5. Sparkassen City Marathon Cuxhaven 2011

4 Runden zwischen Lotsenviertel und Döser Seedeich

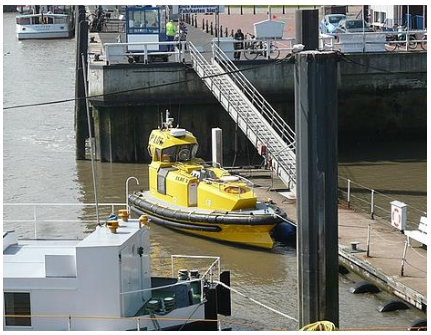
10.04.2011 von Bernd Neumann

Es ist April und die Marathonportale zeigen zig verschiedene Marathonstartmöglichkeiten in Deutschland und angrenzendes Ausland. Die Marathonis sind wach und die Starterlisten füllen sich. Allein in Deutschland kann man an diesem Wochenende an sechs verschiedenen Marathons teilnehmen. Im April sind es sogar 23 Marathons plus 3 Ultras.

Mich zieht es dieses Wochenende nach Cuxhaven der Stadt am Meer, wo die Elbe in die Nordsee fließt. Hier habe ich in 2008 am 2. City Marathon Cuxhaven teilgenommen. Damals war es noch ziemlich kalt beim Lauf der Ende März stattfand. Jetzt ist Frühling und zwei Wochen später. Während wir letztes Wochenende heißes Wetter hatten, ist dieses Wochenende hier an der See sonnig und angenehm warm, also ideal zum Laufen. Die Temperaturen waren auch durch den immer leicht wehenden Wind sehr angenehm.

Cuxhaven liegt an der nördlichsten Spitze Niedersachsens und ist an zwei Seiten von Wasser umgeben. Die bekanntesten Orte hier oben sind Döse und Duhnen die fast ausschließlich vom Tourismus leben. Wer einmal hier oben war weiß auch warum. In Duhnen ist auch das Bade- und Kurzentrum von Cuxhaven.

Wer nicht nur Sand und Watt sucht findet auch in den anderen Gemeinden der Stadt interessante und kulturelle Gebäude. In Altenbruch östlich von CUX steht die "St.-Nicolai-Kirche" mit ihren Doppeltürmen sowie dem geschnitzten Flügelaltar, dem bedeutendsten Altarwerk des Hadelner Landes, und der berühmten Klappmeyer-Orgel. Hier steht auch die Jugendstil-Villa "Gehben". Erbaut wurde sie im Auftrag von Ernst Gehben, der Mitte des 19. Jahrhunderts nach Amerika auswanderte und dort die "klassische Karriere" vom Hilfsarbeiter zum Millionär machte. Die Villa sollte einmal Altersruhesitz werden, für ihn und seine ebenfalls aus Altenbruch stammende Frau. Beim Bau der Villa sorgte eine Verwechslung der Meterangaben des Bauplanes mit amerikanischen Maßeinheiten für eine Überdimensionierung der Villa. In Altenwalde südlich von CUX wurden bei Ausgrabungen vorgeschichtliche Gräberfelder sowie Hinweise auf frühmittelalterliche Befestigungsanlagen gefunden. Im Mittelalter gab es in Altenwalde auch ein Nonnenkloster, und der Lauenburger Herzog Franz II. ließ eine Burg errichten. Reste dieser Anlage sind noch heute erhalten. Berensch-Arensch liegt direkt am Deichvorland auf der Bremerhavener Seite und ist geprägt durch Wälder, Heide, Felder und Salzwiesen. Zahlreiche schmucke Bauernhöfe bestimmen das Ortsbild.



Östlich von CUX im Deichvorland Groden befindet sich ein Testgelände für Offshore Windanlagen. Die Stadt ist auch bekannt durch die großen Montagehallen für die Riesenwindkraftanlagen die von hier in alle Welt geschickt werden. Auch der süd-östlich von CUX gelegene Ort Lüdingworth bietet eine besondere Sehenswürdigkeit. Die "St.-Jacobi-Kirche" ist von ihrer Ausstattung her wie die Altenbrucher Kirche hat aber eine hervorragend restaurierte Wilde-Schnitger-Orgel aus dem Jahre 1598. Lüdingworth ist der Geburtsort des bekannten Geographen und Arabienforschers Carsten Niebuhr, der Mitte des 18. Jahrhunderts im

Auftrage des dänischen Königs den Orient bereiste, um die Länder des Alten Testaments zu vermessen. Zum Schluß der Rundreise durch die Dörfer von CUX machen wir noch kurz halt in Stickenbüttel. Der Ort liegt zwischen Duhnen und Döse und hat ein einmaliges Museum zu bieten, das Wrackmuseum, in dem Exponate gesunkener Schiffe, sowie der Taucherei zu besichtigen sind.

Nun noch kurz zur Stadt Cuxhaven, deren Name auf das Wort koog zurückgeht, eine niederdeutsche und skandinavische Bezeichnung für eingedeichtes Land. Cuxhaven hat einen alten und neuen Fischereihafen sowie das Steubenhöft und die Hapag-Hallen wo früher die Auswanderer nach Amerika eingeschifft wurden und heute die größten Kreuzfahrtschiffe halt machen.

Den Stadtkern von Cuxhaven bilden die Stadtteile Ritzebüttel und Alt-Cuxhaven. In Ritzebüttel steht das im 13. Jahrhundert erbaute historische Schloss gleichen Namens, das von einem schönen Schlossgarten umgeben ist. Als Stadtmittelpunkt gilt der Kämmererplatz, an dem sich diese beiden Stadteile treffen. Hier befindet sich auch das Laufzentrum dieses Wochenendes mit Start und Ziel. Dazu gleich mehr.

Cuxhaven ist für mich von Vellmar aus in gut 3 ½ Stunden über die Autobahn erreichbar. Ich fahre schon am Samstagmorgen früh los und erreiche Cuxhaven gegen Mittag. Auch das Wetter hat sich auf Marathon eingestellt. Mein Quartier für Samstag auf Sonntag verdanke ich meinen Lauffreunden Christa und Peter Orth, die hier oben Laufen und Urlaub machen. Ihr zweites Schlafzimmer in der Ferienwohnung ist erst ab Sonntag besetzt und so bekomme ich die Gelegenheit diese Nacht es zu nutzen, danke. Von meinem Laufverein LG Vellmar sind am Sonntag außer mir auch noch Peter Orth auf der Marathonstrecke und Christa Orth, Hannelore Herwig, Doris Zindel und Peter Rode auf der Halbmarathonstrecke.

Cuxhaven ist Nordseeheilbad und gut für die Bronchien. Warum? Ganz einfach: Durch den Wind und die Brandung werden feinste Meersalzteilchen in die Luft gewirbelt. Beim Spaziergang am Wasser, atmen wir diese kleinen Meersalzteilchen zusammen mit sauberer Luft ein was wie eine Inhalation, eine Wohltat für unsere Bronchien ist. Es gab auch einige die sich die Heilwirkung des Wattes zunutze machten indem sie Barfuß im Schlick spazieren gingen. Den Rest Glücksgefühl bekam man durch die intensive Lichteinwirkung, die durch das Meer noch verstärkt wird. Der Wind der hier oben immer weht ist gerade für mich als Allergiker sehr gut, denn er führt allergenstoff- und staubfreie Luft vom Meer mit, die zudem noch mit Mineralsalzen durchsetzt ist.

Die Stadt Cuxhaven hat seit 2007 ihren eigenen City Marathon. In 2004 hat mein Verein die LG Vellmar ihre Vereinsfahrt nach Cuxhaven gemacht um am 20km entfernten Otterndorfer Marathon teilzunehmen. Der Ausrichter des Sparkassen City Marathon Cuxhaven ist der Kreis Kreisleichtathletikverband Cuxhaven e.V. mit Sitz in Otterndorf. Der Küstenmarathon in Otterndorf ist am 18. September 2011.

In 2007 beim 1. City-Marathon wurden zwei große Runden bis nach Duhnen gelaufen. Ab 2008 wird ein 4 Rundenkurs (je Runde 10,55km) angeboten, der je nach Streckenlänge mehrfach zu durchlaufen ist. Neben dem Marathon wird auch ein Halbmarathon, 10 km, 5 km Lotsenviertellauf und 1 km und 0,4 km Kinderlauf

angeboten. Der Veranstalter wirbt mit: Die Strecke bietet auf Grund ihres flachen, schnellen Profils dem ambitionierten Läufer genauso viel, wie dem Freizeitläufer oder Marathoneinsteiger wegen ihrem Abwechslungsreichtum und maritimen Flair. Was leider traurig ist, ist die laufend sinkende Teilnehmerzahl auf der Marathonstrecke (2007=241, 2008=196, 2009=152, 2010=119 Teilnehmer). Ob es am 4 Rundenkurs liegt kann ich nicht sagen, denn die Strecke gerade am Wasser entlang ist wirklich wunderschön.

Wer sich rechtzeitig vorangemeldet hat kann sich als besonderen Service ein Armband mit Zwischenzeiten anfertigen lassen. Dies gilt für alle Marathonis, Halbmarathonis und die 10km Läufer. Diesen Service gab es auch schon letztes Jahr beim Bremerhaven Marathon.

Nach meiner Ankunft in Cuxhaven treffe ich meine Sportkameraden in der Stadt und wir machen erst einmal einen Spaziergang durch die idyllische Fußgängerzone und einmal rund ums Schloss Ritzebüttel. Anschließend gehen wir zum Leuchtturm am alten Hafen. Dahinter liegt die „Alte Liebe“. Laut Gorch Fock soll ein altes Segelschiff mit Namen „Olivia“ früher als Anlegerponton gedient haben, das von den Schiffern „Oliv“ genannt wurde. Später entstand aus diesem plattdeutschen Wort der Name „Alte Liebe“. Egal wie, das zweigeschossige Holz-Bauwerk wurde 1733 erbaut als Schiffanlager und Wellenbrecher. Heute dient es als Anleger für die Schiffe nach Neuwerk und Helgoland. Sehr beliebt ist es auch zum Flanieren und ansehen der großen Pötte die fast handzahm hier vorbeiziehen.

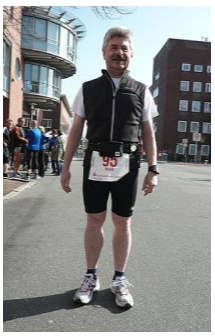
Bei der alten Liebe befindet sich der so genannte Windsemaphor. Dieses Gerät aus dem Jahr 1884 zeigt den in die Nordsee ausfahrenden Schiffen die jeweiligen Windrichtungen und -stärken auf den Inseln Borkum und Helgoland an. Das technische Denkmal wird täglich nach den aktuellen Wettermeldungen eingestellt.

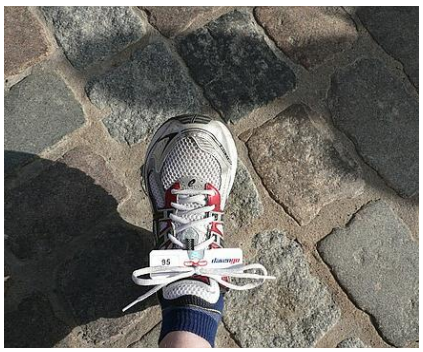
Gegen 14 Uhr holten wir unsere Startunterlagen beim Hauptsponsor in der Sparkasse ab. Das ging alles reibungslos. Die um 18 Uhr stattfindende Pastaparty musste leider kurzfristig abgesagt werden. Obwohl die Firma Frosta 500kg bester Nudeln bereit gestellt hat fand sich kein Veranstalter für die Durchführung. Schade denn die gehört schon zur Tradition eines Marathons. Nächstes Jahr sieht es lt. Veranstalter besser aus und man will alles dran setzten das es wieder eine Pastaparty gibt.

Heute am Sonntag ist Marathontag: Es heißt ausnahmsweise mal nicht früh aufstehen, denn der Marathonstart ist erst um 11 Uhr. Der erste Blick aus dem Fenster sagt Sonne und kühl und richtig freundliches Laufwetter. Frühstücken, packen und ab mit dem Auto nach Cuxhaven Innenstadt. Ganz in der Nähe vom Startplatz dem Kaemmererplatz befinden sich ausreichend Parkplätze mit nur wenigen Minuten Fußweg zum Start.

Da über 1.200 Teilnehmer auf den verschiedenen Strecken erwartet wurden war ich gegen 9:45 Uhr in Start/Zielnähe. Hier konnte ich mir den Streckenanfang, Wendepunkt und das Streckenende genauer ansehen. Direkt vor dem Ziel befindet sich in der Mitte der Laufstrecke eine Verkehrsinsel. Also Vorsicht nachher beim Start.

Ab 9:30 Uhr ging es für die Kleinsten los. Die Marathonis, Halben und 10er starten gemeinsam um 11 Uhr. Die 5er starten um 13:30 Uhr und um 16:30 Uhr ist Zielschluss für alle. Die Moderation hat auch heute wieder der von vielen Marathonveranstaltungen bekannte Arthur Schmidt. Er versorgt die Zuschauer kompetent und umfassend mit allen Informationen zu den Athleten und zwischendurch auch Anekdoten rund ums Laufen. Heute prüfte er den Bürgermeister über sein Wissen aus dem Bereich der Leichtathletik und anschließend kam Horst Preisler zum Interview. Er läuft heute seinen 12. Marathon in diesem Jahr und seinen insgesamt 1.725 Marathon. Rund um den Kaemmererplatz herrscht heute morgen Volksfeststimmung. Der Platz ist voll von Menschen.





So gegen 10:45 Uhr wird es langsam voll auf der Rohdestrasse vor dem Start/Zielbogen. Da dieses Jahr drei Strecken gleichzeitig starten wird es recht eng auf der schmalen Straße für die ca. 600 LäuferInnen.

Um 11Uhr erfolgt der Startschuss und los geht es über Kopfsteinpflaster auf die breitere Deichstrasse. Kurz nach dem Start passierten wir zur rechten Seite den alten Backsteinwasserturm, der als das heimliche Wahrzeichen der Stadt gilt. Er wurde 1897 gebaut und versorgte bis zum Jahr 2004 die Cuxhavener Haushalte mit dem nötigen Wasserdruck. Direkt davor liegt „Hermine“, der restaurierte Gaffelschoner (ehemaliger Elbsegler), der in 1904 letzte aus Holz erbaute Yachtschoner. Beim Blick nach links sehen wir die wunderschöne restaurierte Häuserzeile die wir entlang laufen.

Wir überqueren die Konrad-Adenauer-Allee am Amtsgericht und folgen weiter der Deichstraße. Es geht Richtung Lotsenviertel. Zur rechten Seite der grüne Deich. Dahinter liegt das Ritzenbütteler Schleusenpriel sowie der alte Hafen und der Yachthafen. Da im Lotsenviertel Straßenbauarbeiten sind müssen wir heute nicht wie im Streckenplan angegeben zum Hotel Stadt Cuxhaven abbiegen, sondern schon vorher in die Mittelstraße. Kurz danach geht es über die Wilhelminen- und Heinrichstraße direkt zur Schillerstraße. Hier im Lotsenviertel wurde die Schillerstraße herrlich neugestaltet und viele kleine Geschäfte laden ein zum Bummeln und Verweilen. Hier befindet sich ein richtiges Stimmungsnest. Eine Glocke die über der Straße hängt lädt ein zur „Spende für Japan“. Sie wird auch kräftig geschlagen. Kurz danach ein großer grüner Bogen und dahinter die erste Versorgungsstation. Hier haben sie sogar einen langen blauen Teppich für die Läufer ausgelegt. Ich komme mit Falko Haase ins Gespräch, den ich von seiner Internetseite her kenne. Er ist bei jedem seiner Marathons fleißig am fotografieren und hat dadurch schöne Fotodokumentationen seiner bisher 56 gelaufenen Marathons. Gute Seite Falko, mach weiter so.

Es geht weiter der Schillerstraße entlang bis zum Schillerplatz. Hier am Schillerplatz befindet sich das Pinguin Museum. Für Freunde des Frackträgers gibt es hier für Groß und Klein viel zu sehen und auch zu kaufen. Das Museum ist das größte Pinguin Museum weltweit und setzt sich auch für die Erhaltung dieser possierlichen Tiere ein. Unter: www.pinguin-museum-cuxhaven.de findet ihr noch mehr Infos. Jetzt wird die Schillerstraße breiter denn rechts und links gibt es große alte Bäume. In zwei bis drei Wochen wenn die volles Grün haben muss es hier herrlich sein.

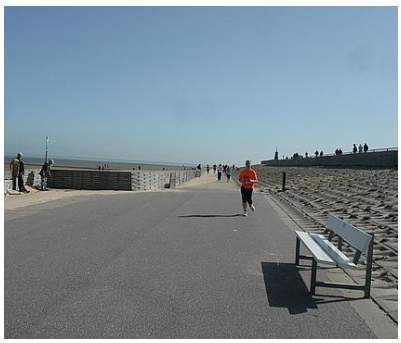
Für uns geht’s weiter bis wir auf die Catharinenstraße treffen und rechts abbiegen. Auch hier links und rechts der Straße schöne alte Häuser sehr liebevoll restauriert. Am Ende der Straße biegen wir links auf den Strichweg ab der halbseitig für uns Läufer gesperrt ist. Es geht vorbei am Deichvoigt bis zur heutigen Herz-Jesu-Kirche. Sie wurde 1900 als „St. Michael“ eröffnet und ist die älteste römisch-katholische Kirche von Cuxhaven. Bis 1924 war sie „Katholische Garnisonkirche“.

Hier biegen wir rechts ab auf die Deichtrift und kommen direkt hinter den Deich. Wir laufen über den Weg Döser Seedeich weiter hinter dem Deich entlang. Kurz nach km2 biegen wir scharf nach rechts ab auf einen Fußweg hinauf zum Deich. Die Läuferschar die hier jetzt hoch läuft ergibt ein wunderbar buntes Bild. In den nächsten Runden ist man hier schon fast allein beim „Aufstieg“ auf den Damm.

Auf der Deichkrone sollte man unbedingt den Blick über die Grimmershörnbucht richten, denn von hier oben gibt es ein herrliches Panorama. So jetzt geht es vom Deich runter auf den Deichverteidigungsweg ans Wasser bzw. jetzt Watt. Wir laufen neben dem Wasser um die Grimmershörnbucht und haben einen herrlichen Blick auf die großen Pötte die zur Elbmündung Richtung Hamburg fahren. Für alle die sich für Kreuzfahrtschiffe oder auch nur für Passagier-, Frachtschiffe oder Tanker interessieren gibt es eine tolle Internetseite (Sailinglist Cuxhaven) welche Schiffe gerade elbaufwärts oder abwärts unterwegs sind oder wann welche Kreuzfahrtschiffe hier vorbei kommen. Als Beispiel die Queen Mary 2 kommt am Freitag den 8. Mai hier vorbei. Wer das Schauspiel mit diesem Riesenkreuzer einmal gesehen hat kommt extra deswegen hierher. Anwohner erzählen uns das dann der grüne Strand schwarz vor Menschen ist. Viele würden sogar aus Bayern hier anreisen um dieses Schauspiel zu sehen.

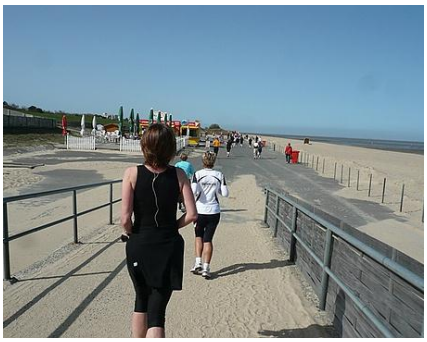
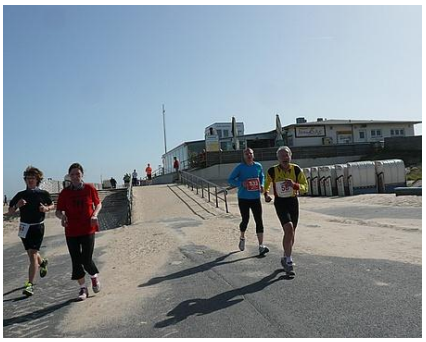
Es geht am km 4 Schild vorbei den Deichverteidigungsweg am Wasser entlang Richtung Sandstrand. Links von uns der erhöhte grüne Deich und schon vor uns im Blick das Wahrzeichen der Stadt Cuxhaven, die Bugelbake. Diese mächtige, knapp 30 Meter hohe Holzkonstruktion markiert an der Elbmündung den Übergang von der Unter- zur Außenelbe und damit die Grenze für die Binnenschifffahrt. Früher war sie wichtige Orientierungs- und Navigationsmarke für Schiffer, heute ziert sie fast jede Ansichtskarte. Sie steht auf einem 250m langen Wellenbrecher wo sich im Sommer zu ihren Füßen viele Urlauber sonnen oder baden.

Auf diesem Abschnitt merken wir einen lauen Seewind der heute sehr angenehm ist. Die Sonne bescheint uns jetzt schon intensiv und es wird richtig warm. Wer hat sich wohl jetzt besser klamottentechnisch auf das Wetter eingestellt. Ich habe mit kurzem Tight und Weste begonnen und die Temperaturen durch den Reisverschluss der Weste gut ausgleichen können. Ich sehe einige in langer Hose und dicker Jacke. Viele laufen auch mit langärmeligem Shirt.



Auf der Höhe der Kugelbake biegen wir links ab auf den asphaltierten Strandwanderweg. Heute wird hier kontrolliert ob jeder Gast der ans Watt will auch seine bzw. eine Kurkarte hat. Wir Läufer dürfen auf Grund unserer Startnummer so passieren. Wir umrunden hierbei zum Teil das Fort Kugelbarke. Das Fort ist eine Marinefestung. Es ist die letzte erhaltene Festung an der deutschen Nordseeküste. Es wurde 1869–1879 auf dieser strategisch günstigen Position errichtet, um feindlichen (damals: französischen) Kriegsschiffen die

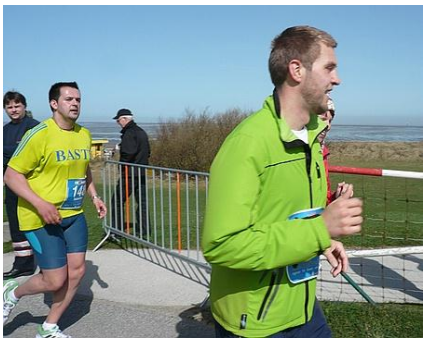
Zufahrt in die Elbe zu versperren. Durch den 1895 eröffneten Nord-Ostsee-Kanal stieg die strategische Bedeutung der Elbmündung. Das Fort wurde bis 1911 verstärkt. Um unbeleuchtete Schiffe zu erkennen, wurde der damals stärkste Scheinwerfer der Welt errichtet, dessen Kegel 4,5km reichte. Nach dem Krieg wurden die Bunkeranlagen als Notunterkünfte, später kurzzeitig als Jugendherberge verwendet. Seit 1969 standen die Anlagen leer. Von 1992 bis 1994 wurde das Fort restauriert, heute kann das ca. 5 ha große Gelände besichtigt werden.

Wir laufen auf dem Strandwanderweg. Rechter Hand befindet sich der Nationalpark Wattenmeer. Das Wattenmeer ist ständig in Bewegung und verändert durch Ebbe und Flut laufend sein Gesicht. Für den Touristen gibt es hier viel zu entdecken, ob man das Watt bei Ebbe, zu Fuß oder mit dem Wattwagen erforscht, bei Flut mit dem Schiff zu den Rastplätzen der Seehunde oder zur Insel Neuwerk fährt.

Auf diese nur 3 qkm umfassenden Insel gibt es regen Touriverkehr mit den gelben Wattwagen die von Pferden gezogen werden. In rund einer Stunde hat man die Insel umrundet und begegnet dabei vielleicht auch den einen oder anderen der 40 Inselbewohner. Sehenswert ist hier der „Friedhof der Namenlosen“ und der 45 Meter hohe Turm (Aussichtsplattform nach 138 Stufen). Auch die Läufer haben die Insel Neuwerk entdeckt, denn jedes Jahr im Rahmen des Nordsee-Etappen Laufes führt eine Etappe direkt durchs Watt über 12km nach Duhnen.

Wir laufen über den Strandwanderweg Richtung Döser Strandhaus. Die Strandkörbe bilden eine lange Schlange hier auf dem Weg um demnächst in den Sand ans Wasser zu kommen. Wir passieren Km 5 und kurz danach ein Restaurant mit Blick aufs Wasser. Achtung daneben geht es mehrere Stufen runter oder links eine kleine Rampe. Vorsicht der Sand darauf ist rutschig. Hinter der nächsten Kurve sehen wir auf der Deichkrone das Strandhaus mit seinem großen Panoramarestaurant mit herrlichem Blick aufs Meer. Hier laufen wir eine kurze Schleife während die 10er direkt über den Deich laufen. In der Schleife bzw. Wende befindet sich die nächste Versorgungsstation. Wir haben ein kurzes Gegenverkehrsstück und können nochmal sehen wer sich noch kurz hinter uns befindet.



Jetzt geht es kurz auf die Deichkrone hoch und hinter dem Deich runter zurück Richtung Kugelbake die schon von weitem zu sehen ist. Schon nach einem kurzen Stück kommen wir an die nächste Versorgungsstation. Hier biegen wir vor dem Fort rechts ab auf den Jonathan-Zennek-Weg. Jonathan Zennek war Assistent bei Ferdinand Braun und entwickelte mit ihm die Kathodenstrahlröhre (Braunsche Röhre – Fernsehröhre). Von 1898 bis 1900 nahm Zennek die ersten Versuche auf deutschem Boden mit drahtloser Telegrafie in Cuxhaven vor. Ihm zu Ehren wurde dieser Weg benannt. Hier neben dem großen Parkplatz befinden sich viele kleine Fischbuden die zum Verweilen einladen.

Wir biegen links ab und kommen an der Kugelbake-Halle vorbei. Wir umrunden das Fort auf der Landseite und stoßen kurz danach wieder auf die Deichinnenseite. Zwischen Fort und Kurpark geht es weiter über

den unteren Döser Seedeich. Hier befinden sich viele Hotels und Appartementhäuser mit so schönen Namen wie z.B. „Neue Liebe“ oder „Hus kiek inn de See“. Wir kommen jetzt wieder an die Stelle wo wir vorhin auf den Deich hoch sind. Ab hier beginnt die Gegenverkehrsstrecke bis zum Start/Ziel. Neben uns am offenen Fenster sitzen viele Kinder die uns mit ihrem Gesang erfreuen.

Jetzt kommen uns die schnellen Halbmarathonis entgegen die schon auf ihrer zweiten Runde sind. An der Deichtrift verlassen wir den Deich. Es geht zurück parallel zur Hinstrecke über Strichweg, Catharinenstraße zur Schillerstraße im Lotsenviertel. Wieder erwartet uns hier am Getränkestand viel Stimmung. Alle Läufer werden angefeuert egal in welche Richtung wir gerade unterwegs sind.

Wir kommen wieder vor dem grünen Deich auf die Deichstraße und biegen rechts ab Richtung Kämmererplatz. Von weitem grüßt uns der Wasserturm und „Hermine“. Kurz vorm Ziel kommt mir Wolfgang Schwabe entgegen. Er hat in den Anfangsjahren von „M4y“ viele Berichte geschrieben.

Auch jetzt befinden sich noch viele Zuschauer auf dem Platz rund um Start und Ziel. Arthur Schmidt führt gerade eine Siegerehrung durch. Es geht unter dem blauen Bogen durch bis zur Wende in der Rohdestrasse und zurück zum Kämmererplatz. Achtung Insel, unter dem Ziel durch und auf in die 2. Runde. Mein Blick auf meinen Garmin sagt mir 1. Runde in 1:07 Stunden ist ok. Nun auf der Gegenverkehrstrecke konnte ich sehen das hinter mir noch 50 Läufer der 10km Strecke auf dem Weg ins Ziel waren und noch ca. 40 Läufer auf dem Weg in die 2. Runde für den Halbmarathon.

Wer welche Strecke lief konnte man gut an den Startnummern erkennen die für jede Strecke unterschiedlich waren. Rote Nummern auf weißem Grund (Marathon), weiße Nummer auf blauem Grund (Halbmarathon) und weiße Nummern auf rotem Grund (10km). Auch die anderen kürzeren Strecken hatten unterschiedliche Nummern wie z.B. die 5km = blaue Nummern auf weißem Grund.

Die 10er begleiteten mich nun nicht mehr in die 2. Runde sondern nur noch einige Halbmarathonläufer wo die langsamsten auf eine Endzeit von 3:12 Stunden liefen. Die 2. Runde kannte ich nun schon die Strecke und konnte mich umschauen was es so alles am Rande zu sehen gab. Meinen Fotoapparat zückte ich viel weniger und konzentrierte mich mehr aufs Laufen. Da sich das Feld sehr auseinander gezogen hatte gab es wenige Begegnungen mit Läufern. Ich lief lange Zeit mit Hajo Meyer, Jahrgang 1939, vom 100 Marathonclub Hamburg. Hajo hat auch schon über 1.300 Marathons gesammelt. Seine genaue Zahl weiß ich leider nicht, aber bis zum 31.12.2010 hatte er inkl. 390 Ultras 1.316 Marathons gesammelt.

Die Stimmungsgruppe in der Schillerstraße feuerten immer noch die Läufer an, Klasse. Nach 2:14 Stunden ging es in die 3. Runde. Zu Anfang der 3. Runde sind mir noch so ca. 40 Halbmarathonis entgegen gekommen die auf dem Weg zum Ziel waren. So hatte ich hier noch ein wenig Ablenkung. In der Wendeschleife befindet sich eine Solartankstelle. Die Sonne brauchten wir jetzt nicht aber vielleicht die gespeicherte Energie in der Säule. Die Uhr im Ziel zeigte mir 3:25 Stunden nach drei Runden. Jetzt noch die 4. und letzte Runde. Der Weg wurde lang und länger. Die Sonne setzte uns jetzt auch mehr und mehr zu. Jetzt war sie da die Einsamkeit des Langstreckenläufers, was ich jedoch schon von vielen Marathons kenne wo nur zwischen 100 – 150 Finisher sind. Nachdem die Halbmarathonis im Ziel sind verschwinden auch die meisten Zuschauer. Da ist es besser wenn die verschiedenen Strecken unterschiedliche Startzeiten haben.

Mein Ziel war es heute nur innerhalb der Sollzeit von 5:30 Stunden anzukommen was ich auch geschafft habe. Ich erreichte nach 4:44 Stunden das Ziel. Es lief heute besser wie gedacht.

Beim Marathon kamen 89 Teilnehmer/Innen (81 Männer und 8 Frauen) ins Ziel, wobei sich leider der Trend nach nochmal weniger Finishern fortsetzte. Fast gleich besetzt war der Halbmarathon mit 325 Läufer/innen und der 10km Lauf mit 338 Finishern. Beim 5km Lotsenviertellauf kamen 121 ins Ziel. Insgesamt gab es über 1.200 Meldungen auf allen Strecken.

Marathon Sieger

Männer

1. Michael Knüppel	VfL Kellinghusen	02:52:15
2. Uwe Heinrich	BSG Mecklenburgische Vers. Hannover	02:59:38
3. Armin Müller		03:05:04

Frauen

1. Antje Möller	ASV Duisburg	03:04:20
2. Karola Ilse	TSV Victoria Linden	03:24:48
3. Birgit Grewe	TSV Neuenwalde	03:43:54

Fazit: Eine Strecke ohne nennenswerte Steigungen, heute mit nur lauem Lüftchen und im Start/Zielbereich mit sehr unebenem Kopfsteinpflaster. Die Versorgungsstände an der Strecke waren ausreichend und ausschließlich mit netten und hilfsbereiten Helfern besetzt. Es gab fünf Versorgungsstellen: Schillerstraße im

Lotsenviertel, Wendepunkt am Strandhaus Döse, Jonathan-Zenneck-Weg / Fischmeile, Schillerstraße im Lotsenviertel, Auslaufzone auf dem Kaemmererplatz. Die Stationen Strandhaus Döse und Jonathan-Zenneck-Weg sind sehr eng hintereinander. Dadurch war der Weg von der Schillerstraße zum Strandhaus sehr weit ohne Getränke. Verbesserungsvorschlag die Getränkestation vom Strandhaus vorziehen zum Restaurant am Anfang von Strandweg. Für den der nicht nur etwas zu sich nahm sondern auch auf der Strecke was loswerden musste gab es an verschiedenen Stellen mobile Toilettenkabinen. Danke für so viel Weitsicht.

Für das Startgeld von 30 bis 45 €, je nach Meldezeit gab es im Ziel eine schöne Medaille, sonst leider nichts weiteres. Im Vergleich haben andere Veranstalter bei gleichem Startgeld sogar noch ein Funktionsshirt dabei. Das konnte man für 15€ kaufen. Ein Lauf der mehr Marathonis auf der Strecke verdient, denn dank einer guten Organisation lief alles reibungslos ab. Es gab sogar warmes Wasser bei den Duschen in der Sporthalle der Abendrothschule die nur 300m vom Ziel entfernt ist. Auch der Kleiderbeutel wurde bewacht und nur gegen die Startnummer herausgegeben.

Da es um diese Jahreszeit keinen weiteren Marathon hier im Umkreis gibt sollte man den Lauf mit einen Urlaub bzw. Kurzurlaub an der See verbringen wie es meine Laufkameraden machten und davon begeistert waren. Für alle Lauffreunde egal auf welcher Streckenlänge der 6. City Marathon in Cuxhaven findet am 8. April 2012 statt.