.com/watch?v=u_gT42p6zs4

Die Stimmung hier ist kaum zu beschreiben. Man sollte selbst einmal in Boston laufen um diesen stimmungsmäßigen Höhepunkt des Marathons nachempfinden zu können. Die jungen Mädchen standen dicht gedrängt hinter eigens angebrachten Absperrungen, die es sonst nur am Start und auf den letzten 3 km in Boston gab, feuerten die Läufer frenetisch an, versuchten sie zu einem kurzen Stop mit Kuss & Beweisfoto zu locken und feierten sich sicherlich auch selbst. Beim Schreiben dieser Zeilen, 2 Wochen nach dem Lauf, bekomme ich immer noch eine Gänsehaut beim Gedanken an diese ca. 500 m lange besondere Passage des Boston Marathon. Im Nachhinein ärgere ich mich ein bisschen, dass ich an dieser Stelle durchgelaufen bin und keine eigenen Bilder gemacht habe. Egal - das Bild Nr. 3 und den o.g. Hinweis auf das Video habe ich aus einem Bericht von **Magic** bzw. **Mario Peschke** übernommen – Dankeschön!

Kurz nach dem Wellesley College, wenn sich der Laufrhythmus *hoffentlich* wieder normalisiert hat, ist dann die einfachere erste Hälfte der Strecke geschafft. Ich lag mit 1:37:46 noch gut im selbst gesteckten Zeitplan, aber das *dicke Ende* sollte noch kommen!

Im Anschluss an die Brücke über den Charles River bei km 26 kam dann der erste von 4 etwas längeren Anstiegen mit dem Heartbreak Hill bei km 33 als Krönung. Vorher aber noch ein Lob an die Organisatoren, die in regelmäßigen Abständen sowohl auf der linken wie auch auf der rechten Seite der Laufstrecke Getränkestände mit Wasser bzw. ISO-Getränken eingerichtet hatten.



Bild 4: Die Versorgung auf der Strecke ließ keine Wünsche offen, vor dem 2. Anstieg bei km 27 gab es sogar Power Gels etc.

Kurz danach freute ich mich auf das verabredete Treffen mit Sylvie, die gemeinsam mit Sabine bei Meile 17 auf der rechten Seite der Laufstrecke stand, um erst Karsten, danach auch mich sowie alle anderen Läufer vor und nach uns aufzumuntern und Fotos zu machen.



Bild 5: Bei Meile 17 stand Sylvie, nach einem Kuss und einer kurzen Umarmung ging es weiter

Die folgenden 3 Anstiege waren jeder für sich eigentlich nicht besonders schwierig und die Anfeuerungen der in diesen Passagen dicht gedrängten Zuschauer motivierten zusätzlich.



Bild 6: Hier der 3. Anstieg bei km 31

Speziell die Szenerie am Heartbreak Hill erinnerte an die bekannten Bilder von der Tour de France, wo beim Aufstieg nach Alpe d'Huez die Straße vollgemalt ist, die Zuschauer dicht gedrängt stehen und einen mit ihren Anfeuerungen fast den Hügel hinauftragen. Gepuscht von der tollen Stimmung bin ich durchgelaufen und war fast euphorisch, als ich den Heartbreak Hill überwunden hatte, auch wenn ich dabei mein bisher gleichmäßiges Tempo nicht mehr halten konnte.

Zu meiner Überraschung kam dann bei km 34 der im Wetterbericht angekündigte Gegenwind aus

Richtung Boston auf, der uns bisher verschont hatte. In dieser Gefällepassage fingen meine Oberschenkel an zu schmerzen und es begann dann für mich der schwierige Teil des Marathons. Ich musste bewusst Tempo herausnehmen und feststellen, dass ich von km 21 bis km 35 bereits knapp 4 min. gegenüber meiner ursprünglichen Planung verloren hatte.

Auch wenn jetzt keine nennenswerten Anstiege mehr zu bewältigen waren, blieb das wellige Streckenprofil bis zum Ziel in Boston erhalten. Die Zuschauer standen weiterhin dicht an dicht am Streckenrand, aber ihre Anfeuerungen kamen angesichts der brennenden Oberschenkel nicht mehr so richtig bei mir an.



Bild 7: Noch 1 Meile – jeder Schritt tut weh!

Kurz nach der 40 km Marke musste ich dann doch 2-mal kurz anhalten, um durch Strecken und Dehnen der Beine die beginnenden Krämpfe zu überwinden. Dann war nach einer Unterführung und 2 Kurven endlich auch die Zielgerade auf der Boylston Street erreicht.



Bild 8: Endlich auf der Zielgeraden in Boston!

Das Durchbeißen hatte sich gelohnt, der innere Schweinehund war besiegt, und mit Stolz ging es schließlich auf die letzten Schritte bis ins Ziel!



Bild 9: In den USA darf man Flagge zeigen – kurz vorm Ziel auch die deutsche!

Die letzten ca. 500 m auf der Zielgeraden liefen dann wieder wie von selbst, die Stimmung war prächtig, und die lauten Anfeuerungen taten ein Übriges, so dass ich den Zielbogen aufrecht laufend erreicht habe.



Bild 10: Finished in 3:32:09 – platt und zufrieden!

Direkt nach dem Zielstrich habe ich der ersten Helferin meine Kamera in die Hand gedrückt,

damit sie ein Bild von einem glücklichen Finisher des Boston Marathon machen konnte.

Im Ziel angekommen fiel die Anspannung ab, und ich spürte den kalten Wind, der uns die letzten km begleitet hatte, leider überdeutlich. Die fleißigen Helferinnen und Helfer vom Organisationsteam verteilten Verpflegungsbeutel mit Obst und Getränken sowie Wärmeschutzfolien, die jedoch kaum gegen den böigen Wind zwischen den Häusern schützen konnten. Mit der Finisher Medaille um den Hals, frierend eingehüllt in die flatternde Schutzfolie, machte ich mich auf die ca. 1,5 km Fußweg zum Hotel, wo Sylvie schon wartete, um ihren Helden zu begrüßen. Auf dem Weg zum Hotel wurde ich immer wieder von Passanten angesprochen und zur erfolgreichen Teilnahme am Boston Marathon beglückwünscht.



Bild 11: Berechtigter Stolz auf die erfolgreiche Teilnahme an einem tollen Marathon in Boston

Nach einem Kaffee - ein Weizen gab es leider nicht - und einem ausgiebigen heißen Bad war ich wieder soweit hergestellt, dass wir zum Essen

gehen konnten. So trafen wir uns mit Sabine & Karsten sowie einigen anderen aus der Reisegruppe in der Cafeteria des Hotels auf ein verdientes Bier und tauschten erste Erfahrungen zu den Erlebnissen während des Laufes aus. Statt zur Post-Race Party am Quincy Market sind wir einmal um die Ecke zum Chinesen gegangen, um die Speicher wieder aufzufüllen. Knapp die Hälfte der Gäste war ebenfalls im Finisher T-Shirt mit Medaille erschienen, um den Tag bei einem guten Essen und ein paar Bier in guter Stimmung ausklingen zu lassen.

Auch wenn ich mir nach dem Training und den Ergebnissen der Testwettkämpfe in der Vorbereitung eine Zeit zwischen 3:15 und 3:20 vorgenommen hatte, bin ich mit der erreichten Zeit von 3:32:09 insgesamt sehr zufrieden. Schließlich lassen sich 6 Stunden Zeitverschiebung nicht einfach innerhalb von 3 Tagen kompensieren. Das gilt speziell wenn man an den Tagen vorher - entgegen den einschlägigen Ratgebern - ein volles Besichtigungsprogramm in einer sehenswerten Stadt absolviert hat und am letzten Tag morgens noch ein bisschen zu lange gelaufen ist. Angesichts dieser Erfahrung kann ich nur bestätigen, dass die Strecke des Boston Marathon durch ihren welligen Charakter recht anspruchsvoll ist und ich sie nach dem Studium der Höhenprofils im Internet wohl auch etwas unterschätzt hatte.

Am Dienstagmorgen sind Sylvie & ich mit einigen anderen aus der Reisegruppe per Bahn zur Anschlussreise nach New York gestartet, nachdem wir einige schöne und anstrengende Tage in Boston verbracht hatten.

Tschüss bis zum nächsten Bericht von einem anderen, hoffentlich auch sehr schönen Marathon irgendwo auf der Welt

Eckhard Herwig