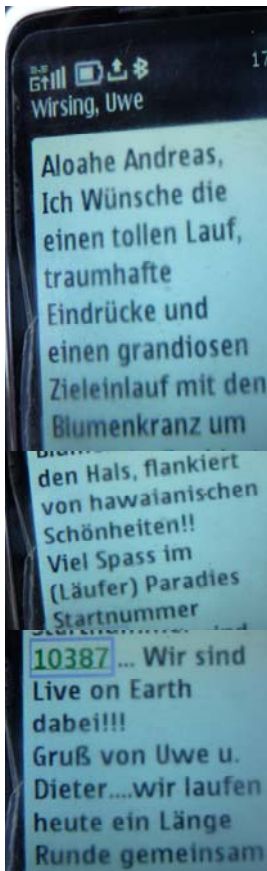


Honolulu-Marathon

Der Wecker steht am 11. Dezember 2011 auf dreiviertel drei, ich bin aber schon früher munter. Zum Frühstück gibt es zwei Scheiben Brot mit Schinken. Auf der Brotverpackung findet sich das Who is Who der Konservierungsmittel und der wichtige Hinweis „enthält Mehl“. Obwohl ich dazu eine Cola trinke, wird das Brot immer mehr im Mund. Uwe aus meiner Laufgruppe hat mir eine SMS geschickt und wünscht mir einen schönen Marathon. Die Busse, die die Läufer zum Start bringen, stehen schon aufgereiht in der Kalakaua Avenue bereit, es sind alles amerikanische Schulbusse.



Halb vier ist Treff in der Lobby unseres Hotels. Nach einem Gruppenbild geht es zur Zustiegsstelle. Es ist alles bestens organisiert. Die kurze Fahrt bis zum riesigen Startareal im Ala Moana Beach Park geht zu dieser Tageszeit sehr schnell.

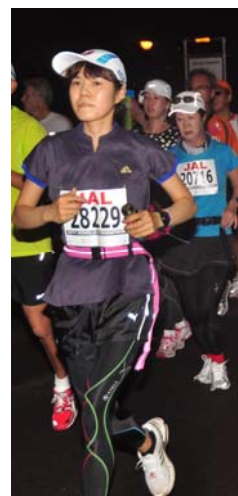


Es gibt zwar zwei Startsäulen, aber das sind nur zwei durch einen Grünstreifen getrennte Fahrbahnen. Startblöcke, wie man sie von anderen großen Marathonläufen kennt, gibt es nicht. Die ausgewiesenen Areale für Laufzeiten von z. B. 2 bis 3 und 3 bis 4 Stunden haben nur informativen Charakter. Man kann sich somit beliebig im Startpulk aufstellen. Ich habe mich mit Gert Schuderer, einem Lauffreund aus meinem Heimatort, an der Startlinie verabredet. Wir können uns jedoch nicht finden, so dass es mit dem gemeinsamen Lauf nichts wird. Zum Startschuss um 5 Uhr wird



Quelle: Herbert Steffny

ein großes Feuerwerk gezündet. Wer zu diesem Zeitpunkt in den umliegenden Häusern noch nicht wach ist, ist es wahrscheinlich spätestens bei diesem Höllenlärm. Es ist geschätzt 20 Grad warm und es weht ein erfrischender Wind. Angesichts der Tatsache, dass da nach Sonnenaufgang möglicherweise noch einiges an Wärme zu erwarten ist, ist die aus langen Hosen und Shirts bestehende Laufbekleidung einiger Läufer doch verwunderlich.



Es geht durch das nächtliche Honolulu zunächst ein Stück auf dem Ala Moana Boulevard in nord-westlicher Richtung und dann genau entgegengesetzt in Richtung Waikiki. Vorn geht es gleich ordentlich zur Sache.

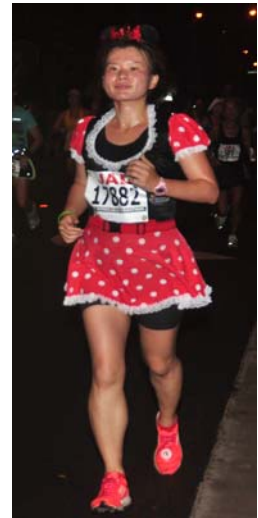


Ich habe mir wie 2009 in New York einen reinen Erlebnislauf in moderatem Tempo vorgenommen und halte mich von Anfang an konsequent daran. Außerdem weiß ich nicht, ob die einwöchige Akklimatisierungsphase ausreichend war und habe daher großen Respekt davor, was da möglicherweise noch hitzemäßig auf mich zukommt. Die Zuschauerresonanz ist verständlicherweise um diese Tageszeit sehr gering. Eine mir nicht bekannte Fan(in) feuert mich an. Es geht auf dem Kapiolani Boulevard an der üppigen typisch amerikanischen Weihnachtsdekoration vorbei.



Bei ca. 5 km führt die Strecke auf die Kalakaua Avenue, die Hauptmagistrale von Waikiki Beach. Kurz vor dem Kilometer 10 steht Uli Sauer und lichtet die interAir-Teilnehmer ab.

Auch einige andere gute Schnappschüsse kann Uli machen.



Die Strecke führt weiter in Richtung des Vulkankraters Diamond Head, wo auf der Hinstrecke der einzige nennenswerte Anstieg bei km 13 ist. Es fängt langsam an zu dämmern. Der Wettergott scheint es heute wohl gut mit uns zu meinen, denn es ist eine geschlossene Wolkendecke vorhanden. Außerdem geht ein erfrischender Wind.



Die japanische Fraktion unter den Marathonteilnehmern hat durchgängig eine Menge Fans an der Strecke. Die Ermittlung des Inhaltes einiger Poster ist dabei jedoch nur Insidern vorbehalten. Auch der Weihnachtsmann ist in diesem Jahr aus Japan.



Aus Europa haben auch Dänen und Schweden den weiten Weg zu diesem Marathon auf sich genommen. Die jeweiligen Fans sind an der Strecke durch ihre Nationalfahnen gut auszumachen. Bei km 17 führt die Strecke auf den Kalanianaʻole Highway, der dann ca. 2 km weiter immer direkt an der Küste der Maunaloa Bay entlang in östlicher Richtung führt. Ab hier beginnt dann auch der ca. 8 km lange Streckenabschnitt, in dem sich die Läufer auf der Hin- und Rückstrecke begegnen. Mir kommt das Führungsfahrzeug mit dem Ersten entgegen. Auch danach sind es hauptsächlich Einzelläufer, nur selten sind Gruppen zu sehen.



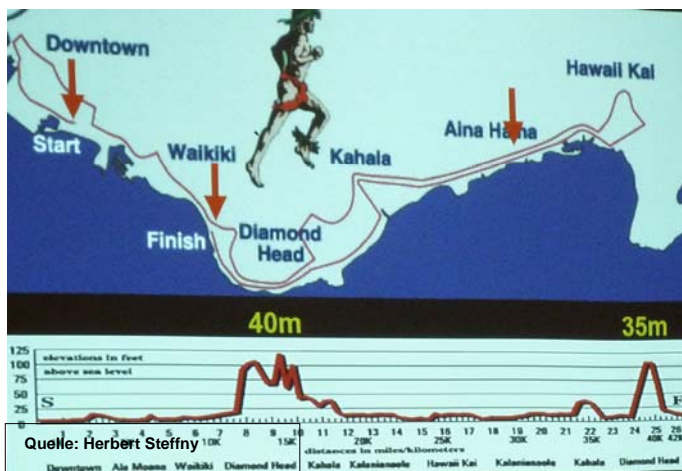
Die Morgendämmerung ist mittlerweile fast vollständig gewichen, sodass mit meiner kleinen Kamera auch wieder halbwegs ordentliche Fotos machbar sind. Da der Veranstalter als Verpflegung nur Wasser und Gatorade anbietet, habe ich mir 2 Packungen Powergel eingesteckt. Die erste nehme ich bei der Halbmarathonmarke zu mir. Die insgesamt wenigen Zuschauer geben sich bei der Anfeuerung der Läufer große Mühe, teilweise sind jedoch auch schon Ermüdungsanzeichen nicht zu übersehen.



An die Marathonis anfeuernden hübschen Mädels mangelt es auch nicht an der Strecke. An den Verpflegungsstellen ist generell eine Menge von Helfern aktiv, sodass durchgängig eine gute Betreuung aller Läufer sicher gestellt ist. Schwämme sind in Hülle und Fülle vorhanden.



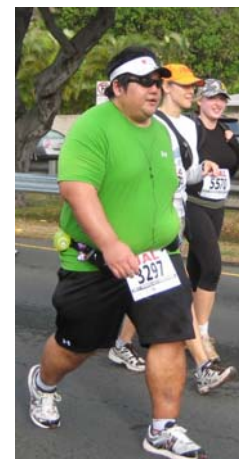
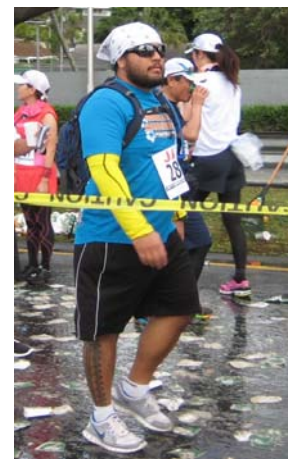
Bei km 24 verläuft die Strecke in einer ca. 4 km langen Schleife und kehrt dann zurück auf die Pendelstrecke. Wenn ich annehme, dass ich mit meinem heutigen Lauftempo recht langsam bin, dann werde ich ab jetzt eines Besseren belehrt. Was mir auf dem Rückweg noch an Massen von Läufern entgegen kommt, lässt erwarten, dass ich da wohl noch recht weit vorn das Ziel erreichen werde.



Die Teilnehmerklientel ist bunt gemischt und weicht doch teilweise von dem ab, was bei uns in Deutschland so bei Marathonläufen anzutreffen ist. Ich kann mich des Eindrucks nicht erwehren, dass einige Teilnehmer offensichtlich nicht so richtig wissen, was da tatsächlich noch auf sie zukommt. Hier scheint wohl doch bei einigen der Abenteuergedanke im Vordergrund zu stehen.



Zumindest ist das bei den Teilnehmern zu vermuten, bei denen allein auf Grund ihrer Körperbeschaffenheit nicht der typische Marathonläufer auszumachen ist. Erstaunlich ist auch, dass einige Kinder die Marathondistanz bewältigen wollen oder sollen.



Wie bei anderen Laufveranstaltungen sind auch verkleidete Läufer dabei. Ob die Läufer mit Maske das auch bei praller Sonne durchgestanden hätten? Und natürlich ist, wie bei den großen Marathons üblich, auch in Honolulu ein professionelles Fototeam dabei. In regelmäßigen Abständen wird man zum „Smile“ aufgefordert. Ich „duelliere“ mich mit einem der Fotografen Objektiv in Objektiv.



Die Polizisten an der Strecke stehen bei weitem nicht so dicht wie in New York, aber für ein gemeinsames Foto mit einem Cop reicht es allemal.



Und auch die Anzahl der Bands kann nicht mit New York mithalten, wenn auch die wenigen trotzdem mit vollem Einsatz dabei sind.



Es läuft sich nach wie vor sehr gut. Nur ganz selten kommt mal die Sonne durch, es ist immer noch eine fast geschlossene Wolkendecke vorhanden. Das schlimmste Wetterszenario mit praller Sonne bleibt somit aus. Aber auch für diesen Fall wäre vorgesorgt. An der Strecke sind in kurzen Abständen zahlreiche Wasserstellen vorhanden und jede Menge von Eisbeuteln deponiert. Ob allerdings deren Verwendung für das Kühlen von strapazierter Muskulatur den betroffenen etwas gebracht hat, erscheint wohl doch recht fraglich.



Mir kommt Batman entgegen, der es aber offensichtlich ruhig angehen lässt. Genauso wie ein Teilnehmer im guten Anzug, bei dem wohl auch mehr der Ausflugsgedanke im Vordergrund zu stehen scheint. Und ungefähr 3,5 Stunden nach dem Startschuss auch ein Stelzenläufer auf seiner Hinstrecke. Er hat zwar noch einen verdammt langen Weg vor sich, ist aber dabei nicht allein.



Mich grüßt ein Soldat, der den Marathon für einen Gepäckmarsch nutzt. Eine Gruppe junger Japanerinnen, die gerade eine gemeinschaftliche Dehnung an der Schutzplanke macht, freut sich über die Ablichtung durch mich.



Auffallend ist, dass insbesondere bei japanischen Läuferinnen das Taping der Beine offensichtlich groß in Mode ist. Eine sehr große Anzahl trägt diesen Bein schmuck. Auch gegen Ende des Laufes werden die japanischen Marathons von ihren Landsleuten angefeuert.



Einzelne Zuschauer versuchen auf verschiedene Art und Weise den Läufern auf den letzten Kilometern Mut zu machen. Das reicht von „Höre nicht auf, du kannst dich morgen ausruhen“ bis „Lies jetzt nicht das Poster, sondern laufe weiter“.



Bei ca. km 36 treffe ich nach einer Laufzeit von ungefähr 4:10 h dann noch auf einen Marathoni, der seine Zielzeit hinten auf dem Laufshirt vermerkt hat. Trotz der günstigen Wetterbedingungen ist die Abweichung doch ganz beträchtlich. Nach den 8 km auf der Pendelstrecke steigt die Strecke am Diamond Head wieder leicht an. Von hier aus sind dann nur noch die letzten beiden Kilometer in Richtung Ziel im Kapiolani Park zu bewältigen. Bei km 40 begrüßt die Küstenwache die Marathonteilnehmer.

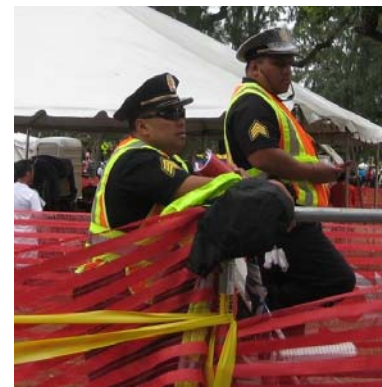
Ich bin immer noch ganz entspannt unterwegs und freue mich, dass ich den Lauf in vielen Bildern festhalten konnte. Das Zuschauerspalier wird beidseitig des langen Zieleinlaufes deutlich dichter als auf der bisherigen Streckenführung.



Im Ziel gibt es für jeden Finisher eine Kette aus hawaiiitypischen Muscheln. Medaille und T-Shirt erhält man in einem Zelt im Zielareal. Unmittelbar nach dem Zieleinlauf sind Duschen aufgebaut, die von vielen Läufern zur Abkühlung genutzt werden. Ein Finisher ist so ausgerüstet, dass er heute auch einen Wüstenmarathon hätte bewältigen können.



Das Zielareal wird von zwei Cops aufmerksam beobachtet. Ich gehe zum Treffpunkt von interAir. Uli Sauer hat für jeden eine Büchse kaltes Bier, jeweils versteckt in einer Papiertüte, mitgebracht. Da in den USA das Trinken von Alkohol in der Öffentlichkeit strikt verboten ist, ist diese Vorsichtsmaßnahme dringend angeraten. Das Bier zischt und ist ein ausgesprochenes Labsal. Nach Einschätzung von Herbert Steffny, der das interAir-Team das 18. Mal betreut hat, waren die Wetter-



bedingungen in diesem Jahr absolut unproblematisch. Uli Sauer hat großen Spaß, die einzelnen Finisher im Bild fest zu halten.

Im Ziel treffe ich auch meinen Lauffreund Gert. Er ist in 4:28:54 h ins Ziel gelaufen. Wenn es schon nicht unterwegs mit einem gemeinsamen Foto geklappt hat, dann holen wir das wenigstens im Ziel nach. Pierre aus St. Gallen, den es bei km 40 entschärft hat und der den Lauf so kurz vor dem Ziel beenden musste, versucht langsam zu begreifen, was da passiert ist.



Ein wenig Statistik: Es siegt Nicholas Chelimo aus Kenia in 2:14:55 h. Bei den Frauen geht der 1. Platz in 2:31:41 an Woynishet Girma aus Äthiopien. Sie wird mit ihrer Zeit 7. in der Gesamtwertung. Von den 19.078 Finishern laufen nur 57 unter 3 Stunden, das sind gerade mal 0,3 % aller Teilnehmer. Die mittlere Endzeit liegt bei 5:55:46 h. Mit meiner Laufzeit belege ich Platz 4324 in der Gesamtwertung und werde 215. von den 805 Startern in der M55.

4314	Cardace Sakamoto	04:45:10
4315	Andreas Gelhaar.....	04:45:12
4316	David McDermott	04:45:14



Der letzte im Ergebnisprotokoll erfasste Teilnehmer hat eine Endzeit von 14:13:12 h. 171 Teilnehmer brauchen länger als 10 h. Ich tausche mich noch ein wenig mit Herbert Steffny aus und dann gehen wir zurück zum Hotel.

Nach dem Duschen genehmige ich mir auf unserem Balkon mit Blick auf das Zielareal ein Budweiser, das nach einem Marathon gar nicht so schlecht schmeckt.



Vom Veranstalter gibt es eine ansprechend gestaltete Urkunde und eine schöne Finisher-Medaille.



Und natürlich ist der sehr dekorative Einwegchip zur Laufzeiterfassung ein recht einmaliges Souvenir eines Marathonlaufes.



Die After-Marathon-Party von interAir geht im Duke's über die Bühne. Hier steppt bei toller Livemusik der Bär. Die Lokalität und die Tanzfläche sind rammelvoll.





Die Band ist der absolute Hammer. Sie spielt einen guten Titel nach dem Anderen. Das geht bestimmt ohne Pause über 1½ Stunden so. Es ist eine tolle Stimmung in einem schönen Ambiente: Palmen, Blick auf den Pazifik und kühles Bier. Auf der Tanzfläche sind alle Altersgruppen anzutreffen.



Aber auch groteskes Amerika. Mit dem Bier in der Hand darf ich nicht die Grenze des Privatgeländes überschreiten. Anderenfalls verstoße ich gegen das Gesetz. Entsprechende Schilder weisen darauf hin. Wir tanzen einige Runden. Dann müssen wir jedoch leider weg, da wir uns mit Gert und Roswitha sowie Bernd und seiner Frau verabredet haben.





Wir holen die vier ab und laufen die Kalakaua in Richtung unseres Hotels. Auf der Straße ist mächtig was los. Bei einem Straßenkünstler, der sich als Statue präsentiert, machen wir einen Stopp. Uta und Roswitha haben einen Fototermin. Obwohl es Sonnabend und überall sehr voll ist, bekommen wir bei uns im Tikis einen Tisch für uns sechs. Gert und ich essen zur Feier des Tages ein riesiges Steak, dazu gibt's „Longboard Lager“.



Nachdem wir die vier noch ein Stück in Richtung ihres Hotels begleitet haben, lassen wir den Abend bei einem Drink im Tikis ausklingen.

Andreas Gelhaar
Laufgruppe der Leipziger Verkehrsbetriebe LVB e.V.