

Steffen Mauersberger läuft Marathon in 3:35:56

Steffen Mauersberger, der in den vergangenen beiden Jahren bereits beim Halbmarathon startete, trat diesmal über die vollen 42,195 Kilometer an. Der normale Menschenverstand spricht eigentlich dagegen, etwa eine Stunde mit der Bahn aus Dresden herauszufahren, um dann wieder dorthin zurückzulaufen. Als aktiver Teilnehmer einer derartigen Veranstaltung denkt man besser nicht über solche Dinge nach. Vielmehr sollte man versuchen seine Nervosität in den Griff zu bekommen. Die Vorbereitung auf den Marathon verlief eigentlich optimal. Rund 1400 Trainingskilometer konnte Steffen in den vergangenen sechs Monaten weitestgehend verletzungsfrei absolvieren. Der innere Schweinehund musste bei Läufen nach einem langen Arbeitstag oder auch bei -12°C mehr als einmal überwunden werden. Am vergangenen Sonntag war es dann endlich soweit. Pünktlich um 9.40 Uhr ertönte der Startschuss. Am Fuße der Festung Königstein setzten sich die mehr als 1000 Starter endlich in Bewegung. Die Aufregung vor dem Start war deutlich spürbar. Zum X-ten Mal wurden die Schnürsenkel überprüft, die Mütze gerichtet und kontrolliert, ob die Power-Gels auch wirklich da sind. Gleich vom Start weg lief Steffen sehr konzentriert. Sein Plan, den Puls bei max. 150 zu halten und nicht schneller als 5 min / km zu laufen, schien aufzugehen. Der sparsame Beginn sollte sich im letzten Drittel des Rennens auszahlen. Die Durchgangszeit für den Halbmarathon blieb in Pirna unerwartet bei ordentlichen 1:44 h stehen. Auch die Verpflegungstaktik ging auf: bis Pirna Wasser und ab und zu ein Stück Banane, später wurde dann an jedem Verpflegungspunkt gegessen und mindestens zwei Becher Cola getrunken. Auch das „Männchen mit dem Hammer“ machte an diesem sonnigen Tag einen Bogen um Steffen. Vorbei am Blauen Wunder, der Walschlösschenbrücke und der Dresdner Altstadt hielt er sein Tempo fast bis zum Schluss konstant. Lediglich auf den letzten paar Kilometern konnte er die 5 min / km nicht mehr ganz halten. Allerdings sah man jetzt sehr viele Kontrahenten „schwächeln“ und er schob sich Platz um Platz nach vorne, was scheinbar für zusätzliche Motivation sorgte. Jetzt zahlte sich aus, dass er das Rennen sparsam angegangen war und sich die Körner richtig eingeteilt hatte. Begleitet von kreischenden Cheerleadern, dem Rhythmus der Samba-Bands und den zahlreichen jubelnden Zuschauern ging es zum Zieleinlauf in das Heiz-Steyer-Stadion, wo die Uhr bei 3:35:56 h stehen blieb. Im Ziel wurde Steffen von seiner Freundin Diana empfangen. Sie hatte die Halbmarathondistanz bereits hinter sich gebracht. Als Überraschung waren seine Eltern extra nach Dresden gefahren, um den Zieleinlauf mitzuerleben. In der Altersklasse männlich 30–34 belegte Steffen Platz 17 von 62 Startern. In der Marathon-Gesamtwertung liegt er damit auf Platz 163 von 1020.



Steffen (mitte) und Diana (rechts) mit den Teilnahmemedailen. Foto:Privat



Überraschung durch die Eltern nach dem Zieleinlauf. Foto:Privat

[zurück](#)