

40. Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg – Hopp-on ohne Hopp-off

11. Juni 2023

Ein Bericht von Werner Weber

In der Heimat unseres Käpt'n Helmut läuft es sich trotz Sahara-Hitze durchaus schön, schon mal das Fazit vorab. Aufgrund von verschiedenen Ursachen habe ich mich spontan entschieden in Duisburg auf den Spuren unseres Helmut zu weilen. Der Lauf hatte sein 40. Jubiläum und lag auch zeitlich optimal. Eine kurzfristige Nachmeldung am Tag vorher im ehrwürdigen Stadion der Zebras war möglich.

Mit recht gemischten Gefühlen bezüglich meiner eigenen Leistungsfähigkeit und den angekündigten 30 Grad während des Laufes stand ich nun am Nachmeldestand, um meine „Startkarte“ abzuholen. Den Begriff hatte ich so noch nie gehört, scheint aber Duisburg üblich zu sein. Mit der Startkarte ging es dann noch über die sehr überschaubare Laufmesse und anschließend mit lecker Pasta ins MSV/Zebra/Schauinsland-Reisen-Stadion. Die Vorfreude war jetzt da!

Am nächsten Morgen „ging“ es mit dem Fahrrad vom Hotel zum Start, das gab es in all den Jahren noch nicht und so kam ich leicht aufgewärmt und frühzeitig an den „hitzigen“ Start. Laut den Organisatoren braucht es knapp 2000 Helfer, um eine solche Veranstaltung für 5851 Starter durchzuführen. Wohl einem Laufverein, der so etwas stemmen kann. In Duisburg unterstützen viele Vereine/Organisationen und jeder übernahm z.B. eine Getränkestation. Die Feuerwehr versorgte mit besonders viel Wasser ☺. Die Organisation war absolut perfekt und es gab ausreichend Verpflegungspunkte, selbst für einen fast grenzwertigen Lauftag.

Der Start um 8:30 hätte gerne auch eine Stunde früher sein dürfen, aber keiner hatte mit solchen Temperaturen gerechnet. Pünktlich gingen die 726 Marathoni auf die Strecke, eine Stunde später gefolgt von den mehrheitlichen HM-Startern.

Die Strecke hat uns dann wie bei einem Hopp-On/off Citybus durch Duisburg, die Innenstadt, den inneren Hafen, die vielen Brücken und auch einige Industriegebiete geführt. Über mehr als sieben Brücken musst du gehen, um dann auch am Ende im Ziel zu stehen ☺.

Zum Lauf selbst, ich bin mit niedrigem Puls langsam gestartet und wusste aufgrund leidvoller Erfahrungen, dass ein gutes Gefühl am Anfang bei solchen langen Hitzeläufen eher trügerisch ist. Deshalb war eher verhaltenes Laufen das Motto. Die beiden Hälften konnte ich so praktisch gleich schnell laufen und kam nicht kaputt im Ziel an. Dort war ich sehr glücklich über den Verlauf, mit der Zeit zufrieden und froh angetreten zu sein.

Extrem vielen Duisburger haben nicht nur angefeuert, sondern auch mit ihren Gartenschläuchen dafür gesorgt, dass keiner trocken ins Ziel kommen musste. Ohne diese überragende Unterstützung wären die letzten 20 km mega-hart geworden. So kamen wir Sportler fast frisch geduscht ins Ziel.

Fazit: Es war der wärmste Marathon, den ich bisher gelaufen bin! Er war sehr gut organisiert, fast familiär und durchaus abwechslungsreich. Sollte es mal wieder passen, sehr gerne, aber dann hoffentlich mit unserem Käpt'n in seiner alten Heimat.

Ergebnis:

(Teilnehmer – 581 Männer, 145 Frauen, Insgesamt 726)

180. Werner Weber in 3:53:07 (4. AK60 von 45)

