



[Lauf- und Joggingbücher bei amazon.de](#)

[Seite zu Favoriten hinzufügen](#)

Suche  Web-Suche

Find

powered by [FreeFind](#)

[Start / Inhalt](#) [Impressum](#)  
[English pages](#)



## laufspass.com - Coach beim Nürnberg Marathon am 2.5.2004 - Bildbericht von Thomas Schmidtkonz

**Laufbekleidung bei ebay suchen**

Dazu einfach Marke / Stichwort auswählen

Asics	▲
Adidas	▬
Brooks	▬
CIBA	▼

Suchen

**Laufschuhe bei ebay suchen**

Dazu einfach Marke auswählen

Asics	▲
Adidas	▬
Brooks	▬
Fila	▼

Suchen

### Inhaltsverzeichnis

**Aktuell**

- [Laufberichte](#)
- [Links](#)
- [News](#)
- [News der Community](#)
- [English pages](#)

**Community**

- [Freizeit Community](#)
- [News der Community](#)
- [Läuferforum](#)
- [Gästebuch](#)

**Disziplinen**

- [Ride & Tie](#)

**Kontakt**

### Wie ich ungewollt Coach beim Nürnberg Marathon wurde

**Inhalt**

<a href="#">Einleitung</a>	<a href="#">Vor dem Start</a>	<a href="#">Der Lauf</a>	<a href="#">Hinter dem Ziel</a>	<a href="#">Infos, Links, Bewertung</a>
<a href="#">Weitere Berichte des Team Bittel zum Nürnberg Marathon</a>				

### Einleitung

Ursprünglich wollte ich beim Nürnberg Marathon nur zuschauen, weil ich meine Achillessehne schonen wollte. Ich wollte lediglich von der Veranstaltung Fotos schießen. Nun fiel aber dummer Weise ein

<a href="#">Impressum</a> <a href="#">Presse</a>
<b>Läufe / Veranstaltungen</b> <a href="#">Abenteuerläufe</a> <a href="#">Laufberichte</a> <a href="#">Laufberichte der Community</a> <a href="#">Laufberichte vom Team Bittel</a> <a href="#">Seminare Testberichte</a> <a href="#">Veranstaltungshinweise</a> <a href="#">Wettkampfkalender</a>
<b>Links</b> <a href="#">Links</a> <a href="#">Sportseite von spass.com</a> <a href="#">Team Bittel - Die Glücksläufer</a>
<b>Literatur</b> <a href="#">Literatur zum Laufen und mehr</a>
<b>Tools für Läufer</b> <a href="#">Alterszeitrechner</a> <a href="#">Berechne Deinen BMI</a> <a href="#">Berechne Deine Laufzeit</a>
<b>Training</b> <a href="#">Altersläufer</a> <a href="#">Berglauf</a> <a href="#">Körperfett</a> <a href="#">Rückwärtslaufen</a> <a href="#">Tipps für Genussläufer</a> <a href="#">Tipps von Genussläufer zu Genussläufer</a> <a href="#">Tipps für Marathoneinsteiger</a>
<b>Werbung</b> <a href="#">Banner anmieten</a>
<p style="text-align: center;"><b><a href="#">Waagen (mit Fettwaagen) bei amazon.de</a></b></p>

Laufcoach des [Team Bittel](#) aus gesundheitlichen Gründen aus.  
 So erkläre ich mich am Sonntag Morgen etwa eine Stunde vor dem Start ganz spontan bereit als Coach mit zu laufen. Gott Lob habe ich Laufklamotten dabei.  
 Als Startnummer übernehme ich die Nummer des ausgefallenen Coaches und laufe ohne Chip außerhalb der Wertung mit.  
 Ich soll dabei die mittlere Gruppe mit einer Zielzeit von etwa 4:40 begleiten.  
 Meine Gruppe ist dabei die kleinste. In ihr sind nur Hiroyuki Ulrich Matsui aus Japan und Michael Sperber aus dem Fürther Umland vertreten. Das ist gut. So kann ich unterwegs gut auf die individuellen Bedürfnisse der beiden eingehen.  
 Nach der Halbmarathonmarke stellt es sich schließlich heraus, dass Hiroyuki der schon 17 Marathons gefiniht hat, sehr gut alleine zurecht kommt. So lassen Michael und ich ihn ziehen und laufen die zweite Hälfte sehr gemütlich durch. Michael konnte im Vorfeld nicht so viel trainieren und so liegt dann schließlich unsere Zielzeit bei 5:07. Dafür kam Michael super und mit einem guten Feeling durch und war nicht einmal gezwungen Gehpausen einzulegen.

Die folgenden Bilder schildern nach dem Motto ein "Bild sagt mehr als 1000 Worte" wie es uns dabei unterwegs erging. Viel Spaß beim Angucken und Lesen ...

### Vor dem Start



Beim Team Bittel laufen in drei Gruppen knapp 20 Läuferinnen und Läufer mit, die von drei Coaches geführt werden. Hier sieht man uns bei den obligatorischen Dehnübungen vor dem langen Lauf.

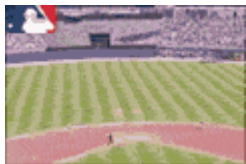
Bestimmen Sie Ihr Körperfett mit  
Fettwagen!

**Rekordverdächtig**  
Runners World nur 9,90 €.  
+ 1 Geschenk nach Wahl **LESERSERVICE**

[Laufbücher bei amazon.de](#)

[Marathonbücher bei amazon.de](#)

**Im Abo haben Sie alles im Griff!**  
3 Monate Men's Health für nur 9,- €.  
+1 Feinmechaniker Satz **LESERSERVICE**



*"Zur Veranschaulichung meiner Gedanken ließ ich eine romantische Zeichnung anfertigen: sie stellte dar, wie die Tribüne des Zeppelinfeldes nach Generationen der Vernachlässigung aussehen würde, überwuchert von Efeu, mit eingestürzten Pfeilern ... aber in den großen Umrissen noch deutlich erkennbar", Albert Speer Erinnerungen Seite 69*

Der Start befindet sich auf dem ehemaligen [Reichsparteigelände](#) am Zeppelinfeld. Die von Albert Speer entworfene Tribüne hat eine Länge von 390 Metern und ist 24 Meter hoch! Etliche der hier verwendeten Steine mussten KZ-Häftlinge in den Steinbrüchen der Konzentrationslager unter unmenschlichsten Bedingungen herausbrechen. Auf dem Podest links standen bei den Aufmärschen der Reichsparteitage die Nazigrößen und nahmen dabei die Paraden endloser Massenaufmärsche ab.

In dieser Gigantomanie ehemals brauner Baukunst gehen wir kleines Häufchen von gerade mal 2000 Läuferinnen und Läufer ganz unter. Hier könnten getrost 50.000 starten und hätten immer noch problemlos Platz ...

:-) Anders als in der braunen Vergangenheit versammeln wir Läufer uns heute zu einem weit friedvolleren Anlass. So kann sich Geschichte ins positive wandeln und wir werden heute Läufergeschichte schreiben! ...



Blick zum Starttor

## Der Lauf





Kaum ist der Startschuss gefallen, setzt sich der Läuferlindwurm in Bewegung ...



... so auch das Team Bittel hier noch in einer großen Gruppe. Später werden wir uns in drei Leistungsgruppen aufteilen ...



Hier überqueren wir die Startmatte, wo der Startzeitpunkt via Chip am Laufsuh erfasst wird.



Locker und fröhlich die Marathonis des Team Bittel ...



Kein Wunder, wenn wir so angefeuert werden!



Michael und Hiroyuki im flotten Trab! Dahinter heizt uns eine Sambaband ein. Leider sind die Musikgruppen bei diesem Marathon sehr rar gesät. :-) Liebe Veranstalter da besteht noch Steigerungspotential!



Hinter dieser Brücke geht es ins Grüne auf einem sehr schönen Streckenabschnitt, der am Wöhrdersee entlang führt. Die Teilnehmer der alljährlichen Nürnberger Stadtläufe (immer am 3.10.) kennen diesen Streckenabschnitt bereits sehr gut.



Mal was anderes: Fan mit Wikingerhelm





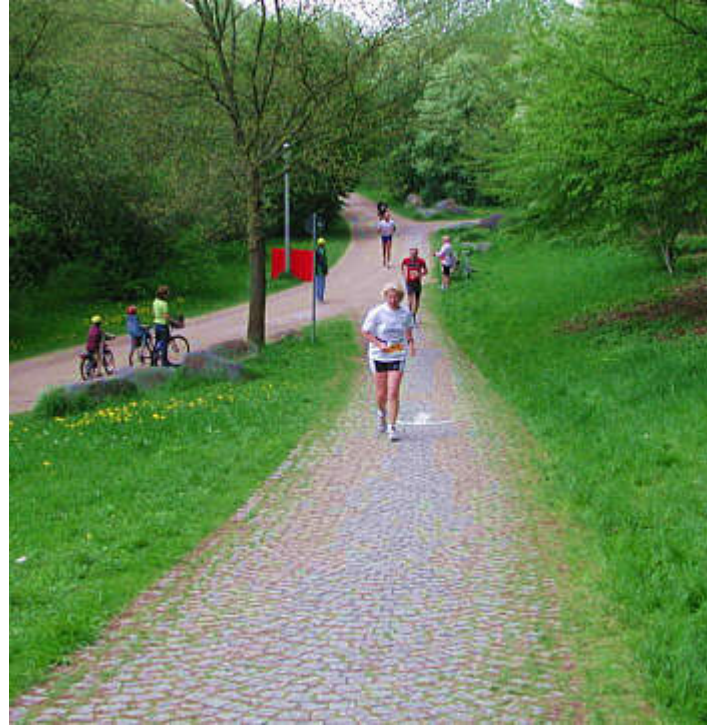
Hier lasse ich mir einen (vorsichtshalber mit Wasser verdünnten) Iso-Drink munden ...



In der Innenstadt ist leider wenig los. Lediglich bei der Lorenzkirche spürt man etwas Stadtmarathonambiente.



In der Breiten Gasse, der best besuchten Einkaufsstraße Nürnbergs ist es gähnend leer.  
Ein Tipp für die Veranstalter: In der Innenstadt wenigstens ein Streckenfest mit Musikbands und Fressbuden usw. veranstalten. Dann kommen auch die Zuschauer ...



Der "Heartbreakhill" vom Nürnberg Marathon bei KM 31 ist schnell überwunden und schon geht es zurück zum Zeppelfeld, wo in der Nähe auch das Ziel zu finden ist.



Wieder auf der endlos breiten und langen Aufmarschstraße des Reichsparteitagsgelände, das in heutigen Zeiten als gigantischer Parkplatz für das Messegelände genutzt wird.



Der Streckenabschnitt um den Silbersee ist wieder recht schön. Interessant sind die Gasblasen, die im

vorderen Teil dieses Sees blubbern. Wegen dieser Gasblasen sind hier schon viele ertrunken und das Baden ist hier daher nicht sonderlich empfehlenswert wie etliche Schilder mit Totenkopfschädel deutlich unterstreichen ...

Wir denken jedoch nicht an Badevergnügungen sondern erfreuen uns an der Vorstellung, dass das Ziel nun immer näher rückt ...



Im Hintergrund die riesige Nürnberger Kongresshalle. Ebenfalls ein Bauwerk aus Nürnbergs brauner Vergangenheit. Hier hat die Stadt Nürnberg ein historisch interessantes [Dokumentationszentrum](#) über Deutschlands dunkelste 12 Jahre eingerichtet.

Wir beschäftigen uns zu diesem Zeitpunkt weniger mit Deutschland finsterner Vergangenheit, sondern freuen uns hier über die magische Kilometermarke 40.



Hier gesellt sich links ein Mitstreiter zu uns und so gibt es wieder etwas Abwechslung in der Unterhaltung auf dem vorletzten Kilometer.



Abwechslung bieten auch diese beiden lustig verkleideten Gesellen.



Micha beim Endspurt auf der Zielgeraden

### Hinter dem Ziel



Nach guten 5 Stunden Laufzeit lasse ich mich hier nach meinem 25. gefinshten Marathon (Ultras nicht mit gezählt) fotografieren. Somit habe ich das erste Viertel von 100 Marathons geschafft. Möge das zweite "Viertel" genauso munden wie das erste ...





Aber zuerst lassen wir uns mal die Apfelsaftschorlen im Zielbereich schmecken ...

### Links / Infos / Bewertung

<b>Links:</b>	<a href="http://www.nuernberg-marathon.net">http://www.nuernberg-marathon.net</a> , Website des Veranstalters
<b>Wetter:</b>	Trüb, mild, etwas drückend, um die 20 Grad
<b>Höhenmeter:</b>	ca. 60 - 70 m
<b>Schulnote Schönheit der Strecke</b>	2
<b>Schulnote Organisation</b>	1-2
<b>Schulnote Service</b>	2
<b>Schulnote Zuschauer (Anzahl / Motivation)</b>	3 (gerade in der Innenstadt herrschte gähnende Leere)
<b>Schulnote Gesamteindruck</b>	2
<b>Verbesserungsvorschläge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es konnten nicht genügend Zuschauer motiviert werden. Es ist m.E. mehr Werbung in der Presse nötig und Streckenfeste könnten ebenfalls ein Anziehungspunkt für Zuschauer sein.</li> <li>• Kilometermarkierung stimmten teilweise gar nicht, darunter wohl KM 20, 21, 27, 30, 31, 35, 36, 37</li> <li>• Bei der Streckenführung statt der Straßenabschnitte wie z.B. im Stadtteil Gleißhammer vermehrt schöne Streckenabschnitte wie</li> </ul>

			die um den Silbersee mit aufnehmen		
--	--	--	------------------------------------	--	--

---

Copyright © 2002 / 2004 laufspass.com, Forchheim, Deutschland  
Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Haftung!  
[Haftungsausschluss bei laufspass.com](#) / [Impressum](#)