



26./27. NOVEMBER

MARTIN RAULF

Start

Bhf
Jungfernstieg

26.11.2015



Bahn Hamburg 2024 Marathon

302 Runden für Spiele in Hamburg

320 Rd | 140 m

1540 Hm

Die Strecke der Linie S1 der Hamburger S-Bahn führt über 41,8 km von Wedel bis Poppenbüttel. 3,10 EUR muss man für den 72 Minuten langen Fahrspaß bezahlen und kommt dabei an vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei: Blankenese, Reeperbahn, Landungsbrücken, Jungfernstieg, Stadtpark und Ohlsdorf.

Die Strecke des „S-Bahn Hamburg 2024 Marathons“ führt uns für 25 EUR Startgeld zu Fuß auf 42,3 km in bis zu 9 Stunden durch einen gefliesten Gang. Die Höhepunkte jeder 140 Meter langen Runde sind ein Treppe, eine öffentliche Toilette und zwei Aufgänge zum Rathausmarkt – ganz offensichtlich eine schlechte Alternative zur bequemen Zugfahrt.

Dass sich trotzdem 50 Läufer zu diesem Abenteuer angemeldet hatten, und es sogar noch mehr gewesen wären, wenn es keine Teilnahmebeschränkung gegeben hätte, hatte drei Gründe. Erstens: Der S1-Strecke fehlen 395 Meter zu einem Marathon. Zweitens: Irgendjemand legt Wert darauf, dass für einen zählbaren Lauf die Strecke in eigener Kraft zurückgelegt wird. Drittens: Alle Teilnehmer haben in der einen oder anderen Art einen Dachschaten – vom fehlenden Kleingeld für den Fahrkartenautomaten mal ganz abgesehen.

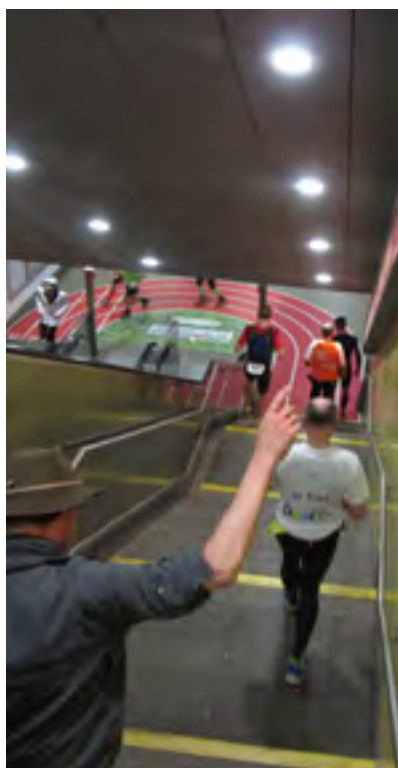
Die Organisation des Laufs verdanken wir Christian Hottas. Christian hatte mich ohne mein Zutun auf die Startliste gesetzt. Dafür war ich ihm sehr dankbar, weil ich mich so nicht um die beschränkte Zahl der Startplätze balgen musste. Sein Ehrgeiz, einen weiteren Marathon an einem ungewöhnlichen Ort zu veranstalten, wurde geweckt, als er die Werbung der S-Bahn für das Referendum zur Ausrichtung der Olympischen Spielen 2024 gesehen hatte: Das Abbild einer Tartanbahn, die um die Rolltreppe des Bahnhofseingangs am Rathausmarkt führte. Dass der Geschäftsführer der S-Bahn-Hamburg, Kay Uwe Arnecke, ebenfalls ein erfahrener Marathonläufer ist, dürfte bei der Organisation nicht geschadet haben.

Ich fand die Idee gut, dass sich Hamburg für die Olympischen Spiele bewirbt. Die geschätzten Kosten in der Höhe von 11,2 Milliarden Euro hielt ich für das Erlebnis angemessen, diese Veranstaltung fast vor der Haustür zu haben. Außerdem freute ich mich schon auf die vermutlich große Zahl von Lost Places und New Places Marathons, die die Baumaßnahmen auf dem kleinen Grasbrook und anderswo in der Stadt begleiten würde. So musste ich nicht, wie einige Anhänger der NOlympia-Bewegung, mit meinem Gewissen ringen, durch meine Teilnahme die Bewerbung zumindest mittelbar zu unterstützen.

Unbekannte Nichtläufer zeigten ihre Zu- oder Abneigung zu Olympia anders: Kurz vor dem Rennen stibitzten sie einen Teil der Laufstrecke. Eine halbe Kur-



Gruppenbild mit Christian ▲▲
und Kay Uwe Arnecke
Kay Uwe Arnecke, ▲
Geschäftsführer der
S-Bahn startet den Lauf
Timo vor dem Start ►



- Fans, nicht sparsam mit ihren Anfeuerungen ▲▲▲
- Brigitte vor dem Passage Restaurant ▲▲
- Glückwünsche ▲
- Untere Wende, beim Start ▶
- Anleitung zum Treppensteigen ▶▶



ve fehlte, umgerechnet auf die Originallänge einer Laufbahn also rund 57 Meter. Die S-Bahn druckte dieses Stück nach und ersetzte es rechtzeitig vor dem Lauf. Dass dieses kleine Stück nicht das Original war, fiel nur durch die etwas dunklere Druckfarbe auf.

Der Marathons sollte um 22 Uhr starten. Da ich keine Lust hatte, mir im vorweihnachtlichen, aber kalten Hamburg die Zeit zu vertreiben, arbeitete ich bis 21 Uhr und konnte in Ruhe einige Dinge erledigen, die ich sonst gerne vor mir herschiebe. Nach kurzer S-Bahn-Fahrt kam ich pünktlich im Startbereich an. Gerade im öffentlichen Nahverkehr gilt das alte Sprichwort »Je später der Abend, desto schräger die Gäste«, aber der bunte Haufen, der sich um die Rolltreppe am Bahnhof bereits versammelt hatte, war selbst für die S-Bahn bei Nacht ungewöhnlich. Darunter einige der Hardcore-Läufer, die bereits im August im Hochbunker gestartet waren: Horst, Carmen, Toni, Tammo, die beiden Christians, Peter, Johannes und Ralf. Sie hätten wie ich ahnen können, was uns heute Nacht erwartet. Dennoch: Den reinen Zahlen nach, würde der S-Bahn-Marathon mit 1540 statt 1372 Hm und 10 268 gegen 7449 Treppeinstufen die größere Herausforderung sein.

Wer denkt, die Startzeit für einen Lauf festzulegen, sei einfach, mag bei einem normalen Lauf Recht haben, hier war es ungleich schwieriger: Die



Bild: Christian Hottas



- ◀ Martin beim facebooken
- ▼▼ Timo mit dem Veranstaltungsbanner
- ▼ Hinterer Wendepunkt



(aus Sicht der Läufer) wichtigste Rahmenbedingung war, dass die Tartanbahn noch vorhanden ist, denn das war ja der eigentliche Anlass für diesen Lauf. Damit stand fest, dass der Lauf vor dem Olympia-Referendum am 29. November stattfinden musste; die Werbung der Unterstützer sollte danach entfernt werden. Rahmenbedingung zwei (aus Sicht der S-Bahn die wichtigste) war, den laufenden (!) Verkehrsbetrieb möglichst wenig zu stören. Diese Bedingung wird am besten erfüllt, wenn keine Fahrgäste mehr unterwegs sind. Die Betriebspause zwischen 1 und 5 Uhr (damit kamen nur die Nächte infrage) gibt es aber nur an Werktagen (und damit fielen die Wochenenden weg). Aus den Erfahrungen des Hochbunker-Marathons war zudem klar, dass man bei einem solchen Treppenlauf locker mal 8 Stunden zubringen kann und in den vier Stunden Betriebspause auch die Schnellsten kaum den Marathon beenden würden. So einigte sich Christian mit der S-Bahn auf eine Startzeit um 22 Uhr am Donnerstag mit Zielschluss nach 8 Stunden. Spätestens am Freitag um 7 Uhr musste der Bahnhof geräumt sein.

Acht Stunden für einen Marathon ist nur dem Anschein nach großzügig bemessen. Auf jeder der 302 Runden waren 34 Treppenstufen nach oben und 34 Treppenstufen nach unten zu überwinden. Insgesamt würde jeder Läufer mehr als 19-mal den Kölner Dom oder mehr als sechs Mal das Empires State Building hoch und wieder runterlaufen.

Es war kurz vor 22 Uhr, ich hatte meine Startnummer abgeholt und musste mich nur noch umziehen. Der Umkleideraum lag hinter der Sorte von Türen, bei denen ich mich schon oft gefragt habe, wo sie wohl hinführen? Jetzt weiß ich es: In kleine ungastliche Pausenräume, deren Besuch sich nur bei solchen Anlässen wie heute lohnt und den ich so schnell wie möglich wieder verlassen wollte. Bis auf wenige Ausnahmen standen um 22 Uhr die angemeldeten Teilnehmer vor der Rolltreppe und warteten auf das Startsignal. Nach dem Gruppenfoto, der Begrüßung durch den S-Bahn-Chef und dem Erläutern der Verhaltensregeln stand das Signal endlich auf grün. Der Lauf wurde mit dem Zugpersonalsignal 9 (Abfahren) durch einen kurzen und lauten Pfiff gestartet.

Klaus und Karoline standen derweil mit der Stolpertruppenfahne als Delegation des Winsener Fanblocks der Stolpertruppe am Rand und unterstützten Timo und mich auf den ersten Runden.

Die ersten 5,1 Höhenmeter waren schnell überwunden – und obwohl wir die Treppe noch 301-mal hochlaufen werden, zeigten sich schon jetzt Klassen- und Leistungsunterschiede zwischen den Teilnehmern.

Der Lauf hatte kaum begonnen, da wurde ich zum ersten Mal überrundet. Meinen Kurvenvorsprung für den Start von Bahn 4 hatte ich schon eingebüßt. Auch Timo lief mit hoher Geschwindigkeit nicht nur die flachen Teilabschnitte, sondern spurtete selbst die Treppen hoch und wieder runter. Bis sich



Geburtstagskind Ralf



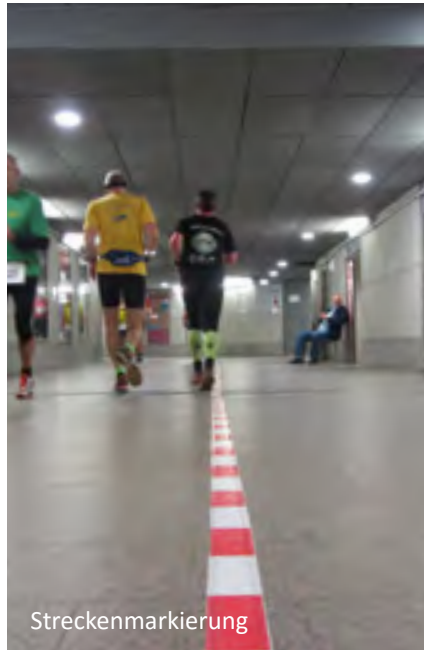
Gratulanten: Jürgen, Christine, Beate



Erschöpfter Sieger: Toni



Timo im Ziel



Streckenmarkierung

die Läufer mit den unterschiedlichen Tempi miteinander arrangiert hatten, verging eine Weile. Die schnellen Läufer drängelten sich bis dahin an den langsameren energisch vorbei, die genauso langsam Platz machten wie sie liefen.

Um der Strecke zu folgen, muss man kein Pfadfinder gewesen sein; schließlich handelte es sich nur um eine gestauchte Runde in einem gefliesten Gang unterhalb des Rathausmarkts. Damit auch die komplette Länge des Marathons gelaufen wird, war Folgendes wichtig: Die Rolltreppe durfte nicht benutzt werden und die Wendepunkte waren schön sauber zu umlaufen. Während der Betriebszeiten musste außerdem Rücksicht auf die Fahrgäste genommen werden. Dazu gehörte auch, den Bereich nicht zu verlassen, der mit auf den Boden geklebten Flatterband markiert war.

Die Strecke in Draufsicht zu erklären, ist da schon ungleich komplizierter, weil unter Tage die Landmarken zur räumlichen Orientierung fehlen. Ich versuche es (zum Nachlaufen) trotzdem: Wir starten vor den Rolltreppen auf der Zwischenebene des Bahnhofs Jungfernstieg beim Ausgang zum *Bucerius Kunstforum*. Unter uns liegen die Gleise der S-Bahn, über uns befindet sich das Wasser der Rathausschleuse und des Alsterfleets. Die 34 Stufen der Treppe bringen uns in die obere Ebene der Rathauspassage, auf das Niveau des Wasserspiegels des Alsterfleets. Links befinden sich die Räume des Restaurants, Cafés und Antiquariats der gemeinnützigen *passage gGmbH*.

Rechts führt die Laufstrecke dem Gang entlang am Ausgang zur Schleusenbrücke vorbei bis zum Aufgang zum Rathausmarkt. So etwa 10 Meter vor dem Ausgang ist die Wendemarke durch ein kleines mit Flatterband auf den Boden geklebtes Kreuz markiert. Zurück geht es auf derselben Strecke in umgekehrter Richtung.

Diese Ebene der S-Bahn wurde vor 17 Jahren zur Rathauspassage umgebaut. Langzeitarbeitslose und sozial benachteiligte Personen fanden dort qualifizierte Arbeitsplätze, wo früher nur der Tunnel zum Ausgang Reesendamm war. Der zu einem Restaurant umgebaute Gang ist heute nur während dessen Öffnungszeiten passierbar. Bis 1982 konnte man von diesem Tunnel noch auf das Alsterfleet blicken, heute kann man hier dafür gut speisen oder im Antiquariat stöbern.

Dank des Sponsoring der S-Bahn konnte das komplette Startgeld dem Träger dieser Einrichtung gespendet werden, der damit die Renovierung und den weiteren Umbau finanziert. Die Mitarbeiter der *passage gGmbH* haben uns dafür gute Wünsche an die Scheiben des Restaurants und des gegenüber liegenden Fair-Trade-Shops geschrieben.

Draußen war es nur wenige Grad über Null warm. Bei den letzten Besuchern des Weihnachtsmarkts wechselte nicht nur deshalb die Nasenfarbe von rosa auf signalrot und mahnte sie, statt einen weiteren Becher Glühwein zu trinken, lieber den Heimweg anzutreten. Die, die das nicht mit dem Auto taten, kamen auf dem Weg zur

Bahn bei uns vorbei (während deren Auto fahrenden Freunde wegen ihres Zuspruchs zu weinhaltigen Heißgetränken dies mit hoher Wahrscheinlichkeit für einige Zeit zum letzten Mal taten). Sofern sie nicht lallend achtlos an uns vorbeigingen, reagierten sie verwundert. Der Rest blieb stehen und applaudierte, glücklich eine neue Abwechslung gefunden zu haben. Da wurde lautstark angefeuert, die Hand zum Abklatschen zwei Bahnen tief in die Laufbahn gestreckt und versucht, einen neuen Rekord im Dauerklatschen aufzustellen; der ein oder andere lief sogar mal eine Runde mit.

Wenn man sich nicht bewegte, dann wurde es rasch kalt. Aber diejenigen Läufer, die anfangs noch mit Jacke oder langärmeligen T-Shirt liefen, hatten sich

inzwischen der überflüssigen Kleidung bis zur Schamgrenze entledigt. Trotz der geringen Außentemperatur war es hier warm. Den kalten Luftzug aus den Aufgängen zum Rathausmarkt genossen wir als kurze Erfrischung. Nur Christine ließ sich von solchen Kleinigkeiten nicht beeindrucken und lief schön dick angezogen bis zum Ende durch. Was nicht nur wegen der Kleidung erstaunlich war, sondern vor allem deshalb, weil sie nur wenige Tage zuvor in Oslo zwei neue Hallenweltrekorde im 24 und im 48 Stundenlauf aufgestellt hat. Angesichts solcher Erfolge konnte man kaum an ihrer Taktik zweifeln.

Die sechs Kräfte der DB-Sicherheit vertrieben sich hier unten die Nacht nicht so ganz freiwillig wie wir. Dem

Bergmarathon in Hamburg?

Der S-Bahn Hamburg 2024 ist mit 1540 Höhenmetern vermutlich der Marathon in Hamburg mit den meisten Höhenmetern. Auf Platz 2 und 3 meiner absolvierten Hamburg-Läufe folgen der Hochbunker Müggenkampstraße (1390 Höhenmeter) und der Willinks Park Marathon (1000 bis 1400 geschätzte Höhenmeter). Die Höhenmeter sammeln alle drei Marathons vor allem auf einer große Zahl von Runden: 302 im S-Bahnhof, 98 im Hochbunker und 205 in Willinks-Park.

»Die Höhendifferenz muss mindestens 1000 Hm betragen (nicht kumuliert), sonst verdient der Berg-Marathon nicht diese Bezeichnung«, schreibt Helmut Reitmeir auf berglaufpur.de. Das Kriterium erfüllen alle drei Läufe ohne Probleme. Allerdings gibt es bei keinem der Läufe längere ununterbrochenen Anstiege, sodass sie die enge Vorstellung eines Berglaufs nicht erfüllen (siehe auch Wikipedia) – und wenn man ganz ehrlich ist, haben eine S-Bahn-Station, ein Bunker und ein Parkgrundstück auch nur bei oberflächlicher Betrachtung etwas mit einem Berg zu tun.

Ob Berg oder nicht, anstrengend sind die Anstiege auch so. Und in einer Stadt, in der die höchste Erhebung nur 116,2 Meter hoch ist, ist ein Lauf mit über 1000 Hm in jedem Fall etwas Besonderes.

fesselnden Rennverlauf folgen sie nur kurze Zeit und je später bzw. früher es wurde, desto mehr Aufmerksamkeit widmeten sie statt uns ihrem Mobiltelefon. Nach dem Lauf darauf angesprochen, ob sie sich die ganze Nacht nicht arg gelangweilt hätten, sagten sie: »Nein, das war doch nett und mal was anderes. Vor allem waren die Läufer freundlicher, als die Kundschaft, mit denen sie normalerweise in der Nacht zu tun haben.«

Auch der Toilettenmann verbrachte die Nacht mit uns unter der Erde. Wenn er nicht das Örtchen reinigte, saß er auf seinem Stuhl vor dem Klo und nahm Anteil an dem Laufgeschehen. Zum Glück war die Benutzung der Toilette für uns Läufer kostenlos; einen dicken Beutel mit Kleingeld mitzutragen hätte sich noch gravierender als die Treppe auf die zu erwartende Zielzeit ausgewirkt.

Mitternacht. Geburtstagsstunde. Schon etwas vor Mitternacht hatten sich Beate, Christine und Jürgen zum Empfang von Ralf aufgebaut, der die seltene Ehre hatte, bei einem Marathon in seinen Geburtstag hineinzulaufen. Die drei versuchten, das schmucklose Ambiente des Bahnhofs mit einer Girlande und ein paar Luftballons dem Anlass entsprechend aufzuwerten. Ein paar weitere Läufer schlossen sich dem Trio an und empfingen Ralf am Ende seiner Runde mit einem Geburtstagsständchen. Da man Ralf mit dem Verlegenheitsgeschenk von Omi, einem Paar schöner dicker Socken, sicher keine Freude macht, bekam er ein Blech mit selbstgebackenem Kuchen,

den er generös am Verpflegungsstand für alle Läufer bereit stellte.

Auf dem Tisch des Verpflegungsstands herrscht auch schon ohne den Geburtstagskuchen drangvolle Enge. Meinulf sorgt dafür, dass immer Becher mit Cola, Wasser und Tee bereitstehen. Hinter ihm türmt sich bereits ein respektabler Berg leerer PET-Flaschen. Parallel sorgten sich Christian und Peter um das Funktionieren der Rundenzählung. Ein Ausfall dieses Hilfsmittels wäre eine Katastrophe. Ohne den Rundenmonitor würde niemand mehr wissen, wie viele Runden er schon gelaufen ist.

Bei aller Enge war der VP so ziemlich der einzige Platz, an dem man sich mal etwas länger unterhalten konnte. Die Toilette schied wegen fehlender Doppelsitzer aus, die S-Bahnen hörten wir nur oder spürten den Windhauch der von ihnen verdrängten Luft und auf der Laufstrecke blockierten zwei nebeneinander Laufende den Weg für die schnelleren.

Beim Laufen wechselten wir daher nur wenige Worte, selbst wenn wir in dieselbe Richtung liefen. Zu einem Monolog reduziert sich die Kommunikation beim Entgegenkommen. Timo war etwas langsamer geworden, ging ab und zu ein paar Schritte, begrüßte mich bei jeder zweiten Begegnung aber mit den Worten: „Wir sprechen uns noch!“ Offenbar gab er mir die Schuld, dass er sich hier angemeldet hatte, nachdem er auf facebook von meiner Teilnahme erfuhr. Dabei bestand aus meiner Sicht kein Grund zu meckern: Er war nach wie vor schnell



Carmen macht Pause



Peter in seinem Zweitjob



Martin und Cornelia

Bilder: Christian Hottas

und gehörte zu den Läufern, die bisher die meisten Runden gelaufen waren.

Die Müdigkeit setzte bei mir an dem sehr frühen Morgen in der Form ein, wie ich sie nur von den langen Läufen kenne, die über die Nacht gehen. Ich war nicht in dem Sinne müde, der nach einem Schlafanzug verlangt. Ich trotzte im Viertelschlaf einfach vorwärts, ohne richtig auf die Umgebung zu achten; ich konnte ja sicher sein, nichts zu verpassen: überall schon mal gewesen, alles schon mal gesehen. Wenn die anderen schneller liefen, war mir das auch egal, ich bekam es ja nur zu drei Vierteln mit.

Um etwa halb Vier lief Toni als Erster mit 5:28 std. in das Ziel ein. Nach dieser Zeit würde bei einem flachen Stadtmarathon schon fast das Ziel ge-

schlossen, hier waren die fünfeinhalb Stunden eine tolle Leistung. Nach seinem zweiten Platz im Hochbunker gewann Toni heute das Rennen. Am Ende wurde die Entscheidung noch knapp, denn bereits zwei Minuten später kam Ulli als Zweiter in das Ziel. Eine weitere Viertelstunde waren alle Pokalplätze bei den Männern vergeben: Kay lief als Dritter in 5:46 std. ein.

Nachdem auch mit Sonia (5:58 std.), Beate (6:17 std.) und Cornelia (6:39 std.) die ersten drei Frauen im Ziel waren, dünnte sich das Läuferfeld langsam aus beiden Richtungen aus: Die schnellen Läufern waren im Ziel, die Läufer mit vielen Restrunden beendeten das Rennen vorzeitig. Dafür gab es verschiedene Gründe: Peter musste sich um die IT kümmern und ist da-

durch nicht so zum Laufen gekommen, dass es für den Marathon gereicht hätte (dabei ist er bis zuletzt sehr schnell einzelne Runden mitgelaufen); Carmen wollte ursprünglich nur bis Mitternacht laufen, griff dann aber immer wieder mal in das Laufgeschehen ein, und bei wieder anderen war es das Zeitlimit, das ihnen im Nacken saß und zum Ausstieg verleitete. Aber auch jeder dieser sieben hatte mindestens einen Halbmarathon gelaufen und wurde in dieser Disziplin gewertet.

Der morgendliche Berufsverkehr begann gegen 5 Uhr. Als Christian nach 8:49 std. in das Ziel kam, beobachteten das nur vereinzelte Berufstätige, die mit dem Geschehen so recht nichts anzufangen wussten. Dem ersten Anschein nach wirkte unser Verpflegungsstand mittlerweile wie ein Obdachlosenlager. Hinter vollgestellten Tischen türmten sich Kleidung und leere Flaschen, dazwischen saßen dick verummt nicht identifizierbare Gestalten, die sich mit mehreren Schichten Kleidung gegen die Kälte schützten. Auch mehrere Flaschen Bier standen leer oder halb gefüllt im Umkreis des VPs herum. Nur die wenigen Sportler wollten nicht so ganz in das Bild passen.

Die zugeknöpften Hamburger gönnten uns nur einen scheuen Blick. Diejenigen, die uns in Verbindung mit der Laufstrecke brachten, wagten einen zweiten Blick, lächelten und hatten in der Frühstückspause in ihrer Bank oder Behörde etwas zu erzählen.

Wir bauten den Stand ab und gegen 8 Uhr mischte ich mich ebenfalls in den

S-Bahn-Berufsverkehr und fuhr wieder zur Arbeit, duschte dort und wollte eigentlich früh nach Hause gehen. Ich fuhr dann doch erst gegen 16.00 Uhr müde heim und kaufte auf dem Weg für den erwarteten Muskelkater noch zwei Dosen Katzenfutter.

Von den 50 Angemeldeten haben 36 den Marathon beendet, sieben liefen mindestens einen Halbmarathon und weitere sieben sind nicht angetreten, haben sich verlaufen oder laufen immer noch im Hamburger Untergrund. Wenn ich zeitweise auch die Nase davon voll hatte, wieder diese blöde Treppe hochlaufen zu müssen, hat es rückblickend doch wieder Spaß gemacht. Hier galt mehr als sonst: Dabei sein war alles! So ein Marathon dürfte so schnell nicht wiederholt werden.

Aus der Olympiabewerbung Hamburgs ist allerdings nichts geworden. Überraschend deutlich haben die Bürger der Stadt am 29.11. dagegen gestimmt. Bereits im Jahr 2013 hatte der Fernsehsender DiscoveryMax zur Olympiabewerbung Madrids für die Spiele 2020 ein 10 Kilometerlauf in der Madrider Metro organisiert. Wie wir wissen ist auch das nichts geworden, die Spiele wurden an Tokio vergeben. Zufall? Wie auch immer: Wir hatten Spaß und werden uns sicher noch lange an diese Veranstaltung erinnern. Mein Dank geht an alle, die dazu beigetragen haben, dass dies möglich war: der S-Bahn-Hamburg, Christian Hottas, Christian Pflügler und Peter Brause sowie die vielen Helfer im Hintergrund von Meinulf bis zu den Wachleuten der DB-Sicherheit. ■