

## Helsinki City Marathon 15.8.2009

speedie Herbert startet im hohen Norden über die 42km Distanz !

Als Franz und ich vor zwei Jahren in Helsinki beim Marathon starteten, war für mich klar: ich komme wieder! Der Start um 15 Uhr nachmittags, Laufen auf einer sehr schönen, aber auch herausfordernden Strecke, der Zieleinlauf ins Olympiastadion, und das Relaxen bei dem späten Sonnenuntergang, all das waren die Zutaten zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Am 15. August 2009 war es wieder soweit. Aufgebrochen in den hohen Norden, um dem Marathon vielleicht jetzt einmal eine Zeit unter 4 Stunden abzurufen, gab es leider gleich eine Enttäuschung: Kein Zieleinlauf ins Helsinki Olympiastadion. Schade, dachte ich mir, aber was soll's...

Pünktlich um 15h startete der finnische Außenminister bei für finnische Verhältnisse "hochsommerlichem" Wetter (entspricht bei uns einem "frühlingshaften angenehmen" Wetter - ein weiterer Pluspunkt) den Marathon. Ich startete das erste Mal mit Musik in den Ohren - zuvor hatte ich mir einen Musikmix aus flotter Musik zusammengestellt - einfach, dass die Zeit schneller vergeht und ich von der Musik angetrieben würde.

So war es dann auch, die ersten 20km konnte ich mit den 4:00h-Pacemakern locker mithalten... bis dann meine Beine nicht mehr so richtig wollten. Kein Wunder, denn sichtlich hatte ich vom Marathon 2007 verdrängt, dass Helsinki doch auf Hügeln und Inseln liegt, und dementsprechend oft geht es natürlich auch bergauf und bergab. Spätestens jetzt war mir klar, warum die schnellsten Pacemaker die 4:00h-Läufer waren...

Lange Rede - kurzer Sinn: leider viel meine Kilometerzeit abrupt von 5:10 auf 7:10, so dass ich schlussendlich doch wieder auf meine gewohnten knappen 4:30h Endzeit kam.

Und trotzdem .... irgendwann laufe ich wieder in Helsinki, und werde dann hoffentlich mehr dafür trainieren !!!

Cu there,

Herbert