

42'195

#### 6 Wochen vorm Wettkampf

"Zweiundvierzigkommaeinsneunfuenf" wiederholt Anette ehrfürchtig. „Und warum die zerquetschte?". Schnell sind weitere Kolleginnen beim Thema und bringen die Story vom jungen Griechen, der die Siegesnachricht zu übermitteln hatte. Und natürlich, dass er, nach der Zielerreichung tot umgefallen ist. "Na prima", denk ich. Abends beim Training beschäftigt sie mich wieder. Die Frage aller Fragen: "Werde ich das schaffen?" Ich denke an die 6 Wochen Training, die hinter mir liegen. Tausend Rad-Grundlagen Kilometer stecken in meinen Beinen. Ich folge dem Plan vom Trainer zu 100%. Habe mein Mantra gefunden: Ich bin dankbar, dass ich einen Marathon laufen darf und weiß nun auch, wie ich Energie durch abklatschen aufsauge. Denke zum zweiten Mal am Tag "Na prima" und laufe erleichtert in die Abenddämmerung. Hab ja noch 6 Wochen.

#### 5 Wochen vorm Wettkampf

Seit gestern hab ich ein neues Mantra: "Blasenschmerzen sind keine Schmerzen". Andreas Freund ist der Meinung, dass dieser Schmerz am Fuß wirklich nicht der Rede wert ist, weil es ja nichts wirklich Elementares ist. Sabine verstärkt die Meinung. Sie sagt, es regiert immer nur der Schmerz, der am heftigsten ist. Aha. Wenn ich also irgendwann im Körper einen anderen, stärkeren Schmerz spüre, ist die Blase vergessen. Nun gut. Ich versuche mich wieder auf das positivste der Mantras zu konzentrieren: "Ich bin dankbar, dass ich einen Marathon laufen darf."

#### 4 Wochen vorm Wettkampf

Eine Plantarfaszitis... Das ist keine immergrüne Zimmerpflanze, auch wenn der Name es vermuten lässt. Nein. Kurz und verständlich ist es eine Entzündung der Fuß-Sohlen-Sehne. Auch kein Spaß. Besonders unlustig: das Einzige was hilft ist nicht zu Laufen. Horror! Auf was soll ich mich jetzt konzentrieren?

#### 3 Wochen vorm Wettkampf

Die selbstverschriebene Therapie hat gewirkt. Die Fuß-Sohle schmerzt nur noch wenig. Also auf zum großen Test. Am ersten wirklich frostig-kalten Sonntag im Monat trifft sich die Laufgruppe im Wald zur „Berühmten Acht“. Eine Schlaufe im Wald, die 4,5 Mal gelaufen wird: und raus kommen 30 km. Komplette betreut durch die Sportschule Jüngling, also kann nix passieren. Für uns alle ein wichtiger Lauf um zu sehen, wo wir stehen. Oder eben laufen :-)

Es läuft gut. Doris und ich laufen nebeneinander her und wissen: solange wir uns noch locker unterhalten können, laufen wir im richtigen Bereich und machen nichts falsch. Irgendwann bei KM 21 kommt bei mir der Hunger... Mist, die geplante Verpflegung war wohl nicht richtig durchdacht. Zum Glück ist in der Mitte jeder Schlaufe ja der Tisch der Sportschule-Jüngling, an dem ich mir ein Power-Gel schnappe. Ich muss sagen: noch nie hat ein Gel so gut geschmeckt, wie genau in dem Moment.

Dann: die letzten 8 Kilometer. Mein Knie blockiert. Doris ruft noch: „KOMM!“, aber in dem Moment geht bei mir gar nix mehr. Wo kam denn das jetzt her? Und genauso schnell, wie der Schmerz da war, ist er auch wieder weg. Ich kann meine 30 Kilometer also doch durchlaufen, komme ins Ziel und fühle mich gut.

Nur noch 3 Wochen. Schock. Wie konnte die Zeit nur so rennen? Und ich renn mit. Mindestens 40 km die Woche. Jeder Lauf strengt an. Wann wird's bei mir endlich mal "laufen"?

2 Wochen vorm Wettkampf. Ich laufe frühmorgens, mit nichts als einem Honigbrot im Magen (natürlich hab ich mir den Wecker extra früher gestellt um das energiebringende Frühstück noch rechtzeitig vor dem Lauf zu verspeisen und zu verdauen) am nebelverhangenen Bodensee entlang. Eine Strecke, die andere nicht mal mit dem Rad, sondern wenn überhaupt, mit dem Auto fahren würden.

Also nur ich, die Laufschuhe und meine mittlerweile überall zwickenden Körperteile oberhalb der Laufschuhe. Ich denke so bei mir: cool. Der letzte lange Lauf vor dem Marathon und weiß in dem Moment nicht so recht, ob mich das freut, oder nicht. Zum Einen (Glas halb leer) ist es so, dass diese langen Läufe schon schlauchen, anstrengen und einen guten Teil des Tages in Anspruch nehmen. Zum Anderen (Glas halb voll) ist es wunderschön so mit sich und den Laufschuhen die Gegenden zu erkunden und immer fitter zu werden. Ich ziehe ein Fazit: "Okay. Das Glas ist Halb!"

Nur noch 1 Woche... Ab jetzt fahre ich das Pensum runter. Hab mir extra Urlaub genommen. Will soweit alles Mögliche tun um echt fit zu sein. Na gut, um Bestzeiten im Sinne von "Ich lauf dann mal als Erste in die Festhalle ein", geht es bei mir sicher nicht. Aber egal. Ich denk mir, dass jeder in seiner Klasse die entsprechenden Ambitionen an den Tag legen kann.

Noch 4 Tage. Darf nicht an den Start denken. Stellen sich sofort Magenschmerzen ein. Klares Zeichen von Aufregung. Ist ja aber auch kaum zu vermeiden. Wir haben unter den Marathon-Läufern so was wie eine Standleitung. Mein Leben dreht sich nur noch um Wasser, Kohlenhydrate und Erholung. Der Rest läuft einfach nur so mit! Wenn der Lauf an sich doch hoffentlich so einfach wird. Ach ja: Die Wetter-App meldet gutes Wetter für Sonntag. Ich hoffe noch auf ein paar Wolken (aber bitte ohne Regen)!

2 Tage vor dem Marathon. Traditionell treffen wir uns zur Nudelparty. Wir gehen nochmal alles ganz genau durch. Die Rookies profitieren von den Erlebnisberichten der erfahrenen Marathonläufer. Gemeinsam wird der Marathon-Tag durchgeplant: von Anreise, bis Traineransprache, über Startblöcke bis zum Ziel und der Heimfahrt. Das tut gut. Die Sache bekommt Kontur.

Jetzt stehe ich also am Start. Unglaublich, eigentlich bin ich relativ ruhig. Ich dachte, die Aufregung wäre schlimmer. Aber ich denk mir eben: „Du bist gut vorbereitet, um Dich herum sind so viele Andere, die das heute auch schaffen werden und außerdem gibt es jetzt keinen Weg mehr zurück, denn meine Ansage war klar: ich laufe jetzt einen verdammten Marathon.“

Das mit dem Laufen dauert etwas. Bis ich die Startlinie unter mir lasse, ist es 15 Minuten nachdem mein Freund Kipsang drüber gelaufen ist. Egal! Genug Zeit, das Rennkonzept im Kopf nochmal durchzugehen. "Also, bis KM 30 wird nicht gejamert, denn soweit bist du schon gelaufen. Zwischen KM 30-36 wird's dann tröge, das ist super, denn du magst es tröge beim Laufen. Zwischen KM 36-42 bist du dann wieder in der City, da trägt dich die Stimmung ins Ziel." Eigentlich ganz einfach. Eigentlich...

Ich lief locker mit Doris und Alex los. Wir fühlten uns gut und mussten uns eher bremsen. Wahnsinn, was die Frankfurter an Unterhaltung und Support am Rand der Strecke so zu bieten haben. An vielen Wegpunkten stehen Bands und Sambagruppen. Wow, wie klasse ist das denn? Das ist Gänsehaut pur. An diesen Stellen fühlt sich laufen wie fliegen an. Und wenn es keine Band ist, dann sind es Frankfurter Einwohner, die, mit Ihren Boxen aus dem Fenster im zweiten Stock, die Straße mit Heavy Metall beschallen. Cool. Auch schön sind die Kommentare vom Streckenrand: „Hierfür habt ihr monatelang trainiert. Jetzt könnt ihr die Leistung abrufen ... und danach ist endlich mal Ruh'...“ Alle lachen. Bis KM 24 fliegen die KM-Marken nur so vorbei. Es ist toll.

Auf einmal: "Ich hab Magen!" Was ist denn das jetzt? Mein Magen krampft, die Kehle schreit nach Wasser. Was muss, das muss. Leider leidet der Schnitt, denn jeder Schritt fällt mir schwer.

Das Ziel ist noch so weit weg, aber ganz nah ist die Straßenbahn, die rechts vom mir Leute in die Stadt befördert. Ich laufe und gehe Mantra für Mantra durch, welche ich mir für solche Fälle zurechtgelegt hatte.

Irgendwann war ich wieder bei mir. Circa genau in dem Moment, als ich die KM 32 Marke passierte. Und dann geschah es. Ich schaffte die simple Rechnung in meinem unterzuckerten Hirn mit letzter Kraft: 42-32 ist gleich 10. Also jetzt aber! Stell dich mal nicht so an! Wie oft bist du schon 10 Kilometer gelaufen? Das ist ja wohl gelacht. Und wenn du kriechen musst. Ich klatsche Kinderhände ab (Energie aufsaugen), bin dankbar, dass ich einen Marathon laufen darf und sage mir: "Magenschmerzen sind keine Schmerzen".

Irgendwann (3 Kilometer vor Ziel) laufe ich völlig euphorisch an meinen persönlichen Fans, (die sich den ganzen Tag im kalten Frankfurt nur für mich herumgetrieben haben) vorüber und kreische: "Ich schaff das! Ich schaff's ins Ziel!!!!" und ja, ich nähere mich der Festhalle. Und das mit Genuss. So viele Menschen, die mich nochmal anfeuern. Ich grinse nur noch. Sehe von außen wohl vollkommen bescheuert aus, aber von innen fühle ich mich wie eine Heldin. Das ist mein Lauf. Dann: Hammermann. Menschen.

Jubel. Musik. Festhalle. Tränen. Disco. Treppen. Medaille. Trainer. Ich bin Durch! Und überglücklich! Dieser berauschte Zustand hält an bis weit übers Ziel hinaus. Eigentlich noch bis heute. Was für ein schönes Erlebnis. Ich bin dankbar, dass ich einen Marathon laufen durfte!

Eine Woche nach dem Marathon. Ich laufe mit Silke durch den Landauer Wald. Und berichte... Immer noch ist die Begeisterung da. Besonders, weil mir kaum was weh tut. Ich habe den Marathon richtig gut überstanden. All die Blessuren, die ich im Vorfeld hatte, sind wie weggeblasen. Ich bin zuversichtlich, dass ich den nächsten

Marathon mit weniger Wehwehchen im Vorfeld erleben werde. Oops, was hab ich denn gerade geschrieben??? Ich werde wieder einen Marathon laufen? Davon wusste ich eigentlich bis eben noch nichts! ;-)

(Fortsetzung folgt...)