

25. Int. Bad Pyrmont Marathon 2013

Das Jubiläum 25 Jahre ein Lauf von Läufern für Läufer

27.07.2013 von Bernd Neumann

Wer an diesem Wochenende Marathon laufen will kann dies in Bad Pyrmont tun oder er muss in die Schweiz nach Davos, zur Zatopeks Goldener Woche nach Prag oder zum Friedensmarathon nach Litauen reisen. Ich fahre heute ins 100km entfernte Bad Pyrmont zu meiner Nr. 15 in diesem Jahr.

Die Laufgruppe 1861 MTV Bad Pyrmont blickt heute auf 25 Jahre Bad Pyrmont Brunnenlauf zurück. Am 12. August 1989 starteten noch 321 Läuferinnen und Läufer im Bad Pyrmont Stadion und heute sind es über 1.200 Teilnehmer die durch den Pyrmont Forst laufen.



Der Sprung vom regionalen Brunnenlauf zum Int. Bad Pyrmont Marathon gelang den Veranstaltern mit dem Internet, durch das sie überregional bekannt wurden. Der Start und das Ziel wurden dann auch in die wunderschöne und sehr repräsentative Brunnenallee verlegt. Das der Bad Pyrmont Brunnenlauf heute auch wirklich ein internationaler Lauf ist findet man in der Starterliste wieder, denn es haben sie Läufer und Läuferinnen aus Dänemark, GB, USA, Kanada, Tunesien, Israel, Niederlande, Japan, Polen, Taiwan, Spanien und Malaysia eingeschrieben.

Zum 25. Laufjubiläum „Der Lauf von Läufern für Läufer“, muss man in das niedersächsische Staatsbad Bad Pyrmont fahren. Schon in den letzten Jahren fanden immer viele Holländer den Weg zum Brunnenlauf so auch heute. Bad Pyrmont liegt an der deutsch-niederländischen Ferienstraße der Oranier-Route. Diese Ferienstraße ist 2.400 km lang und führt durch Städte und Regionen, die dem Haus Oranien-Nassau seit Jahrhunderten verbunden sind.

Während die heutige Läuferschar durch den Pyrmont Forst mehr oder weniger hetzt kommen viele Gäste hier her um zu entspannen oder sich in einer der vielen Fachkliniken zu erholen. Die Fachbereiche erstrecken sich hierbei u. a. auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Orthopädie, Traumatologie, Innere Medizin und Rheumatologie sowie auch alle psychosomatischen Erkrankungen.



Neben den Kliniken gibt es auch gerade um unseren Startplatz viele schöne historische Gebäude zu sehen, wie z.B.: Die Hünenburg (9. oder Anfang des 10.Jh.) von dem noch Reste eines Wohnturmes, umgeben von Gräben und Wallanlagen auf dem Westgrat des Königsberges zu sehen sind. Die Schellenburg (um 1184) wurde erbaut zum Schutz des Emmertales von Philipp von Heinsberg des Erzbischofes von Köln. Der Schellenturm auf dem Schellenberg wurde 1824 aus Resten der Burg erbaut. Die Festung von 1526, das Schloss Pyrmont erbaut im Stil des barocken Klassizismus (1706-1710). Sehenswert ist auch der schöne Kurpark mit dem Palmengarten, der die größte Palmenfreianlage nördlich der Alpen ist.

Schon die Römer und Germanen kannten und nutzten die Pyrmonter Heilquellen was Funde belegen aus den letzten Jahrzehnten v. Chr. bis weit ins 4. Jahrhundert hinein. Bekannt wurde Pyrmont in den Jahren 1556/57, als 10.000 Menschen aus ganz Europa herbeikamen ("großes Wundergelauf"), um Heilung zu finden und die wundertätige Quelle zu erleben.



Für die rund 100km benötige ich heute Morgen ca. 1 ½ Stunden Fahrzeit um entspannt am Sportzentrum in der Südstraße mein Auto zu parken. Wir sind heute Morgen 3 Marathonläufer. Neben mir läuft auch wieder mein Lauffreund Dieter sowie unsere langjährige Lauffreundin Conchita aus Zierenberg. Hier am Sportzentrum gibt es auch für später die Duschen. Um zum Start- und Zielbereich zu kommen braucht man nur den Läufern zu folgen.

Hier vom Europaplatz wo sich auch die Tourist-Info befindet hat man einen Blick über die Untere Hauptallee bis hinauf zum Hylligen Born. Ich folge der Wassererlebnisroute zur Schlossallee. Hier hat der Künstler Jürgen Goertz mit Skulpturen am Wasserlauf den Lebenslauf des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter dargestellt.



Mein Weg ist die Verjüngungskur und so komme ich als Baby am Konzerthaus an. Das historische Gebäude befindet sich nur 100m neben Start und Ziel. Hier im Foyer gibt es die Startunterlagen.





Bad Pyrmont lohnt sich auf jeden Fall früher anzureisen, (Start für den Marathon 13 Uhr) um sich noch ein wenig vor dem Lauf rund um die Brunnenallee um zu schauen. Am oberen Ende der Allee ist auch der Mittelpunkt der Stadt mit dem Brunnenplatz und dem „Hylligen Born“. Um den Brunnenplatz stehen auch die historischen Gebäude wie der Fürstenhof von 1777, Haus Uslar und Haus Ockel (Mitte bis Ende 18. Jh.) sowie der Augenbrunnen mit dem Standbild der Heiligen Odilie ((Beschützerin des Augenlichts). Die Hauptallee und die Brunnenstraße sind auch heute noch die Flaniermeilen der Stadt. Gleich nebenan ist die älteste Kurparkanlage der Welt mit dem Schloss.



Der Kurpark gilt als einer der schönsten Parkanlagen Europas und wurde dafür schon mehrfach ausgezeichnet. Über 400 subtropische Gewächse und 330 bis zu 11m hohe Palmen verschiedener Art geben dieser Anlage ein südländisches Flair. Die älteste Palme die hier 1913 aufgestellt wurde ist 430 Jahre alt. Der Landschaftspark wurde nach englischem Vorbild Anfang des 20. Jh. gestaltet und befindet sich zwischen Erdbeertempel, Teehaus und Malerteichen. Neugierig, wenn nicht dann einfach nur wunderschönen Gebäuden und Palmen erfreuen.

Nun wieder zurück zum Brunnenlauf wo sich vor den großen Ohren (Bip-Chip Nettozeit-Messung) die Marathon-Läufer und Läuferinnen für den ersten Start heute um 13 Uhr versammeln. In der Voranmeldeliste haben sich für den Jubiläumslauf 189 Marathonis eingetragen, darunter auch der 5. der Weltrangliste der meist gelaufenen Marathons Hajo Meyer (1.483 vom 24.4.1988 bis 30.6.2013). Es gibt heute ein Treffen mit vielen Sammlern wie z.B. Johann Spieker, der dieses Jahr schon 30 Marathons gesammelt hat und davon 6 Stück unter 4 Stunden gefinisht hat. Heute wird er leider nicht ins Ziel kommen, denn eine Verletzung die noch nicht auskuriert ist zwingt ihn zur Aufgabe. Auch der Däne Klaus Egedesø vom 100 MC Dänemark ist wieder da. Wir sind uns schon in Wilhelmshaven und beim Seenland Marathon begegnet. Er läuft heute seinen 52. Marathon in Deutschland. Auch Maria und HaWe vom MC 100 sind heute wieder dabei um weiter zu sammeln. Von Marathon4you ist heute Markus Pitz verpflichtet worden zum fotografieren und schreiben. Schön das man mal einen Kollegen trifft und ein wenig schwätzen kann. Er startet heute in orange und ich kann ganz locker mit meinem roten LG Vellmar Shirt starten.



Neben der Zielbühne steht ein freundlich grinsender Asiate. Ich spreche ihn an und es stellt sich heraus das es der Taiwanese Lee Chunte aus Taipeh ist. Mit Hilfe von Conchita erfahren wir, dass er mit seinem Bruder und einer anderen kleineren Reisegruppe Österreich, Schweiz, Italien, Deutschland und Rumänien bereist.

Die Gruppe ist in Köln und er mit seinem Bruder heute in Bad Pyrmont. Den Marathon hat er sich schon in Taiwan aus dem Internet raus gesucht und gebucht. Marathonis verstehen bzw. können sich auf der ganzen Welt verständigen.



Nach meiner Kontaktaufnahme oder wie es Markus in seinem Bericht so nett geschrieben hat: „Bernd knüpft internationale Kontakte“, kommen die obligatorischen Fotos *Vor dem Start*. Noch ein Schwätzchen hier und ein Schwätzchen dort und dann beginnt schon langsam die Startvorbereitung der letzten fünf Minuten. Der Bürgermeister hält noch kurz seine Rede und dann kommt Bernd Mecke zum Einsatz mit dem Countdown.

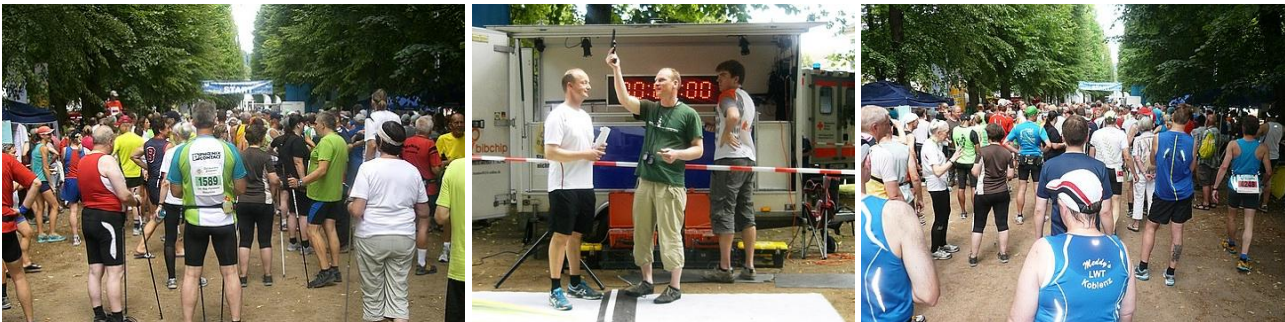


Das Wetter wird heute auch noch eine wichtige Rolle mitspielen. Laut Voraussage soll es am Vormittag Sonnenschein geben, am Nachmittag Gewitter, Regen und Sonnenschein mit 60% Niederschlagsrisiko und 32 Grad Höchsttemperaturen. Heute nehme ich zusätzlich zu dem vom Veranstalter postierten Wasserstellen meine Trinkflasche am Gürtel mit. Es ist erst 11:30 Uhr und das Thermometer zeigt schon 30 Grad mit steigender Tendenz. Für heute ist für Deutschland an die 40 Grad vorausgesagt und dann einen Marathon laufen muss man eigentlich verrückt sein oder sehr vernünftig. Der Veranstalter hat schon bei diesen zu erwarteten Temperaturen zugesagt das Zeitlimit großzügig zu Händeln.





Es laufen die letzten zwei Minuten vorm Start um 13 Uhr. Direkt nach uns starten die 10km-Walker (75 Voranmelder), 20 Minuten später folgen die 5km-Läufer (90 Voranmelder) und um 14:50 gehen die Halbmarathonläufer (351 Voranmelder) auf die Waldstrecke. Den Abschluss bilden heute die 10km-Läufer (194 Voranmelder) (Gesamt 899 Voranmelder).

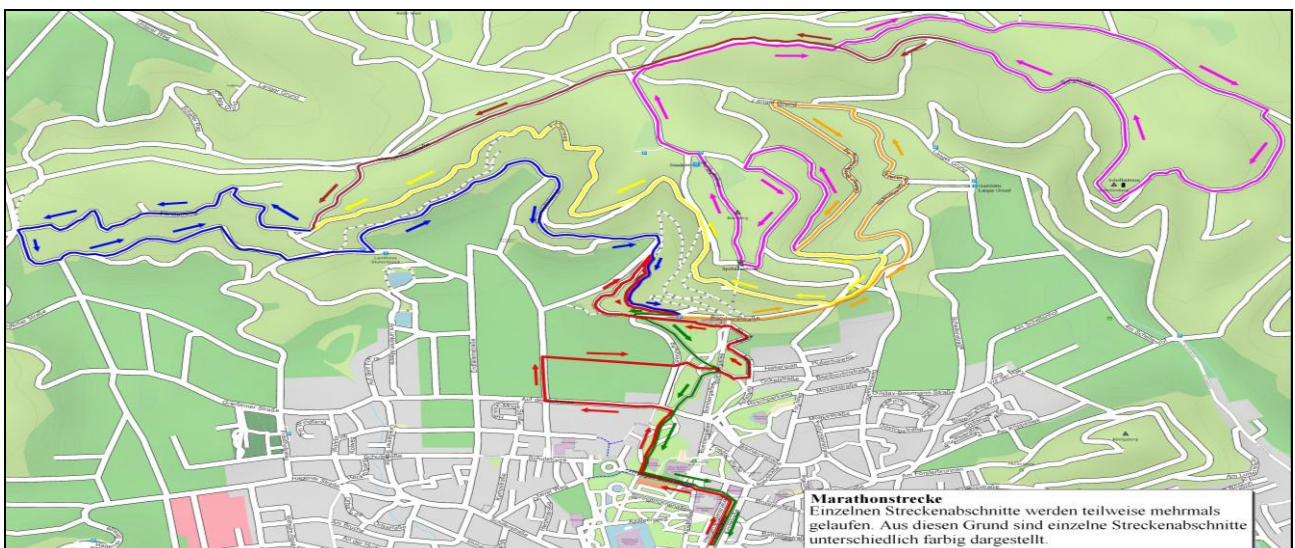


Sieht man sich den Streckenplan an so kann man kaum glauben dass man sich hier nicht verlaufen kann. Dieses viele zick-zack und noch eine Schleife in dieser oder jener Farbe, aber es ist alles wohl geordnet und die vielen Helfer weisen einem immer den richtigen Weg.



Auf der Internetseite steht so schön "In Bad Pyrmont läuft nicht nur das Wasser", heute auch viele Läufer und sehr, sehr viel Schweiß. Das heißt für alle Teilnehmer viel trinken unterwegs damit der Kreislauf nicht zusammen klappt. Um es schon vorweg zu nehmen es ist kein Läufer kollabiert, alle waren vernünftig.

Heute folge ich mit meinem Bericht den farbigen Linien durch den Wald.



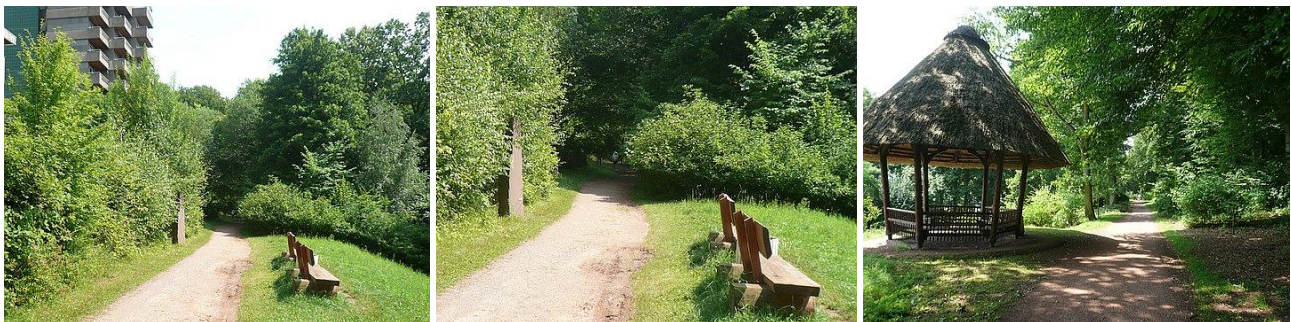
Die Marathonstrecke hat lt. Veranstalter ca. 690 Höhenmeter, welche recht gleichmäßig aufgeteilt sind. Gestartet wird bei 105 m. Der höchste Punkt der Strecke liegt bei 350 m. Einige Streckenabschnitte werden 2 mal gelaufen. Für die Strecke haben wir heute lt. Ausschreibung 5:30 Stunden Zeit, was angesichts des Streckenprofils, das wie eine Alpenüberquerung aussieht, wohl angebracht ist.



Streckenplan – rote Linie: Es ist 13 Uhr und die bunte Läufer­schar kommt in Bewegung. Es beginnt gleich mal bergauf zum Ende der Brunnenallee wo wir schon von weitem den Hylligen Born sehen. Vor dem 2000 Jahre alten Brodelbrunnen und der Wandelhalle biegen wir am Hotel Fürstenhof ab. Kurz vorm Kreisel geht es unter den Allee­bäumen auf die nächste Querstraße.



Nun geht es in die knalle Sonne durchs Feld. Wir umlaufen ein Kornfeld und bekommen hier die volle Sonne aufs Dach. Die Brühe läuft und wir sehnen uns nach dem schattigen Stück Parkweg. Hinter km 1 erreichen wir den schattigen Wald noch im Oberen Kurpark. Dann geht es in Serpentinaen weiter aufwärts in den nun rettenden schattigen Wald. Die Temperaturen in der Mittagszeit sind in der Sonne schon weit über 30 Grad. Hier im Wald ist es angenehmer zu laufen.



Es geht noch weiter aufwärts und ein Stück nach der Spitzkehre kommen wir nur noch leicht ansteigend an den Waldparkplatz an der Bombergstraße. Hier befindet sich die 1. Verpflegungsstelle und es wird reichlich Wasser getankt. Jetzt wechselt die Farbe auf orange.

Streckenplan – orange Linie: Jetzt kommt das erste Km-Schild 5km. Heute werden nur alle 5km angezeigt mit Ausnahme der letzten 10km, die werden runtergezählt.



Gleich danach geht es wieder bergauf vorbei an der verfallenen Kurklinik „Am Bomberg“. Über den unteren Burgseitenweg verläuft die Strecke jetzt flach in vielen Bögen vorbei an Hinweistafeln zur Asphaltstraße Langer Grund. Wir kommen in die knalle Sonne und es geht steil bergauf. Fast alle gehen um mich rum, ich auch. Dann biegen wir auf den oberen Burgseitenweg ab der flach ist.

Am Ende der orangen Linie steht ein Versorgungsposten mit allem was das Herz begehrt. Viele greifen zu den erfrischenden Melonenstücken. Echt Super dieser Stand. Ein Mitläufer sagt „Nur wegen diesem Stand laufe ich mit“.



Streckenplan – gelbe und blaue Linie: Es geht weiter über den Waldweg und ein Stück die Asphaltstraße abwärts. Wir biegen ab in den Waldweg und es sind die ersten 10km geschafft. Nun geht es aufwärts über den Fürstenweg in Richtung Erdfälle. Noch sind HeWe und Maria vor mir aber wenig später verabschieden sie sich nach vorn. Am Landhaus Stukenbrock haben wir einen schönen Fernblick hinunter nach Bad Pyrmont und das dahinter liegende Emmertal. Hier bei km 16 wechseln wir jetzt die Himmelsrichtung. Weiter geht's nach Osten. Kurz versorgen und über den sonnigen Waldweg zurück zum Parkplatz Bombbergstraße.



Im Waldstück davor biegen die Halbmarathonläufer jetzt auf unsere Strecke ab die um 14:50 Uhr gestartet sind. Auch sie haben bis hier schon einige Höhenmeter auf ihren ersten 3 Kilometer gelaufen.



Streckenplan – 2. Mal orange Linie: Es folgt die nächste VP-Station die wir schon bei km 5 besucht haben. Zum 2. Mal geht es in die Nordschleife. Die Halben verlassen kurz unsere Strecke. Wir sind bei km 20. Jetzt geht es wieder über den unteren Burgseitenweg, den langen Anstieg und den oberen Burgseitenweg. Noch einmal versorgen mit viel Wasser und weiter.





Streckenplan – magenta Linie: Nach dem nächsten VP-Punkt geht es diesmal spitzwinkelig nach Norden. Es folgt ein längerer Anstieg. Kurze Erholung zum Spelunkenturm zwischen km 24 und 25. Der Spelunkenturm ist ein 25m hoher Aussichtsturm in Stahlfachwerkkonstruktion, der hier schon 1896 errichtet wurde. Ganz in der Nähe steht die Theodor Hütte.



Es folgt ein weiterer Anstieg zum Bomberg auf 690m Höhe. Dies ist nur der zweithöchste Punkt. Kurz danach bei km 25 verlassen die Halben die gemeinsame Strecke und biegen in die Westschleife ab. Für uns geht es vorbei an der Sennhütte in eine große Nordschleife. Hier verabschiedet sich mein Begleiter Thorsten Janßen nach vorn. Er wird 9 Minuten vor mir ins Ziel kommen.



Die Sennhütte ist ein mit Restauration und Übernachtungsmöglichkeiten. Die Stadt versucht gerade einen neuen Pächter zu finden. Vor dem Haus das gerade renoviert wird steht ein großes Denkmal von Kaiser

Friedrich III. Er war 99 Tage Deutscher Kaiser und König von Preußen. Mit vollem Namen hieß er Friedrich Wilhelm Nikolaus Karl von Preußen und entstammt dem Adelshaus der Hohenzollern.



Kurz hinter dem Kaiser trennt sich die Strecke und wir folgen dem Waldweg in Richtung Malchen's Ruh und Schellenturm. Es geht mal wieder aufwärts, aber nur sehr leicht. Dann rechts ab zu bevorstehenden Schleife.



Noch vor Beginn der Schleife kommen uns Marathonis entgegen die die ca. 6km lange Schleife schon hinter sich haben. Im Wald kreuzen wir dann die Strecke und die Schleife wird im Uhrzeigersinn gelaufen. Wir kommen an den höchsten Punkt der Strecke bei Malchens Ruh. Hier befindet sich ein Gedenkstein auf dem steht: A PRASSE A PAATZ MALCHENS RUH 1896 A STRUCK F EMME. An dieser Stelle wurde die Zigarrenarbeiterin aus Holzhausen von ihrem Geliebten August Praatz, mit dem sie ein Kind hatte, beim Erdbeeren pflücken erdrosselt. Praatz wurde gefasst und verurteilt. Fritz Emme und Albert Struck hatten die Tragödie damals als Jungen miterlebt und 1957 hier einen Gedenkstein gesetzt.



Kurz danach hinter km 26 geht es auf die nächsten 2km steil bergab. Dann folgt eine Kehre und sofort beginnt der nächste Anstieg. Ich muss erst Mal meine Schuhe vom vielen Waldmist entleeren.

Dann folgt ein längeres Stück bergauf über die Bergstraße wobei wir den Schellenberg und den Schellenturm umrunden. Der Schellenturm bietet nach seiner Restaurierung einen blick auf das „Tal der sprudelnden Quellen“. Er ist aus den Ruinen der 1824 erbauten Landesburg Schell-Pyrmont erhalten geblieben die damals im Auftrag des Kölner Erzbischofs Philipp von Heinsberg angelegt wurde.

Dann haben wir die Bergstraße und die Bergstraße uns geschafft. Kurz vor km 30 kommt eine weitere VP-Station. Hier läuft jetzt Ulrike Wendel aus Isernhagen zu uns auf. Sie ist bis jetzt noch die letzte Läuferin, was ich am Schlussfahrrad erkenne. Werner Kater der noch bei mir ist verabschiedet sich ab hier noch vorn. Er wird 3 Minuten vor mir das Ziel erreichen.



Streckenplan – braune und blaue Linie: Wir sind auf dem Gegenverkehrsstück hinter der Schleife und nehmen die letzten 10km in Angriff. Ab jetzt gibt es Schilder „Marathon - Nur noch 10km – bis zum Ziel“. Es geht westwärts über die asphaltierte Hannackenstraße westwärts. Hier bei noch 8km überholt mich Ulrike jetzt flott bergab. Ich kann ihr nicht folgen, denn meine Asthma verbietet mir schnell zu laufen und so muss ich hier sogar gehen. Heute ist es wichtig anzukommen und nicht im Wald zu kollabieren. Also mal wieder eine längere Gehpause. Nach meiner Hochrechnung kann ich es noch unter 6 Stunden schaffen.

Es geht über die Fürstenhofschleife vorbei am Landhaus Stukenbrock zum 2. Mal. Die nette Helferin am Getränkestand ist schon am einpacken. Die Becher stehen auf dem Boden und beim Bücken dreht sich bei mir alles. Halt, Stop langsam trinken Kreislauf stabilisieren und langsam weiter gehen. Wasser zum Kopf kühlen gibt es leider nicht mehr. Jetzt kommt ein Sonnenstück am Waldrand entlang.

Noch 5 km zeigt das nächste Schild. Die Zeithochrechnung sagt 6 Stunden sind vorbei es werden wohl eher 6:05 – 6:10. Macht nicht's ankommen ist die Devise und zwar aufrecht.



Streckenplan – grüne Linie zum Ziel: Es geht zurück zur Bombergstraße. Kurz vorm Asphalt kommt der letzte der heute auch der erste Versorgungspunkt war. Ich rufe von weitem schon nach Wasser. Die junge Helferin unterbricht die Auf- und Wegräumarbeiten und reicht mir eine Flasche Mineralwasser. Sie hat keinen Becher mehr, brauch ich auch nicht. Nach einigen kräftigen Schlucken gieße ich mir den Rest Wasser über den Kopf zur Kühlung. Es hilft ein wenig und nun abwärts im spitzen Winkel ein Stück über den Asphalt.



Es geht durch den Park über geschotterte Wege nur noch abwärts. Ich schaue nach dem 2km Schild finde es jedoch nicht. Es geht quer durch den oberen Kurpark runter in Richtung Ziel. Hier im Park merke ich erst wie warm es hier unten in der Stadt ist. Die Bäume im Wald haben uns hier doch vor der direkten Sonne geschützt.

Kurz vor der Allee sehe ich dann das Schild „Nur noch 1000m bis zum Ziel“. Ich blicke auf meine Uhr und gebe nochmal Gas. Vielleicht schaffe ich ja doch noch die magische 6 Stunden Grenze.

Über die Hylligen Born Allee komme ich am „Hylligen Born“ vorbei und biege auf die Hauptallee ab. Ich lasse es nochmal richtig rollen, die Füße laufen wie von selbst und die Atmung hält.



Während wir unterwegs nur ab und zu Spaziergänger bzw. Wanderern begegnet sind, sind jetzt die Cafés kurz vorm Ziel besetzt und spenden auch mir dem letzten Läufern sehr lautstark Applaus. Wir sind auf der Hauptallee und durchlaufen die herrlichen Häuserzeilen ins Ziel. Danke liebe Cafegäste für diese Ehre.



Ich habe es geschafft und bin aufrecht ins Ziel gekommen. Die Bruttozeit liegt bei 6:00:23 und die spätere Nettozeit bei 6:00:07, schade aber bei diesem Wetter durchgekommen zu sein ist mehr als man verlangen kann. Im nach hinein konnte ich feststellen das längst nicht alle die den Lauf heute begonnen haben auch ins Ziel gekommen sind. Es haben doch einige abgebrochen.





Diese schöne aber stark profilierte Strecke im Naturpark Weserbergland Schaumburg-Hameln ist wie schon der Veranstalter sagt nicht unbedingt für den Marathoneinsteiger zu empfehlen, denn die vielen aufs und abs machen einen schön müde und müde. Jedoch das Streckenprofil im Internet sieht brutaler aus als die Strecke wirklich ist.



Im Ziel gratuliert mir Bernd Mecke der Cheforganisator. Wie ich ihn nach einem Bier frage, sagt er nur am bierstand gegen Geld. Schade wo ich mich doch schon darauf gefreut habe, aber Bernd geht ganz einfach zum Kühlschrank und gibt mir auch ohne Geld eine Flasche Bier. Danke, das nenne ich Super und Läuferfreundlich.



Dann kommen die obligatorischen Fotos mit der wunderschönen Medaille und noch etwas Obst um besser zu regenerieren. Eine Urkunde mit der Nettozeit und dem Finisher-Foto kann ich mir am Montag per Internet ausdrucken. Eine schöne und gute Veranstaltung geht zu Ende. Es läuft schon die After-Run Pasta-Party die hier traditionell nach dem Lauf stattfindet. Wer jetzt noch Zeit und Lust hat kann sich kostenlos massieren lassen oder bei freiem Eintritt den Kurpark oder eine Ausstellung besuchen, oder im Erlebnisbad oder der Hufelandtherme seine müden Muskeln durchwärmen und entspannen.

Neben uns steht das Siegerpodest und so müssen wir noch ein paar Fotos schießen gemäß unserer Netto-Zielzeit: Conchita 4:23:31 (2. W50), Dieter 5:30:00 (1. M70), Bernd 6:00:07 (12. M60).



Fazit: Es war „Eine Veranstaltung von Sportlern für Sportler“. Die Strecke war vorbildlich abgekreidet, ein Verlaufen war unmöglich. Alle Helfer egal ob auf der Strecke oder am Start und Ziel waren immer bestens gelaunt und hilfreich wenn nötig. Ein großes DANKE an die Laufgruppe vom MTV Bad Pyrmont von 1861 e.V.. Nach dem Ziel plauderten Dieter, Conchita, Rita und ich noch mit dem 2. Orga-Chef und so manche Anekdote von älteren Läufen ging durch die Runde.



Dann hieß es langsam zum Auto über die Brunnenalle zum Sportzentrum. Da wir uns noch so lange unterhalten haben hatte das Bad wo wir uns duschen wollten schon zu und so reichte es nur zu einer Katzenwäsche auf der Toilette neben der Tourist-Info. Dann ging es über die Landstraße und einem wunderschönen Sonnenuntergang nach Hause.





1065 Teilnehmer kamen an diesem extrem heißen Samstag auf den folgenden Laufstrecken ins Ziel: 190 Marathon, 362 Halbmarathon, 276 10-km Lauf, 151 5-km Lauf und 79 beim 10-km Walking.

Marathonsieger:

Männer

1. Christof Jankowski	Hannover 96	2:57:00,7
2. Ingo Wissmann	Deutsche Palliativ Stiftung	3:09:40,8
3. Thomas Ryba	Winterberg-Hiltfeld	3:19:31,1

Frauen

1. Kate Pallardy	USATF	3:11:46,5
2. Suzie Heinke	Suzies Rennstall	3:47:36,1
3. Marie-Luise Becker	LC Restekiste	3:47:58,2

Sieger HM Männer: Steffen Lang, Dets Race Team, 1:17:24,5
 Siegerin HM Frauen: Stefanie Vergin, Post SV Gütersloh, 1:34:23,3

