

Wenn es hart auf hart kommt

Laufen des Leiden-Marathons bei Hitze

Willem L. Middelkoop

May 12, 2025



Gestern habe ich den Leiden Marathon beendet. Es waren die härtesten 42 km, die ich je aufgrund der Temperatur absolviert habe. Sonnenschein mit klarem Himmel, die Temperaturen stiegen auf 25°C. Mehrere Läufer brachen aufgrund von Hitzeerschöpfung zusammen, einer musste sogar wiederbelebt werden. Wenn man seine Grenzen austestet, erreicht man sie manchmal tatsächlich. Hier sind ein paar Gedanken zu diesem Erlebnis.

Es begann als ein großartiger Sonntag in den Niederlanden, um draußen zu sein. Mehrere Laufveranstaltungen fanden statt, darunter der [Leiden Marathon](#) und der [LOOP Leeuwarden](#) Halbmarathon. Das Wetter sollte ein wichtiger Faktor werden, da der klare Himmel mit viel Sonnenschein die Temperaturen in die Höhe trieb.



Spaß im Freien: Lächeln bei Kilometer 10, immer noch stark dabei

Um gute Leistungen zu erbringen, muss der menschliche Körper eine stabile Kerntemperatur aufrechterhalten. Bei Ausdauerbelastungen wie Marathons wird der größte Teil der Energie, die wir verbrennen, in Wärme umgewandelt. Um eine Überhitzung zu vermeiden, ist der Körper auf Schwitzen und Verdunstung angewiesen, um kühl zu bleiben. Wenn dieses Kühlsystem - durch hohe Temperaturen, Luftfeuchtigkeit oder beides - überfordert ist, sinkt die Leistung schnell.

Effects of heat and humidity on marathon speed
Estimated from data on 3,891 marathon performances

	0° C	5° C	10° C	15° C	20° C	25° C	30° C
95%	1.0%	0.7%	0.6%	1.3%	3.6%	7.1%	
85%	0.9%	0.5%	0.5%	1.3%	3.5%	6.4%	
75%	0.7%	0.3%	0.4%	1.3%	3.3%	5.8%	
65%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	3.0%	5.1%	
55%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	2.7%	4.4%	
45%	0.0%	0.0%	0.3%	1.2%	2.4%	3.7%	
35%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	2.0%	3.0%	
25%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	1.6%	2.2%	
15%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	1.3%	1.5%	
	35°	45°	55°	65°	75°	85°	

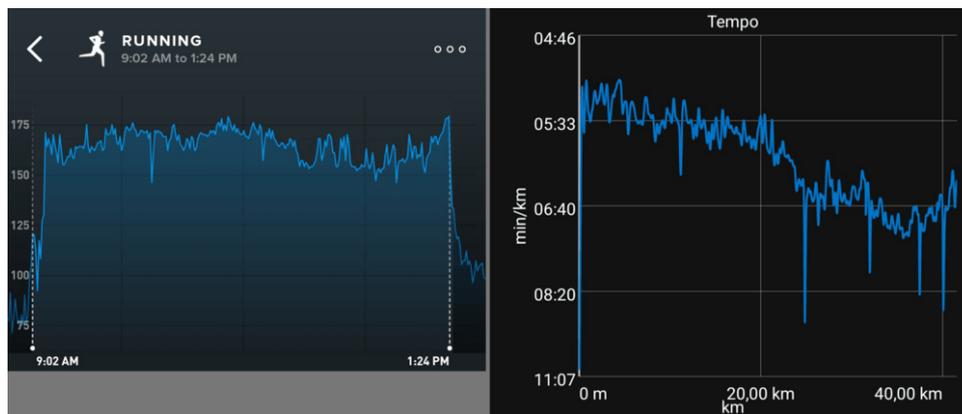
Air temperature (F)

RunningWritings.com

Auswirkungen von Hitze und Luftfeuchtigkeit auf die Marathon-Geschwindigkeit (runningwritings.com)

Diese Hitzeindex-Tabelle zeigt, wie steigende Temperatur und Luftfeuchtigkeit die Marathonleistung deutlich reduzieren. Bei 25°C und hoher Luftfeuchtigkeit verlangsamten sich die Läufer um über 3%; bei 30°C liegen die Verluste bei über 7%. Der Körper kämpft unter diesen Bedingungen darum, sich selbst zu kühlen, da der Schweiß weniger effizient verdunstet, was zu Überhitzung und erhöhter Ermüdung führt. Je heißer und feuchter es wird, desto schwieriger wird es, das Tempo sicher zu halten.

Ich habe dies am eigenen Leib erfahren, als ich mich der 50%-Marke näherte und Mühe hatte, das Tempo meines vorherigen Marathons zu halten. Die Hitze der Sonne in Kombination mit der abstrahlenden Wärme des Asphalts wurde unangenehm und verursachte mir trotz der Hitze Schüttelfrost. Ich wusste, dass ich das Tempo reduzieren musste, um sicher zu bleiben. Trotz der (deutlichen) Reduzierung meines Tempos blieb meine Herzfrequenz (zu) hoch. Ich konnte nicht schneller laufen.



Mein Tempo und meine Herzfrequenz während des Marathons; trotz der Verlangsamung durch die Hitze blieb meine Herzfrequenz hoch

Zu Beginn des Marathons war ich optimistisch. Ich glaubte, dass ein Ergebnis unter 4 Stunden in Reichweite war, vielleicht sogar eine Verbesserung meiner persönlichen Bestzeit von 3:51. Ich startete mit diesem Zieltempo, aber im Nachhinein war es ein Fehler. Die Hitze forderte allmählich ihren Tribut. Mitten im Rennen musste ich meine Denkweise ändern, von der Jagd nach einer Zeit zum einfachen Beenden. Ein Ziel, das man sich selbst gesetzt hat, loszulassen, ist nicht einfach. Es erfordert mentale Disziplin, die Anstrengung nicht als Misserfolg, sondern als einen anderen Art von Sieg zu betrachten: Ausdauer statt Tempo.



Das Event in einem Bild: Erschöpft bei Kilometer 40 des Leiden-Marathons 2025. Man beachte das Motorrad des Notarztes im Hintergrund und das beschlagene Kameraobjektiv, verschwommen von Schweiß und dem Wasser, das ich mir zur Abkühlung übergossen habe.

The screenshot shows a mobile news application interface. At the top, there are logos for 'west' (online tv radio) and 'NOS Nieuws Sport'. Below the logos are navigation options: 'Nieuws', 'Regio', 'Sport', 'Kijken', 'Podcast', and 'Te:'. A 'Luisteren' button is visible. The main content area is split into two columns. The left column features a liveblog titled 'Liveblog Leiden Marathon | Warme editie, hardloper gereanimeerd op het parcours' by Hilde Verweij & Jelle Gardien, dated 'Vandaag, 09:00'. Below the title is a photo of runners at a finish line with a 'MOBI SCREEN' banner. The text below the photo reads: 'De hardlopers worden verwelkomd door het publiek © Omroep West'. Below that is a sub-headline: 'LEIDEN - Liters water, veel insmeren en vermoeide gezichten bij de finish. Met een maximum temperatuur van 26 graden is het erg'. The right column features a video thumbnail showing a yellow ambulance and a yellow car at a marathon event. Below the video is a logo for 'In samenwerking met Omrop Fryslân'. The article title is 'Deelnemer overleden bij hardloopevenement Leeuwarden' by NOS Nieuws, dated 'Vandaag, 14:11'. Below the title is a sub-headline: 'Aangepast vandaag, 15:31'. The text below reads: 'Tijdens de hardloopwedstrijd Loop Leeuwarden is een van de deelnemers overleden. De organisatie heeft dat gezegd tegen Omrop Fryslân. De hardloopwedstrijd werd vanmiddag afgelast nadat meerdere deelnemers onwel waren geworden.' At the bottom, there are two browser address bars: the left one shows 'https://www.omroepwest.nl/sp' and the right one shows 'https://nos.nl/artikel/2566830-'. The top status bar shows a 36% battery level.

Niederländische Nachrichten über Verletzungen und Zwischenfälle

Ich beendete die 42 km schließlich in 4:17, mein langsamster Marathon bisher. Aber ich überquerte die Ziellinie mit einem Lächeln, wissend, dass es ein Sieg für sich war. Leider hatte nicht jeder Läufer so viel Glück. Bei der Veranstaltung in Leeuwarden ist [ein Läufer tragischerweise verstorben](#) in der Nähe der Ziellinie, und während des Leiden-Marathons sah ich [mehrere andere zusammenbrechen](#), die von den hervorragenden Erste-Hilfe-Teams schnell versorgt wurden.



Wenn Ankommen Sieg ist: Leiden Marathon geschafft!

Fazit

Ich finde das Laufen eines Marathons etwas Besonderes, es ist mehr als nur 42 Kilometer zurückzulegen. Es ist eine mentale Sache, bei der die Denkweise genauso wichtig ist wie die körperliche Leistung. Ich habe dies bei [meinem ersten Marathon in Amsterdam](#) erlebt, wo das Gefühl des Sieges fast spirituell war. Dieser Marathon in der Hitze war eine weitere große Herausforderung. Sich selbst unter schwierigen Bedingungen herauszufordern, kann einem viel lehren, und diese Erfahrung wird einen lange begleiten. Was auch immer dein Ziel ist, respektiere immer die Bedingungen, höre auf deinen Körper und vor allem: bleib sicher da draußen!

Quelle:

Davis (2025) "Calculating the effects of heat and humidity on marathon performance" - runningwritings.com