

Wie bereits seit Jahren, so war ich auch dieses Jahr wieder beim Berliner Halbmarathon des SCC Berlin am Start. Für mich ist dieser Lauf auch immer ein Test, wie gut ich über den Winter gekommen bin und wie weit ich in meiner Vorbereitung zum Frühjahrs-Marathon bin. Dieses Jahr gab es mit insgesamt 37.087 Teilnehmer aus 116 Nationen wieder einen neuen Teilnehmerrekord und diesmal wurde bei fast gleicher Strecke der Start und das Ziel auf die Straße des 17. Juli verlegt. Damit erfolgte der Zieleinlauf durch das Brandenburger Tor, was ein Höhepunkt bei diesem Lauf war. Das Wetter hat auch mitgespielt: sonnige 18 Grad C bei gelegentlichen leichten Wind.

Mein Ziel in diesem Jahr war eine Zeit unter 1:30, so dass ich den Lauf mit einer Geschwindigkeit von 4:10 bis 4:15 min/km gestartet bin. Da es sich um einen recht flachen Kurs handelt, konnte ich die ganze Zeit bei diesem Tempo bleiben. Den „Hänger“ bei Kilometer 16 habe ich ganz gut mit Hilfe meiner selbst gewählten Tempomacher überbrücken können. Auch zum Ende des Laufes gab es keine Probleme, so dass ich mit 1:28:30 Stunden finishte und damit mein persönliches Ziel erreichte.

Trotz dieser vielen Teilnehmer ist dieser Halbmarathon durch die gute Organisation und das zahlreiche Publikum an der Strecke auch diesmal ein entspanntes und trotzdem sportlich anspruchsvolles Event gewesen. Mit mir in Berlin waren vom TUSEM Essen Silke Niehues auf Einladung von adidas (glatt 1:45 im Rahmen eines letzten Trainingslaufs vor ihrem Marathon in Enschede) und Barbara Jedras (2:10:15, Begleitung von zwei Läufern ihrer Trainingsgruppe).

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)