

„Good Job“ – Magda und Rainer Schütz beim San Francisco Marathon 2008

Good Job (Saubere Arbeit) – das war das Motto des Tages und die meistgehörte Anfeuerung beim Marathon in San Francisco.

Der Entschluss wurde bereits Ende 2007 gefasst: 2008 stand ein Amerika-Urlaub auf der Wunschliste und wenn man dann schon mal da ist, kann man sich als passionierter Marathonläufer ja auch mal nach einem Marathonlauf umsehen ;-)

Und – siehe da – dann gab es da rein zufällig in unserer amerikanischen Lieblingsstadt San Francisco einen Marathon im Angebot!

Einmal über die Golden Gate Bridge laufen – Läuferherz was willst du mehr!

Nach dem Studium des Streckenverlaufes und der Höhenmeter steht der Entschluss fest und ruck zuck ist die Online-Anmeldung erledigt und die ersten 200 US-Dollar sind ausgegeben.

Immerhin sind in den Startgebühren die begehrten Finisher-T-Shirts enthalten.

Von vornherein war klar: der Lauf sollte kein Rekordlauf sondern ein Genusslauf werden.

Ein Marathonlauf als Genusslauf – man macht sich ja immer gern selbst etwas vor ;-)

Es soll also ein Lauf im Zeitkorridor von 4:15 bis 4:30 werden – also so ganz grob im 6er-Schnitt mit Zeit für ein paar „Beweisfotos“.

Am 31. Juli war es dann soweit: Trotz Lufthansa-Streik erreichten wir pünktlich nach 12stündigem Flug „unsere Marathonstadt“ San Francisco. Zweieinhalb Tage zum Eingewöhnen und dann kann es eigentlich losgehen!

Unser Hotel ist zentral gelegen – 3 Minuten bis zur U- und Straßenbahnstation; genauso weit zur Cablecar. Mit der Citycard sind wir mobil und können per öffentlichen Nahverkehr alles gut erreichen.

Einer der ersten Wege führt uns natürlich zur Marathonmesse, wo wir unsere Startunterlagen, das Shirt und unseren D-Tag für die Zeiterfassung in Empfang nehmen. Jetzt kann der Lauf kommen!

Am Sonntagmorgen wird der Wecker auf 4:00 Uhr gestellt – der Start ist nämlich schon um 5:50 Uhr!

Der frühe Start erfolgt nicht wegen der Hitze (in San Francisco ist es eigentlich nie übermäßig warm) sondern damit die Straßen und die Golden Gate Bridge nicht so lange gesperrt werden müssen.

Noch nicht so ganz ausgeschlafen führt uns der Weg zur U-Bahnstation, wo wir die erste Überraschung des Tages erleben: um 5:00 Uhr fährt nämlich weder U- noch Straßenbahn! Und das in einer Weltstadt wie San Francisco!

Wer hätte das gedacht!

Was bleibt uns anders übrig: Wir legen die 4 Kilometer bis zum Start zu Fuß zurück.

Wir starten in Wave 5 – der Marathon wird in verschiedenen Wellen – ähnlich unseren Marathonstartblöcken – gestartet. Zwischen den einzelnen Blöcken liegen hier allerdings minutenlange Abstände; jede Wave wird einzeln zum Start geführt!

Wie auch immer, durch unsere lange Wanderung zum Startplatz an der Bay Bridge müssen wir nicht lange warten, wir kommen genau richtig zum Start.

Und dann geht es auch gleich los: Sehr ungewohnt der Start im dunklen. Aber die Straßen sind gut ausgeleuchtet und so gibt es keine Probleme.

Der Kurs führt an den Piers entlang und nach ca. 3 Kilometern passieren wir Fisherman's Wharf.

Es ist kühl und unser Tempo pendelt sich bei dem geplanten 6er-Schnitt ein.

Die Straßen sind menschenleer, es herrscht eine fast unwirkliche Stille - durchbrochen nur durch die mehr oder weniger rhythmischen Geräusche der Laufschuhe und ein paar vereinzelte Unterhaltungen.

Was uns überrascht: Bereits hier – kurz nach dem Start – gehen schon die ersten Läufer. Das wird für manche wohl noch ein hartes Stück Arbeit!

Kurz danach erwartet uns der erste Anstieg des Tages – bei Kilometer 4 erklimmen wir die Höhe von Fort Mason. Viele Läufer gehen hier. Wir – als Westberg-erprobte Läufer – geben uns diese Blöße natürlich nicht ;-)

Kilometer 5 erreichen wir nach 30 Minuten und 10 Sekunden, der Plus liegt bei 76 Prozent - alles im grünen Bereich. Wir passieren den Yachthafen und stoßen auf die erste(!) kleine Gruppe von Zuschauern, die uns anfeuern: „Good job“! Wir bedanken uns: „Thanks for coming“. Wir freuen uns über jeden Zuschauer, denn die sind wirklich dünn gesät!

Weiter geht's und nach 8,5 Kilometern kommt der Anstieg auf die Golden Gate Bridge. Hier stehen auch mal wieder ein paar vereinzelt Zuschauer – vermutlich Angehörige der Läufer.

Die rechten Fahrspuren der Brücke sind für die Läufer gesperrt und jetzt liegen fast 6 Kilometer Brückenlauf vor uns. Mittlerweile ist es hell geworden; Läufercharen soweit das Auge reicht. Viele Läufer sind schon wieder auf dem Rückweg und kommen uns entgegen.

Mitten auf der Brücke piept der Forerunner bei Kilometer 10 und meldet eine Zeit von 1:00:54 sowie einen Puls von 81 Prozent. Der Anstieg kommt wohl von der Freude über die Brückenüberquerung, die allerdings von einem schneidend kalten Wind getrübt wird.

Wir sind froh, als wir die Brücke hinter uns haben und beim nächsten Anstieg Windschutz finden. Auch hier gehen wieder viele Läufer. Anfeuernde Zuschauer? Fehlanzeige!

Wir passieren den „Helmet Rock“ und laufen die nächsten 3 Kilometer über die 26th Avenue durch zuschauerfreie Wohngebiete. Einzig ein paar kuttentragende Motorradfahrer sperren mit ihren Harleys die Nebenstraßen ab. Der eine oder andere lässt sich zu einem „Good job“ herab, die meisten schauen mehr oder weniger mitleidig auf die nichtmotorisierten armen Irren.

Leider geht es hier auch ein wenig auf und ab, was mir die ersten spitzen Bemerkung meiner Mitläuferin einbringt. Wie war das doch noch mal mit den Höhenmetern? Nicht so schlimm? HaHaHa ...

Nach genau 20 Kilometern erreichen wir dann endlich den „Golden Gate Park“, eine wunderschöne Parkanlage. Die Pulsuhr meldet 2:00:29 und einen Puls von 81 Prozent. Wir sind im Plan.

Die Halbmarathon-Zielmatte passieren wir kurz darauf in 2:09:29. Die meisten Läufer beenden hier ihren Lauf. Demzufolge gibt es hier plötzlich ganz unbekannte Wesen zu sehen: ZUSCHAUER!

„Good Job“, „Good Job“, „Good Job“ schallt es aus allen Ecken.

Davon abgelenkt biege ich fast falsch ab. Im letzten Moment kriegen wir die Kurve und fädeln wieder auf der Marathonstrecke ein.

Nach 500 Metern laufen wir wieder in der gewohnten zuschauerfreien Stille – jetzt natürlich mit deutlich weniger Läufern. Vereinzelt stehen ein paar Leute mit überdimensionalen Verstärkern am Parkrand.

ACDC treibt uns mit „Highway to hell“ voran. Bis zum Highway dauert es aber noch ein bisschen, denn der Kurs führt uns in vielen Schleifen immer weiter durch die wirklich schöne Parkanlage.

Kilometer 25 sieht uns immer noch im Park. Die Uhr meldet 2:30:37 und einen Puls von 84 Prozent.

Noch mehr Park, noch mehr Schleifen, keine Zuschauer und dann kommen wir – immer noch im Park – zum Kilometer 30. Was sagt der Forerunner? 3:01:21 und 82 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Das passt ...

Noch eine Schleife und wir verlassen bei Kilometer 31 den Park und biegen in die Haight Street ein. Auf den nächsten Kilometern erwarten uns wieder ein paar kleine Anstiege, die jetzt aber auch mächtig wehtun. Mittlerweile ist es 9:00 Uhr und somit tauchen tatsächlich an der einen oder anderen Stelle ein paar Zuschauer mit dem obligatorischen „Good job!“ auf den Lippen auf.

Mittlerweile sind wir in der 15th Street und bringen Kilometer 35 hinter uns. Die Beine werden langsam schwer – die Uhr zeigt 3:30:57 an, der Puls liegt bei 79 Prozent. Da muss es wohl gerade mal ein Stück bergab gegangen sein. Darauf deutet auch die Zeit für den letzten Kilometer hin, den wir in 5:40 absolviert haben.

Kurz darauf werden wir von hinten angesprochen: „Hey, wo kommt ihr denn her?“ Ein Schwabe, wie sich herausstellt, hat zu uns aufgeschlossen. Unsere Vereinstrikots haben uns als Deutsche verraten ;-) Wie sich herausstellt, hat unser schwäbischer Mitläufer tatsächlich auch im Frühjahr den Kassel-Marathon absolviert und wir tauschen uns kurz diesbezüglich aus. Nach dem wir uns einig sind, dass es in Kassel zu heiß war und die zweite Runde nicht wirklich schön zu laufen ist, lässt er sich wieder zurückfallen und wünscht uns einen guten Lauf.

Die guten Wünsche können wir auch brauchen, denn so richtig rund läuft es jetzt nicht mehr. Die vielen Kilometer, die wir in den letzten beiden Tagen in die Stadtbesichtigung investiert haben, machen sich jetzt negativ bemerkbar. Ein letzter Anstieg zwingt auch uns jetzt kurz zum Gehen.

So richtig toll ist die Strecke jetzt gerade auch nicht – wir müssen eine Schleife durch ein Industriegebiet laufen. Unterstützung durch Zuschauer? Fehlanzeige! Motiviert euch doch gefälligst selbst!

Na gut, machen wir – allzu weit ist es ja glücklicherweise jetzt nicht mehr. Nach 39 Kilometern kommt immerhin schon mal wieder das Meer in Sicht.

Quälend langsam nähern wir uns Kilometer 40. Der Forerunner zeigt 4:01:29, der Puls liegt bei 80 Prozent. Für den letzten Kilometer haben wir 6:16 gebraucht. Nicht gut ... Wir wollen jetzt nur noch ins Ziel ... Keine Zuschauer – keine Anfeuerung :-)

Bei Kilometer 41 passieren wir das AT&T Park-Baseball-Stadion. Die Baseballer haben vermutlich deutlich mehr Zuschauer-Zuspruch als wir. Aber am Sonntagmorgen ist das Stadion natürlich verweist. Ein paar Ordner weisen uns den rechten Weg, gepaart mit dem obligatorischen „Good job!“

Das spornt noch mal an, den nächsten Kilometer laufen wir in 5:45 – man will die Sache jetzt ja schließlich hinter sich bringen ;-)

Mittlerweile sind auch schon auf „The Embarcadero“ – der Zielgeraden und jetzt – endlich – gibt es auch wieder Zuschauer und Anfeuerung für die letzten Meter! Das hilft, den letzten Kilometer laufen wir in 5:44.

Und dann ist es geschafft: In 4:18:16 laufen wir über die Ziellinie!
Marathon Nr. 3 (Magda) und Nr. 9 (Rainer) ist gefinished.

Nach der ersten Freude macht sich dann sofort die Erschöpfung breit. Wir sind froh, dass wir uns in die gerade überreichte Silberfolie einhüllen können. Wir holen uns noch die Erinnerungsmedaille (typisch Amerika, alles ist hier größer) und suchen dann erst einmal einen Sitzplatz. Hier entsteht dann auch das Foto (siehe Bildergalerie). Zum Aufstehen für ein Foto in Siegerpose sind wir einfach zu müde.

Der Marathon war schwerer als erwartet. Wie sagte doch der Sieger des Laufes dem „San Francisco Chronicle“ so treffend: „It was a lot windier and hillier than I expected and I was hoping for a better time“.
(Es war viel windiger und hügeliger als ich erwartet hatte und ich hatte auf eine bessere Zeit gehofft).

Der beste Mann kam nach 2:31:51 ins Ziel, die beste Frau nach 2:52:33. Die letzte gewertete Läuferin der 4448 Teilnehmer wurde nach 8:32:26 im Ziel empfangen.

Magda belegte Platz 18 in ihrer Altersklasse und wurde 385. bei der Damenwertung. Gesamtplatz: 1854
Rainer belegte Platz 93 in der Altersklasse und Platz 1470 bei den Männern. Gesamtplatz: 1855

Bleibt als Schlusswort eigentlich nur noch eins: „Good Job!“