

Der München Marathon aus der Sicht eines Pacemakers

Erlebnisbericht:

Beim München Marathon am 8.10.2017 bin ich als Pacemaker über die Halbmarathonstrecke für die Zielzeit 2:15 Std an den Start gegangen.

Wie es dazu kam:

Bereits Ende des Jahres 2016 kam mir der Gedanke: „warum nicht auch mal Pacemaker bei einem Lauf sein“. Man muss nicht immer seiner Bestzeit hinterher jagen, dachte ich und hielt die Augen offen. Zufällig erkannte jemand auf einem Bild des München Marathons meinen Pacemaker von 2016 und verlinkte ihn. Ich nahm zu ihm Kontakt auf und er gab mir die Kontaktdaten des Pacerteam Organisers. Es war Frühjahr und da ich wusste, dass so etwas frühzeitig geplant wird, bewarb ich mich direkt. Ich gab meine Referenzzeiten und meine Wunsch Zielzeit an. Da ich dies zum ersten Mal machte, dachte ich mir 2:00 oder 2:15 Std über die Halbmarathon Strecke ist ein guter Anfang. Überraschenderweise waren bereits fast alle Plätze belegt. Es gab jedoch noch einen Platz über die 2:15. Da überlegte ich nicht lange und sagte zu.

Die Zeit vor dem Lauf

Es war mittlerweile Mai und der Teamkapitän fragte erste Daten über uns ab. Schließlich sollten wir ja mit Kleidung von CEP laufen. Ende Mai bekamen wir dann einen Gutscheincode mit dem wir uns kostenfrei beim Wettkampf anmelden konnten. Ein paar Wochen vor dem Wettkampf sollten wir dann ein Foto von uns und ein Spruch oder ähnliches senden, was dann auf der Homepage vom München Marathon veröffentlicht wurde.

Ein Tag vor dem Wettkampf konnten wir neben den Startunterlagen auch unsere Pacerkleidung und Ausrüstung abholen. Meine Freundin staunte nicht schlecht als sie die Fahne sah. Schließlich musste ich diese den restlichen Samstag und am Sonntag beim Lauf tragen.

Der Lauf

Am Wettkampftag schwang ich mich aufs Rad und fuhr zum Bahnhof. Ich merkte direkt, dass es windig war. Mit der Fahne auf dem Rücken war ich ein Windfänger. Wie sollte das im Wettkampf sein?!

Ca. eine Stunde vor dem Start trafen sich alle Halbmarathon Pacer zum gemeinsamen Teamfoto. Hierbei merkte ich auch direkt, dass wir drei Läufer für die 2:15 Stunden waren. Kurz vorm Start sprachen wir uns noch ab, wie wir uns im Startblock verteilen und dann ging es auch schon los. Getragen von der Euphorie der Läufer, der abfälligen Strecke und der Tatsache, dass jeder von uns normalerweise im Wettkampf schneller läuft, waren die ersten Kilometer etwas schneller als anvisiert. Ich sprach mich mit einem der beiden anderen Pacer ab und wir verblieben dabei nicht so weit auseinander zu laufen, sodass wir uns gegenseitig „bremsen“ konnten. Der kalte Wind war ein stetiger Begleiter und zwang mich noch bevor es in die Innenstadt ging zu einem Toilettengang. Das ist ganz leicht, wenn man „einfacher“ Starter ist. Doch hier bedurfte es Absprache mit den Läufern um mich herum, dass keiner verwirrt stehen blieb. Danach konnte ich binnen 500m zu meinem anderen Pacer Kollegen aufschließen und der Marienplatz war in Reichweite. Ungefähr beim Odeonsplatz waren wir bei der Hälfte der Strecke, die anschließend eine kleine Schleife bei der Pinakothek und dem Königsplatz macht. Dies nutzten wir um unsere Schützlinge etwas von dem erlaufenen Puffer zehren zu lassen. Bei km 15 errechnete ich ein 40-sekündiges Polster auf die

Zielzeit 2:15 Std. Ich schaltete direkt und versuchte die Pace so zu gestalten, dass wir den Puffer nicht verlieren bis zum Ziel. Bei km 18-19 merkte ich, dass der ein oder andere Läufer um mich herum zu kämpfen hatte. Mit motivierenden Zurufen und Ratschlägen konnte wir fast alle unserer Schützlinge unter 2:15 ins Ziel bringen. Der herausgelaufene Puffer erlaubte es auch die „Ehrenrunde“ im Olympiastadion von 1972 auch ausgiebig zu genießen. Zielzeit: 2:14:12 Std.

Nach dem Lauf

Mit unseren VIP Band konnten wir in den Innenraum des Stadions, wo wir, wie einst Kaiser Franz, in der ehemaligen Umkleide des FC Bayern duschen konnten. Im Anschluss konnte ich mich noch massieren lassen und einen Snack zu mir nehmen. Unser Teamkapitän hat bereits den Zuschlag für nächstes Jahr bekommen und ich habe mich direkt wieder beworben. Es hat sehr viel Spaß gemacht und das Feedback der Läuferinnen und Läufer für unsere Dienste war überwältigend.

