

48. BMW Berlin-Marathon

Ein Laufbericht über die Bundeshauptstadt B E R L I N.

Autor: Sven Zaworski

Tags: Triathlon

Veröffentlicht: Oktober 2022

Als Premiere und eigenen größten Wunsch hatte ich mich für den Lauf in der Hauptstadt Berlin entschieden. Mit 45.527 Teilnehmern im Jahr 2022 eines der größten weltweit und Ereignisort zahlreicher Weltrekorde und Weltjahresbestzeiten. Die Planung lief schon seit Oktober letzten Jahres, als ich den Plan fasste, in Berlin 2022 zu starten.

TAG 1, am Freitag den 23.09.2022

konnte ich in Ruhe und problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Berlin reisen. Kurz den Koffer in einem Hotel abgestellt und es ging weiter zur EXPO BERLIN am Flughafen Tempelhof. Dort habe ich wichtige Startunterlagen erhalten.



TAG 2, am Samstag d. 24. September 2022,

fand der GENERALI Frühstückslauf im Rahmen des BMW BERLIN-MARATHON 2022 statt. Morgens um 8:38 Uhr startete der Lauf auf dem Rollfeld vor der MARATHON EXPO als Einstimmung auf den folgenden BMW BERLIN-MARATHON am nächsten Tag. Die Streckenlänge betrug circa 5,5 Kilometer, wobei sich spektakuläre Aussichten auf den ehemaligen Flughafen Tempelhof ergaben, inklusive eines sogenannten Rosinenbombers (historisches Militärflugzeug). Beim GENERALI Frühstückslauf gab es keine Zeitmessung, da dieses sportliche Miteinander keinerlei Wettkampfcharakter besitzt. Nach dem Finish wurden zum Frühstück kleine Erfrischungen zur Stärkung geboten. Der Lauf war für alle Teilnehmenden des BMW BERLIN-MARATHON gedacht - eine gesonderte Anmeldung war nicht nötig. Für den GENERALI Frühstückslauf wurde keine Gebühr erhoben.



RACEDAY, 25. September 2022.



Das Wetter war Spitze. Frühmorgens mit 9 Grad Celsius zwar frisch, aber das war ich auch, die Sonne schien bereits und die Aussichten waren optimal. Am Startareal am Reichstagsgebäude herrschte aufgeregte Stimmung, als ich ankam. Ich sortierte also meine Nerven und drückten nochmal fest die Daumen. Ich startete im Block G und damit relativ weit später als die Profis im A. Aber... inmitten dieser wartenden Menschentraube hatte ich aber noch ausreichenden Windschutz und kühlte auch nicht so arg aus. Pünktlich angekommen bereitete ich mich auf den Start vor. Die überwältigende Stimmung und lautstarke Euphorie der vor mir stehenden Startern erfasste auch mich. Die Spannung lag förmlich in der Luft - kurz nach 10:14 Uhr fiel der Startschuss und der Pulk setzte sich, begleitet von Musik und Jubelgeschrei, in Bewegung.

Die erste imposante Station war mit der Siegessäule ziemlich schnell erreicht und bis zur letzten Station, dem Brandenburger Tor, lagen noch etwa 41km vor mir. An Wegesrändern standen dichtgedrängt sehr viele begeisterte Zuschauer, die uns anfeuerten und mit ihrem Beifall motivierten. Unheimlich viele Bands, Kapellen und DJs säumten den Weg... Kinder und Rentner, Familien und Partygänger, die ihre Hände entgegenhielten, um abgeklatscht zu werden. Sie hatten keine Ahnung, wie klebrig meine Hände von den Hydrogels (Erfrischung) waren! So flogen die Kilometer nur so dahin! Weitere Sehenswürdigkeiten habe ich auch erkannt: Ku'damm mit KaDeWe, Fernsehturm, Gedächtniskirche Gendarmenmarkt! Seinerzeit, als man noch nicht so einfach zwischen Alexander Platz und Tiergarten spazieren konnte, saß ich einmal oben im

Fernsehturm und konnte das Brandenburger Tor erkennen. Damals kannte ich nicht die Historie und Bedeutung des Brandenburger Tores nicht. War früher der Zutritt zu diesem Denkmal für die meisten Deutschen nicht möglich, so führte der Berlin Marathon durch mehrere Bezirke des einstmals geteilten Berlins. Diese Eindrücke aufzunehmen und zu verarbeiten war für mich sehr bewegend und machte mich nachdenklich.



Der Lauf war für mich eine Herausforderung. Ich hatte fünf langsame Langläufe und Wettkampftempointervalle als Vorbereitung absolviert. Es war die optimale Planung, denn die ersten km liefen recht schnell und hatte noch leichte Bedenken, ob die geschätzten 5:44min für jeden Km einzuhalten sind. Was mich zu einer insgeheim gewünschten Zielzeit von 4:02h gebracht hätte. Sicher war ich mir, 4:15h laufen zu können. 3:58h aber schienen mir beim ersten Marathon als nur unter allerbesten Umständen erreichbar. Darum blieb ich diszipliniert und habe drauf geachtet, regelmäßig Kohlenhydrate zuzuführen und das Tempo, wenn schon schneller als geplant, zumindest konstant zu halten. An den Verpflegungsstellen hielt ich an, spülte das Hydrogel mit einem Becher

Wasser herunter und weiter ging's. Das Tempo fühlte sich auch nach der Hälfte des Marathons immer noch gut an, aber ich dachte an den oft prophezeiten "Mann mit dem Hammer", der wohl irgendwo ab km 34 auf nichts ahnende Ausdauerathleten warten sollte. Vielleicht war ich an dem Tag zu schnell für ihn oder er hatte andere Verabredungen vorn bei den Spitzenläufern? Jedenfalls hatte ich keine Schwächephase. Die Muskulatur war trainiert an diesem Tag! Es lief wunschgemäß und auch das eingeschlagene Tempo haben die Wadenmuskeln vertragen. Endlich das Abbiegen in Richtung





Brandenburger Tor und dann das Ziel im Blickfeld! Ein unbeschreiblich gutes und befreiendes Gefühl, nach reichlich 42km Strapazen endlich im Zieleinlauf zur Ruhe zu kommen. 3:58:35h hatte ich für diesen ersten

Lauf gebraucht! Erinnerungsmedaille erhalten, zur Belohnung ein Glas alkoholfreies Bier vom Sponsor Erdinger genossen und nochmals meine Eindrücke im Kopfkino verarbeitet. Den absolut größten Wunsch, am BMW Berlin-Marathon teilzunehmen, hatte ich erreicht.

Vergessen die Schinderei bei den Vorbereitungen mit Intervallen nach der Arbeit oder der organisatorische Aufwand, auf Reisen Sport zu treiben! Vergessen der Diätplan. Endlich würde ich wieder sonntags bei Kaffee und Kuchen sitzen können, wenn ich wollte!



Das nächste 2. Marathon steht bereits für mich an. Ob's wieder so gut läuft? Keine Ahnung, aber die Aussicht darauf spornt mich an!

Bleibt dem Sport verbunden, gesund und motiviert!

Sven