



früher

Foto: Gesche Keim



heute

Foto: Frank Rowedder

## 40 Jahre Hamburg-Marathon und BSV – Marathonmeisterschaft

**1986 lief BSV-Mitglied Olaf Keim 21-jährig seinen ersten Hamburg-Marathon. Anlässlich der diesjährigen 40. Ausgabe des Traditionsrennens erinnert sich der Ruderer und Leicht-athlet an schweißtreibende 42,195 Kilometer – damals und heute**

Das Laufshirt aus Baumwolle ist nass und schwer geworden, die Beine sind ebenfalls schwer und es liegen noch über zehn Asphaltkilometer vor mir. Es wird noch schwerer als mich der viel zitierte „Mann mit dem Hammer“ erwischt. Getrunken habe ich von Anfang an bei jeder Möglichkeit, so, wie es mir erfahrene Läufer vorher empfohlen haben. Aber es hat augenscheinlich nicht geholfen, jeder Laufschrift wird schwer und schwerer, als ob sich Blei an die Laufschuhe geheftet hat. Meine Motivation sackt in den Keller, bin ich doch in rund zwei Stunden in Ohlsdorf gewesen. Eine Zeit unter drei Stunden schien erreichbar, doch jetzt pulverisiert sich diese traumhafte Zielzeit. Um ehrlich zu sein, wie sich die nächsten zehn Kilometer anfühlen, weiß ich heute nicht mehr. Das ist auch nicht verwunderlich: Liegt diese Erfahrung ziemlich genau 40 Jahre zurück. Damals, am 25. Mai 1986 wurde der erste Hamburg-

Marathon ausgerichtet. Wenige Wochen vorher war in Tschernobyl der stets als unwahrscheinlich bezeichnete Supergau böse Realität geworden und meine geplante Pfingst-Ruderwanderfahrt fand unter kritischen Augen einiger besorgter Vereinsmitglieder statt: „Setzt euch den Rasen...“. Die Wanderfahrt auf der Schwentine von Eutin nach Kiel war trotzdem ein großer Erfolg und ich war voller Energie am darauffolgenden Wochenende den ersten Hamburg-Marathon anzugehen. Lauftraining gepaart mit vielen Ruderkilometern sollten die Grundlage für meinen ersten Marathon sein. Im Winter waren für uns Ruderer bei Eis und Schnee stets Skilanglauf, Langstreckenlauf oder Hallen- bzw. Krafttraining angesagt. So gehörten auch die Laufwettkämpfe um den Einfeld der See, am Ratzeburger See oder um die Alster zum Trainingspensum.

Bei den ersten Marathonläufen quetschten sich die Teilnehmenden morgens möglichst nah an die Startlinie, gab es doch noch keine Differenzierung zwischen Brutto- und Nettozeit. Der Startschuss (es gab noch keine Waffenverbotszone) galt und im Ziel angekommen, riss man einen vorgesehenen, codierten Teil der Startnummer ab und übergab diesen Abschnitt möglichst schnell an einen Helfer hinter der Ziellinie. So wurde dann die offizielle Zielzeit festgehalten. 3 Stunden und 11 Minuten lautete meine offizielle Zielzeit 1986. Eine andere Zeitmessung hatte ich nicht, eine eigene Laufuhr gab es nicht. Man könnte aus heutiger Sicht sagen, dass der Marathonlauf simpel organisiert war: Die Startnummer war mit einem Neun-Nadeldrucker erstellt, Die Brauerei Holsten war Sponsor und so war auch für reichlich kaltes Elektrolytgetränk – allerdings mit Alkohol (!) - nach dem Lauf gesorgt. So stellten sich auch umgehend quälende Bauchschmerzen ein... Unterwegs gab es Wasserstellen und die Feuerwehr hatte Ihre Schläuche für Nachschub vorbereitet, alternativ konnte man auf der zweiten Marathonhälfte „Isostar“ aus Bechern erhalten – wenn ich mich richtig entsinne, war das alles.

Zeitsprung! Vierzig Jahre später: Ich trage ein dunkelblaues Trägerhemd aus Funktionsmaterial. Auch die Laufhose ist selbstredend nicht mehr aus Baumwolle und federleicht. Unterwegs gibt es alle 2,5 Kilometer Wasser, alle fünf Kilometer auch Elektrolytgetränk, und ab km 10 sind auch Gels verfügbar. Bananen, Cola etc. werden auf der zweiten Hälfte an den Verpflegungsstellen angereicht. Damit wird die Wunschumglücklichversorgungspalette angeboten. Nach dem Zieleinlauf ist die Versorgung bestens, statt kaltem Bier gibt es Becher mit warmer Brühe – ein Traum, ohne Bauchschmerzen!

Gleich geblieben ist die Streckenlänge 😊, die Stimmung war 1986 überschaubar gut, gab es doch reichlich Stimmen, die einen Jedermann-Marathon als Modeerscheinung sahen und vorhersagten, dass dieser Sporttrend bald wieder verschwinden wird, wie die damalige Trimm-Dich-Initiative (die mit dem Daumen). Weit gefehlt! Selbst nach dem Ausbruch von COVID19 in 2020 ging es in 2021 erfolgreich weiter und am 26.04.2026 wurde der 40. Hamburg-Marathon mit Rekordbeteiligung ausgerichtet und gefeiert. Feiern ist die richtige Beschreibung, die Straßen sind von Menschen entlang der Laufstrecke gesäumt. Freunde, Familien, Sportfans oder einfach nur Stimmungsliebende haben ihren Frühstückstisch an die Strecke verlegt. Musikanlagen am Straßenrand, in Gärten, auf den Balkonen sorgen für kräftige Untermalung. Livemusik in allen Variationen: Spielmannszüge, Trommelbands, Rockbands oder Sambagruppen bringen Rhythmus in die Zuschauer und als Läufer ist es schwer bei der eigenen Schrittfrequenz zu bleiben. In Summe eine unglaubliche Stimmung!

Ich freue mich jedes Jahr aufs Neue auf dieses fröhliche Straßenfest in Hamburg. Schon Tage vor dem Start wächst die eigene Aufregung, bis ich im Startblock stehe und mich auf den geplanten und trainierten Pace konzentrieren darf. Gleichmäßiges Laufen ist Trumpf! Nur nicht zu schnell angehen, auf der Reeperbahn keinen Seitensprung wagen (haha!) und an jedem Wasserstand trinken und je nach Temperatur einen Wasserbecher über den Kopf kippen. Die Strecke nehme ich stets auch als Sightseeingtour und genieße den Ausblick über die Elbe, den Hafen, die Alster, die schöne Bausubstanz... ..aber nicht aus dem Tempo bringen lassen! Auch wenn die Zuschauer bestgelaunt Motivation versprühen. Selbstgemalte Plakate, tap-on-Pappen, Rasseln, Klappern, Tröten und natürlich die Zuschauerrufe tragen mich unaufhaltsam zum Ziel. An 10-15 Stellen sind Läufer, Ruderer und Freunde positioniert, die mir ganz persönliche Motivation geben.

Das optimale Wetter zu diesem Jubiläum hilft mir, beim Pacehalten. Bis Ohlsdorf komme ich in der geplanten Geschwindigkeit und die Beine melden nur leichte Muskelschmerzen. Im Kopf ist aber alles bestens und der Mann mit dem Hammer hat mich verpasst. Wunderbar, weiter Konzentration auf den Pace, die Stimmung als Motivation verstehen. Die Gedanken machen sich häufig ungewollt zu einigen Erinnerungen auf: In den ersten Jahren des Hamburg-Marathons waren viele Ruderer meines Rudervereins auf dieser Strecke, so haben wir sogar als Verein einen TOYOTA-Kleinbus (Neunsitzer) gewonnen, da wir mit neun oder mehr Läufern teilgenommen hatten. Oder: Der Marathon hatte auch einige Jahre einen Pflasterhersteller als Hauptsponsor, so hieß er HANSAPLAST-Marathon – etwas ironisch, oder?

Auf dem Eppendorfer Baum ist dann bekanntermaßen die Hölle los. Dank der aufgestellten Gitter drücken die begeisterten Zuschauer nicht mehr in die Laufstrecke, die Anfeuerung ist MEGA! Ich werde doch schneller und kann kaum glauben, dass es nur noch weniger als fünf Kilometer bis zum Ziel sind. Am Klosterstern angekommen, fühlt es sich an, knapp dem Hörsturz entkommen zu sein – so laut war es auf den letzten 500 Metern in Eppendorf, jetzt folgt die ebene Strecke entlang der Alster und es gilt keine Krämpfe in den Oberschenkeln oder Waden zu provozieren. Beim Erreichen des Dammtorbahnhofes ist die Vorfreude auf die nahende Ziellinie schon riesengroß. Ab hier ist das Publikum mehr als dynamisch und schiebt mich förmlich die letzte Steigung hoch, aber die Beine brennen. Dann wird mir traditionell etwas zugereicht: Ich gehe mit großer Hamburgfahne auf die letzten 500 Meter, auf die langgezogene Zielkurve. Waaahnsinnsgefühl!

Der Zieleinlauf fühlt sich immer noch überwältigend an und das Grinsen kommt ins Gesicht und bleibt im Gesicht, an diesem grandiosen Tag, in der folgenden Woche und noch ganz lange, wie schon 1986!

Olaf Keim

**P.S. Ich würde mich über weitere Deutsche-Bank-BSG-MitläuferInnen beim kommenden 41. Hamburg-Marathon am 25. April 2027 sehr freuen – noch sind Startplätze buchbar!**  
**Ansprechpartner für Training und vorbereitende Läufe:**  
**Leichtathletik-Spartenleiter Frank Rowedder, [frank.rowedder@hamburg.de](mailto:frank.rowedder@hamburg.de)**  
**BSV-Leichtathletik-Mitglied Olaf Keim, [ok@hamburg-sonnenwen.de](mailto:ok@hamburg-sonnenwen.de)**