6. City Marathon Bremerhaven 2010
Lauf der Emotionen

18.07.2010 von Bernd Neumann

Zwei Wochen nach meinem ersten Doppeldecker in den heißen österreichischen Bergen geht es heute in den „kühlen“ Norden. Mein Ziel ist die 6. Auflage vom Bremerhaven Marathon. Während in den Vorjahren immer in eine lauhe Sommernacht hineingelaufen wurde, fällt der Startschuss zum "Lauf der Emotionen" in diesem Jahr am Sonntagvormittag. Damit erhofft sich der Veranstalter die tolle Zuschauerresonanz noch weiter zu erhöhen und somit für noch mehr Stimmung entlang der Strecke zu sorgen. In 2007 bin ich hier schon gelaufen wo noch zwei Runden zwischen Lehe im Norden und Geestemünde im Süden gelaufen wurden. Damals liefen wir im Fischereihafen sehr lange an Industrieanlagen, Lagerschuppen und am Kai entlang. Die neue Strecke führt jetzt durch die Stadt und viel durch die Natur östlich der Stadt.

Am frühen Sonntagmorgen fuhr ich über die A7 und A27 ins 350 km entfernte Bremerhaven. In der Nähe vom Columbus-Center und Alten Hafen stellte ich mein Auto direkt an der Geeste ab und ging über die Neue Alte Geestebrücke auf die schöne Fußgängerzone, die Bürgermeister-Smidt-Strasse. Im Gemeindehaus neben der "Großen Kirche" ist die Startunterlagenausgabe.

Die Seestadt Bremerhaven (niederdeutsch *Bremerhoben*) ist eine kreisfreie Stadt im Nordwesten Deutschlands mit knapp 115.000 Einwohnern. Zusammen mit der 60 Kilometer südlich liegenden Landeshauptstadt Bremen bildet sie das Bundesland Freie Hansestadt Bremen. Bremerhaven ist die einzige deutsche Großstadt direkt an der Nordsee und mit dem Überseehafen eine der größten europäischen Hafenstädte und ein wichtiges Exportzentrum Deutschlands. Über 1,4 Millionen Autos machen in Bremerhaven im Jahr Zwischenstation. Er ist damit Europas größter Überseehafen für Autos.

Nun zum Marathon. Bremerhaven freut sich auf den 6. Marathon, in der Stadt am Meer. Bremerhaven bietet eine hervorragende Möglichkeit für eine Marathonpremiere oder, falls 42,195km doch etwas lang sein sollten, den Laufeinstieg auf einer der kürzeren Distanzen. Die Zuschauer bekommen spannende Laufentscheidungen und tollen Sport geboten. Ein fachkundiger Moderator informiert und unterhält die Zuschauer im Start/Ziel Bereich gekonnt mit kleinen Geschichten und Anekdoten. Soviel vorab von der Werbung der Stadt zu ihrem Marathon.

Im Gemeindehaus direkt neben der "Großen Kirche" und dem Start/Ziel Gelände erhielt ich meine Startunterlagen. Diese große Kirche ist die Bürgermeister-Smidt-Gedächtniskirche. Baumeister Simon Loschen schuf eine dreischiffige Hallenkirche im neugotischen Stil. Zu ihrer Einweihung am 22. April 1855 kam Bürgermeister Johann Smidt mit dem Dampfschiff aus Bremen angereist. Im Jahre 1927, hundert Jahre nach der Stadtgründung, erhielt die Kirche ihren Namen nach dem Stadtgründer Bürgermeister Smidt.

Heute findet die 6. Auflage des Marathons in Bremerhaven statt und es gibt wieder mehrere Änderungen. Neu ist das seit 2006 wieder an einem Sonntagmorgen gestartet wird. Es gibt eine neue Streckenführung mit

einer 21-km Schleife die für uns Marathonis zweimal zu durchlaufen ist. Die neue Schleife beginnt wie immer in der Bürgermeister-Schmidt Strasse die auch die Fußgängerzone ist und im Uhrzeigersinn in die östlichen Randgebiete führt.

Wer in Bremerhaven Marathon laufen will dem wird nie langweilig, denn es gibt fast jedes Jahr eine neue Strecke. Entweder es werden 2 oder 4 Runden gelaufen, es geht in die nördlichen Bezirke oder es geht in die Hafenanlagen oder in den Grünen Osten. Manchmal ändern auch die Routen die Richtung. Also es gibt keine Langeweile weil nicht immer die gleiche Route gelaufen wird. Für mich ist das gut, denn ich lerne neue Ecken der Stadt und deren Randgebiete kennen. Ich finde es absolut langweilig jedes Jahr die gleiche Strecke in der gleichen Stadt zu laufen. Deutschland und seine rund 210 Marathonveranstaltungen jedes Jahr bieten eine so große Vielzahl auch mal neue Strecken kennen zu lernen und viele Veranstalter verdienen mehr Teilnehmer. Auch Bremerhaven verdient mehr Teilnehmer auf der Marathonstrecke, denn hier wird dem Läufer eine gute Veranstaltung geboten.

Ab 2008 gibt es keine Elite-Läufer mehr. Es ist also ein echter Volkslauf wie die Siegerzeiten ab 2008 beweisen. Die heutige Siegerzeit war 2:44:12. Die Zeitmessung erfolgt durch den Easy-Chip, einem Einweg-Chip, der am Schuh befestigt wird. Vorangemeldet für den 6. Marathon sind 145 Personen. Unter ihnen ist auch Horst Preisler der Weltrekordhalter im Marathonsammeln.

Wenn man sich mit Horst Preisler unterhält so hört man oft seine Geschichte wie alles mit 39 Jahren begann. Auch heute noch nach weit über 1.600 Marathonläufen (Ermstal-Marathon am 11.Juli 2010 war sein 1692 Marathon inkl. Ultra) ist für ihn jeder Lauf etwas besonderes. Eine eigene Laufphilosophie hat er in den vergangenen Jahren entwickelt: „Jeder Lauf ist eine Geschichte. Jeder Lauf ist eine Begegnung mit einer Landschaft und deren Menschen. Jeder Lauf ist ein Treffen von Freunden.“ Die Zeit ist ihm dabei nicht wichtig. „Hauptsache ist, ich komme im Ziel an“. Auch heute unterhalten wir uns über die neue Laufstrecke und das Wetter. Neben uns steht Emilio Aquilar Ilguierdo vom ATL Girona aus Spanien mit der Startnummer 2. Girona ist eine spanische Stadt im Nordosten Katalonies mit 86.672 Einwohnern und grenzt an die Pyrenäen. Emilio ist auch Ultraläufer und besiegt die höchsten spanischen Berge im Laufschritt. Er ist für 4 Wochen in Hamburg um deutsch zu lernen. Er wird heute 3. in der M65 in der Zeit von 4:29:29. Horst Preisler siegt heute in der M75 in 4:38:42.

Interessant ist eine weitere Neuerung beim Bremerhaven-Marathon, das Armband mit Zwischenzeiten. Am Vortag der Veranstaltung kann sich jeder Läufer (10km, 21,1km, 42,2km) ein Armband mit seiner Wunschzeit und den dementsprechenden Zwischenzeiten kostenlos anfertigen lassen. Ich finde das eine tolle Idee, die nachahmenswert ist.

So nun Konzentration gleich geht es los. Startschuss 9:30 Uhr und schon machen sich ungefähr 800 Läufer/Innen auf den Rundkurs. Es sind die 10km, Halbmarathonis und Marathonis zur gleichen Zeit gestartet. Während die Halben die große Runde einmal laufen, müssen wir zweimal durch und die 10er laufen eine verkürzte Runde. Wir haben heute 5:30 Stunden Zeit auf diesem relativ flachen Kurs. In den Ergebnislisten der letzten Jahre finden sich aber auch Zielzeiten bis 6:30 Std. Mal sehen was das heute so ergibt.

Los ging es bei angenehm warmen Temperaturen so um die 20 Grad. Die Wettervorhersage für heute war: Meist sonnig, ab und zu leicht bewölkt, Tageshöchsttemperaturen 22^0. Nach dem Start ging es über die Bürgermeister-Smidt-Straße gen Süden. Vorsicht denn wir müssen am Ende der Strasse um einen Kiosk laufen der mitten auf der Laufstrecke steht. Bevor wir links den Theodor-Heuss-Platz mit dem Bürgermeister-Smidt-Denkmal umlaufen steht rechter Hand an der Linzer Str. die Lale Andersen Laterne. Die Sängerin von „Lili Marleen“ wurde 1905 als Liese-Lotte Helene Berta Bunnenberg in Bremerhaven geboren, zu deren Ehren wurde die Laterne aufgestellt.

Als wir den Platz verlassen macht es kurz hintereinander zweimal Gong. Hier sind 2 Läufer mit dem Kopf gegen ein Straßenschild für die Absperrungen geknallt. Das Schild ist heil geblieben, die Köpfe auch.

Die Strecke führt über die Fährstrasse leicht ansteigend direkt auf die Geeste zu. Sie ist der letzte Nebenfluss der in die Weser mündet und ca. 25km schiffbar. Wir überquerten diesmal nicht die Neue Alte Geestebrücke sondern biegen vorher links ab auf die Deichstrasse. Diese Neue Alte Geestebrücke ist von 1904. Nachdem die alte Prahmfähre nicht mehr ausreichte für den immer höher werdenden Verkehr wurde eine zweiflügelige Drehbrücke mit 56 Fuß (1 Fuß in Bremen ist 289,35 mm lang) lichter Weite gebaut. 1856 wurde mit dem Bau der Geestebrücke begonnen und am 8. Januar 1857 wurde sie eingeweiht. Von 1881 – 1904 verliefen auch Gleise für die Pferdebahn über die Brücke.

Jetzt geht es ein Stück an der Geeste entlang in nord-östliche Richtung. Obwohl sich das Läuferfeld schnell auseinander zog war es hier noch eng auf den Straßen mit den vielen Läufern. Es gab jedoch keine Behinderungen. Wir folgten der ersten Geeste-Biegung über die Uferstraße, Folkert-Potrykus-Straße, folgten dann ein kurzes Stück dem Geestewanderweg zum Geestheller Damm. Hier überqueren wir über eine alte metallene Brücke die Geeste und unsere Laufrichtung geht gen Süden. Neben dem nächsten Versorgungsstand ist auch der Eingang zur Marineschule.

Weiter geht es zur Mozartstrasse. Von hier hat man einen Blick auf den Leuchtturm "Obereversand". Hier haben die Besucher einen fantastischen Ausblick auf das Meer und das Land in 37,40 Metern Höhe. Heute grüßen wir ihn nur, denn der Weg ist noch weit. Wir biegen in die Mozartstrasse ab wo viele Anwohner in ihren Vorgärten stehen und uns zuklatschen. Eine wirklich schöne Wohngegend direkt am Bürgerpark. Diese schöne große Parkanlage liegt zwischen Eisenbahn und Autobahn östlich der Stadt und wird heute von vielen Fahrradfahrern frequentiert.

Das große Läuferfeld kommt in den Bürgerpark und gleich am Anfang gibt es eine Laufweiche. Hier biegen die 10km Läufer links ab auf ihre verkürzte Runde. Die Halbmarathonis und die Marathonis umlaufen den Park im Uhrzeigersinn und kommen so am Bauern- und Rosengarten vorbei. Das Feld ist jetzt nach 5km schon stark ausgedünnt. Hier im Park haben wir auch Schatten, denn die Sonne wärm uns jetzt gut durch. Nach fast der kompletten Runde verlassen wir den Park vorbei an Sportplätzen und es geht über die Neddeerwiesen südlich weiter. Kurz danach überqueren wir bei km 7 die A 27 Richtung Schiffdorferdamm. Am Ortseingang von diesem schönen Stadtteil sind die Anwohner ganz aktiv und feuern die Läuferschar an.

Hier umlaufen wir den Park des Klinikums Bremerhaven-Reinkenheide und biegen nach Norden auf den Höllenhammsweg. Kurz vorher umrunden wir noch die Kleingartenanlage Schiffdorferdamm. Nach einem Kilometer Sonne direkt freuen wir uns auf die schattigen Alleen. Hinter dem Modellflugplatz biegen wir über Wirtschaftswege ab weiter in östliche Richtung zur Schleusenstrasse. Nach der ewig langen Geraden geht es über einen Grasweg direkt ab zur Geeste. Wir haben den östlichsten Punkt der Strecke erreicht. In der nächsten Kurve gibt es in der Geeste wunderschöne Seerosen und einen Blick auf die Schiffdorfer Stauschleuse (Maritimes Baudenkmal aus dem 19. Jahrhundert).

Wir folgen den Schleifen der Geeste auf dem Geestewanderweg ab jetzt in westliche Richtung. Hier gibt es wieder Schatten. Es geht unter der Autobahn durch und vorbei am Müllheizkraftwerk und dem Bauhof der Stadt Bremerhaven.

In der Nähe des Tiedesperrwerks überqueren wir die Geeste auf der Streesemannstrasse. Hier haben wir zwei kurze Steigungen zu überwinden. Die erste Steigung führt zur Brücke hoch. Dann geht es jedoch unter der Brückle durch und auf der anderen Seite geht es wieder hoch auf die Brücke die wir dann über das Wasser überqueren.

Es weht ein laues Lüftchen über die Brücke. Gleich hinter der Brücke geht es wieder ein Stück des Geestewanderwegs entlang, vorbei am Eisstadion und Stadthalle auf die breite Hafenstrasse. Wir haben die Nordspitze der Laufstrecke erreicht.

Ab jetzt geht es nach Süden Richtung Ziel über die unendlich wirkende lange Hafenstrasse. Über den Geestheller Damm kommen wir wieder auf die Folkert-Potrykus-Straße. Hier stand die ehemalige Rickmerswerft, wo über 150 Jahre lang Schiffe gebaut wurden. Heute noch erinnert das Werfttor und der Drehkran an das traditionsreiche Schiffbauunternehmen, das 1986 die Tore schließen musste. Jeder der an die Landungsbrücken in Hamburg fährt sieht hier das Museumsschiff die Rickmer Rickmers, ein dreimastiges, stählernes Frachtsegelschiff (Stapellauf August 1896).

Wir sind wieder in der Nähe der Geeste. Es ist nicht mehr weit zum Ziel. Über kleinere Straßen geht es zickzack zur Keilstrasse und wir biegen von Norden auf die Fußgängerzone die Bürgermeister-Smidt-Strasse ab. Schon von weitem sehen und hören wir den Zielsprecher. Kurz vorm Ziel laufen wir noch am Werftbrunnen von Waldemar Otto vorbei. Der im Künstlerdorf Worpswede lebende Künstler hat diesen schönen Brunnen entworfen.

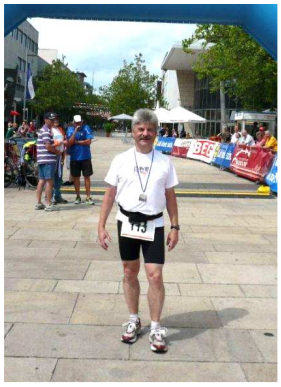
Wir sind am Ziel für die Halbmarathonläufer bzw. an der Großen Kirche die als einzige Deutschlands einem weltlichen Bürgermeister gewidmet ist. Die Zuschauer sind jetzt noch reichlich hinter den Absperrgittern und erwarten ihre Finisher. Viele Halbmarathonis halten gleich hinter dem Ziel an um ihre Medaille zu bekommen und werden auch interviewt.

Auf einem schmalen Streifen laufen die Marathonis die heute besonders wenig sind in die zweite Runde. Beim Blick nach vorn sehe ich 16 Sekunden vor mir Horst Preisler. Hinter fast neben mir kommt noch ein Läufer durch und dann der nächste erst wieder nach 2 ½ Minuten. Kurz hinter dem Ziel gibt es noch Zuschauer aber schon ab dem Theodor-Heuss-Platz begann die Einsamkeit des Langstreckenläufers.

Wir sind der 2. Runde die mit der 1. Runde identisch ist. Die Sonne hat jetzt die 25^0 überschritten. Wir lechzen nach jedem kleinen Schatten. Bis Kilometer 28 kann ich mit Horst Preisler noch Schritt halten, dann werden meine Schritte schwerer und ich muss ab und zu gehen. Vielleicht sind zwei Wochen Ruhe nach dem Doppeldecker in den Alpen zu kurz für mich.

Hinter km 30 komme ich ins Gespräch mit einem Streakrunner (Streakrunner sind Läufer die täglich laufen, mindestens 2km pro Tag am Stück). Frank Lomott ist schon über 300 Tage dabei und seine ihm folgende Begleitung Sarah Seulen AK20 aus Kiel die schon über 400 Tage am Laufen ist. Frank und Sarah haben vor vier Wochen an einem 24 Stundenlauf teilgenommen und über 100km zurückgelegt für einen guten Zweck.

Auf der Strecke halten viele Zuschauer auch in der 2. Runde durch und spendieren des öfteren Wasser per Schlauch. Danke dafür. Die Ordner sind auch alle noch da und weisen uns den richtigen Weg. Auf das freundliche Danke fürs Durchhalten kommt zurück „gerne“. Einsam und alleine komme ich ins Ziel und werde durch den Sprecher, der jetzt schon über 6 Stunden am reden ist freundlich empfangen und gleich interviewt wie mir die Strecke gefallen hat. Auf meinem Laufshirt erkennt er M4y und macht gleich Reklame für das gute Internetportal. Jetzt sind links und rechts hinter den Absperrgittern kaum noch Zuschauer zu sehen.



Danach gab es die Medaille und dann sofort zum Bierstand mit dem bekannten alkoholfreien Weizenbier zur schnellen Regeneration. Sarah war müde und schlief ein Stündchen auf dem Rasen. Sie wurde jedoch laufend geweckt und gefragt ob alles ok. ist. Ich kam als 104. von 108 Läufer/Innen ins Ziel. Die langsamste Person lief 5:50:45.

Schön wäre es wenn die kürzeren Strecken später gestartet würden und die wenigen Marathonis damit nicht ganz einsam und allein ihre 2. Runde drehen müssen. Bestes Beispiel ist hier St. Wendel, da starten die Marathonis auch um 9:30 Uhr und die Halben um 11.00 Uhr.

Noch zwei Sätze zur Versorgung unterwegs. An den Hauptversorgungsstellen gab es Wasser, Cola und Iso-Getränke sowie Bananen und Äpfel. Es gab auf der gesamten Strecke (2-Rundenkurs für die Marathonis) 4 Hauptversorgungsstellen und 2 zusätzliche Wasserstellen (bei der Hitze wären 2 oder 3 zusätzliche Wasserstellen besser gewesen). Die Hauptversorgungsstellen waren bei der Gaststätte "Bootsteich" im Bürgerpark, bei der Gaststätte "Moorkate" am Höllenhammsweg, Ecke Hafenstraße/Melchior-Schwoon-Straße und in der Auslaufzone. Zusätzliche Wasserstellen waren am "Geestebogen" im Kapitänsviertel und am Geestewanderweg.

Fazit: Ein gut organisierter Lauf durch eine schöne Küstenlandschaft. Da es im Juli nur vier Veranstaltungen mit Marathon im Norden Deutschlands gibt, (nur 1 in Dänemark, 2 in Norwegen, 3 in Schweden, 5 in Finnland, alle am 1. Wochenende im Juli) wäre es schön wenn noch mehr Läufer den Weg nach Bremerhaven finden würden. Bremerhaven ist flach, denn die Stadt liegt auf 2m ü. NN und der höchste Punkt auf 11,1m ü. NN. Trotzdem sammeln wir im Laufe der 42,2 km ein paar Höhenmeter, denn es gibt langgezogene Raufs und Runter um über die Autobahn und über die Geeste zu kommen. Durch unterschiedliche Startzeiten würde die 2. Runde vielleicht den einen oder anderen Läufer mehr anziehen.

Ergebnisse:

Männer

1.	Jörg Herrmann	LAV Zeven	2:44:12
2.	Oliver Leu	Brück & Gudehus	2:47:43
3.	Matthias Wilshusen	Laufclub BlueLiner	2:50:16

Frauen

1.	Miria Rönner	TSV Kührstedt	3:26:33
2.	Dr. Anne-Marie Calder	LC Solbad Ravensberg	3:33:19
3.	Birgit Grewe	TSV Neuenwalde	3:33:38

Teilnehmer: 108 Marathon (142 in 2009), 379 Halbmarathon (504 in 2009), 314 10km (366 in 2009),

Den restlichen Nachmittag verbrachte ich noch im Hafenviertel, denn die Stadt am Eingang zur Nordsee bietet viele Attraktionen und maritime Erlebnisse der unterschiedlichsten Art. Das Meer im Norden und das reizvolle Umland rahmen die größte Stadt an der deutschen Nordseeküste ein. Leuchttürme reihen sich entlang der Weser, Museumsschiffe tummeln sich im Hafen, im Deutschen Schifffahrtsmuseum liegt die älteste Kogge der Welt vor Anker, Windjammer und Ozeanriesen nehmen Kurs auf die Seestadt. Der Duft frisch geräucherten Fischs im Schaufenster Fischereihafen, eine Fahrt mit dem Doppeldecker-Hafen-Bus über Europas größte Drehscheibe des Container- und Autoumschlags, eine Führung auf der weltberühmten Lloyd Werft, ein Strand mitten im Herzen der Stadt, das Deutsche Auswandererhaus ein Erlebnismuseum, die Fußgängerzone und das große überdachte Columbus Center, das preisgekrönte Historische Museum Bremerhaven, sowie der moderne Zoo am Meer, sowie viele weitere außergewöhnliche Höhepunkte erwarten den Touristen.

Neu ist seit Ende Juni 2009 ist das Mediterraneo und das Klimahaus. Das Mediterraneo ist eine Einkaufs- und Erlebniswelt im südländischen Stil. Die Geschäfte haben im Sommer auch Sonntags bis 20 Uhr geöffnet. Im angegliederten Klimahaus besteht die Möglichkeit auf dem 8. Längengrad auf neun Reisestationen die unterschiedlichsten Klimazonen der Erde zu bereisen. Werde Weltreisender und treffe Menschen deren Alltag durch das Klima bestimmt wird. Hier können extreme Temperaturen (wie bei uns letzte Woche) erlebt werden und deren Auswirkungen auf Tiere und Pflanzen. Begreife das Klimageschehen der Erde.