3.08.19 Rostock Marathon

"Was für ein Lauf! 18:00Uhr sollte Start sein, die Strecke wurde erst 15min später freigegeben und so
standen wir ne viertel Stunde länger in der prallen Sonne. Endlich auf die Strecke gelassen, drehen die Marathonis und Staffelläufer ihre ersten Runden durch die Stadt, bevor es nach 6 Kilometern hinaus auf die schattenfreie Strecke geht. Die Staffelläufer verlassen das Hauptfeld, das 42er Feld ordnet sich.
Bei km 12 schließe ich auf eine 3er Gruppe auf. Gemeinsam wechselnde Pacemaker. Km21, Warnowtunnel. 10min vor unsrer Ankunft dort, sind an dieser Stelle die Halbmarathonis gestartet, was für uns bedeutet, dass wir ab sofort das (Halbmarathon-) Feld von hinten aufrollen. Noch nie hab ich auf der 2. Hälfte eines Marathons so viele Läufer überholt. Wendepunkt, 15km zurück nach Rostock, es dämmert. Bis km 30 bleib ich bei meiner Gruppe, Gleichschritt. Spüre die 2. Luft und ziehe etwas an. Läuft. Ab jetzt alleine. Teilzeit unter 4 Stunden in Reichweite, das Ziel vor Augen. Das Gesicht salztrocken überzogen, komm ich nach tollen, konstant gelaufenen 42km in 3:55:00 ins Ziel. Nach literweise Iso- und Wasserzufuhr in einigermaßen guter Verfassung. Anstrengender, toller Lauf. Sehr schöne Strecke!"