

Einer unter 30 000

Martin Heinloth startet beim Boston-Marathon

Den ersten Teil des Rennens hat Martin Heinloth schon hinter sich. „Man muss ziemlich schnell sein, um einen der Startplätze zu ergattern.“ Der La Carrera-Läufer hat einen der 30000 erwischt, die beim Boston-Marathon vergeben werden. Am Montag steht er um 10 Uhr Ortszeit an der Linie in Hopkinton, um sich im Pulk auf den Weg nach Boston zu machen.

HILPOLTSTEIN – Sechs Stunden Zeitunterschied, das ist kein großer Nachteil für einen Deutschen, der nach Feierabend trainiert und nach seiner inneren Uhr um 16 Uhr startet. In der Vorbereitung konzentrierte sich Martin Heinloth deshalb auf seine läuferische Kondition: „Ich habe mich mit einem 20-Wochen-Trainingsplan mit sechs bis sieben Einheiten pro Woche vorbereitet. Da sind jeweils 100 bis 120 Kilometer zusammengekommen. Leider lief es nicht optimal, ich musste zweimal wegen einer Erkältung pausieren.“

Seine Qualifikation für Boston hat Martin Heinloth sich beim Frankfurter Citylauf 2015 geholt. Er finishte nach 2:41 Stunden und unterbot die geforderte Zeit für seine Altersklasse (M30) damit um vier Minuten. Beim Ehrgeiz, den ältesten Citylauf der Welt in Angriff zu nehmen, half seine Frau nach. Als Begleiterin der läuferischen Aktivitäten ihres Mannes wünschte sie sich ein Ziel mit touristischem Erlebniswert.

Dass Boston auch als Anschlagziel eines Bombenattentates bekannt ist, schreckte nicht ab. „Es kann überall etwas passieren“, sagt Martin Heinloth und verweist auf Sicherheitsvorkehrungen, „die mit denen in Deutschland nicht zu vergleichen sind“. Die Sportler dürfen zum Lauf nur die offiziellen Taschen dabei haben. Trinkgefäße aller Art sind verboten.



Der Büchenbacher Waldlauf gehörte zu Martin Heinloths Vorbereitungsprogramm. Foto: Tschapka

Was ist sportliche Herausforderung angeht, ist der Boston-Marathon eigentlich kein typischer City-Lauf. Er führt durch ländliche Gegend über welliges Gelände schnurstracks auf die Metropole zu. Also kein Rundkurs und keine Häuserschluchten. „Wenn du Pech hast, hast du 42 Kilometer Gegenwind“, beschreibt Heinloth die Tücke der Streckenführung. Mit einer Verbesserung seiner Zeit in Frankfurt rechnet der La Carrera-Läufer nicht. Das Training war zwar auf eine ähnliche Zielzeit ausgerichtet, doch er schätzt, dass die Form für 2:50 bis 2:55 reicht. Am Montag gegen 13 Uhr wird man's genau wissen. *pg*