

23.04.2017

## 32. Hamburg Marathon

### Phoenixerin läuft ihren ersten Marathon

42,2 km Laufen

	Name	Vorname	Zeit	Altersklasse	Platz
1.	Schumacher	Gabriela	4:16:54	W 50	165

32. Haspa Hamburg Marathon - wie aus mir ein Marathoni wurde:

Vor 8 Monaten habe ich mich bereits für diesen Marathon angemeldet und die Reise geplant. Ich habe mich jahrelang davor gewehrt, da ich als ehemalige Siebenkämpferin und aktuelle Kurzstrecken - Radfahrerin und -Triathletin, mir einfach nicht vorstellen konnte, dass mein Körper so etwas mitmachen würde. Aber, wie in vielen Sachen, begann auch hier die Entscheidung im Kopf.

Natürlich habe ich mich bei der Wahl des Marathons beraten lassen, denn es sollte vor meinem 50. Geburtstag Ende Juni stattfinden und möglichst schöne Strecke sein. Von mehreren Seiten wurde mir dann Hamburg empfohlen. Nachdem ich hörte, dass eine gute Freundin auch dort starten wird, war es für mich klar: ich werde am 23.4.2017 meinen ersten Lauf über 42,195km absolvieren.

Die Vorbereitung dauerte 10 Wochen an, in denen ich mich zu 95% an meinen Trainingsplan (nach Steffny) gehalten habe und brav alle Langläufe, Intervalle und Testläufe absolvierte. Restliche 5% bin ich dann Rad gefahren und nahm am Crossduathlon in Bous teil. Alles lief perfekt bis auf den Testlauf in Freiburg (Halbmarathon) vor drei Wochen, an dem ich die Vorgabe um ganze 5 Minuten verfehlte. Also verabschiedete ich mich vom ursprünglichen Ziel, unter vier Stunden laufen zu wollen und ginge relativ locker das Abenteuer „Marathon“ an.

Bereits während dieser 10 Wochen hat sich in mir etwas verändert. Ich habe diese lange (für mich extrem lange) langsame Läufe lieben gelernt und auch meinen Körper besser kennengelernt. Ich konnte ziemlich genau das Tempo einschätzen und dieses auch über längeren Strecken halten. Das gab mir die nötige Sicherheit, dass ich es tatsächlich schaffen kann. Endlich in Hamburg angekommen, war ich kurz durch das ziemlich ungemütliche nass-kalt-windige Wetter verunsichert, aber die Sonne, die immer wieder den Weg durch die Wolken gefunden hat, sowie meine nette Begleitung und die lockere Atmosphäre drum herum, gaben mir die Zuversicht wieder.

Nach einer kurzen Nacht und erneuter Strategiekorrektur ginge ich um 7:30 Uhr zum Start. Danach lief alles irgendwie wie im Trans: Klo - Kleiderbeutelabgabe - Klo (diesmal mit 10 Minuten anstehen) und endlich in den

Startblock I. Ganz kurz schien sogar die Sonne, die bescheidene 5°C kurzfristig erhöhten, aber der Wind brachte neue Wolken und abwechselnd den Regen und Hagel. Es war mir aber alles egal! Die Freude, dass es ENDLICH soweit ist, war größer und ich lief von Anfang an ruhig, mit regelmäßigem Kontrollblick auf meine Pulsuhr, immer weiter und weiter. Bei 10 km fiel mir auf, dass etwas nicht stimmt - meine Uhr zeigte bereits 11,2 km und ein Pace von 5:40 und somit noch erreichbare 4 Stunden aber es stimmte nicht. Kurz stieg in mir Panik hoch und dann wurde mir plötzlich klar, warum es in Freiburg nicht klappte und auch beim letzten 32 km Lauf mein Puls so niedrig blieb - mein GPS funktionierte nicht richtig. Ich entschied mich, nicht mehr auf mein Pace und die Entfernung zu schauen sondern nur auf mein Puls zu achten und die wunderbare Kulisse zu genießen. Ja, ich hatte Schmerzen und entdeckte mit jedem weiteren Kilometer neue aber ich habe keine Sekunde daran gezweifelt, dass ich es schaffen werde und lachte immer wieder die netten Zuschauer an, die mich anfeuerten. Nach 4:16:54 war es dann soweit. Ich habe meinen ersten Marathon erfolgreich beendet!

Und ja, ich werde es wieder tun. Spätestens am 28.10.2017 in Frankfurt, mit einer neuen Pulsuhr und hoffentlich unter vier Stunden ;-)

Gaby Schumacher






**32. Haspa Marathon Hamburg | 23. April 2017**

URKUNDE

**Gabriela Schumacher**  
LT Phönix / RSC Mädel  
 JG 1967

**04:16:54**  
(Nettozeit)

**8139. Platz**

165. Platz in der Akt. M/W 50: 1963-1967    1433. Platz nach Geschlecht

	Bruttozeit	Zeit pro km	Geschwindigkeit	
	04:27:32	06:05	9.86 km/h	
5 km	00:30:05	15 km 01:29:49	HM	02:07:00
10 km 01:00:08		20 km 02:00:19	25 km 02:30:59	30 km 03:01:44
				35 km 03:32:28

Startnummer F3607

[WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE](http://WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE)




