

## **Dezember 2015 - Weihnachtsfeier DJK in Mannheim.**

Eine Kameradin berichtet vom IronMan in Hawaii, den sie mitgemacht hatte, ein anderer vom 100 km Lauf in Biel den er seit Jahren regelmäßig läuft und so wurde ich nach Zielen für 2016 gefragt. Mein "Nichts" wurde nicht akzeptiert und einen Glühwein später hatte ich bereits einen vorläufigen Startplatz für den Dämmermarathon an Pfingsten. Ich sollte anfangen zu trainieren und Ende Februar grünes Licht geben, für die endgültige Anmeldung.

Kurz nach Weihnachten begann ich mit dem Training. Zum Glück gab es eine Laufgruppe in Welzheim, die den OberElbMarathon in Dresden anstrebte, der 3 Wochen vor meinem Event stattfand. Wir begannen mit 16 km als „lange Laufeinheit“. Diese Trainingsgruppe bot mir eine realistische Chance, mein Ziel zu erreichen. Mitte Februar meldete ich mich verbindlich zum Dämmermarathon an.

Unter der Woche trainierte ich alleine. Samstags steigerten wir die langen Läufe wöchentlich und landeten zum Schluss bei 32 km. Dummerweise war ich genau zu diesem Lauf im Urlaub in Mexiko. Ich erkundigte mich nach Trainingsmöglichkeiten. Man empfahl mir, früh morgens im Stadion zu trainieren. 3 x in der Woche bei 32 Grad im Schatten und 90 % Luftfeuchtigkeit bei Sonnenaufgang auf der Laufbahn. Ich war beeindruckt von dem harten Training, das die Menschen dort absolvierten. Es hat mir riesigen Spaß gemacht dabei zu sein und meinen Plan einzuhalten. Nach diesen Trainingseinheiten war ich stolz, trotz der widrigen Bedingungen durchgehalten zu haben. Die 32 km standen noch an. Einen Tag vorher erkundeten wir als Spaziergänger eine Strecke 2 x 11 km und 1 x 10 km. Zwischenstopp im Hotel für eine Trinkpause. Als ich loslief war es noch dunkel und die Nachtclubs waren noch geöffnet. Ich quälte mich Kilometer um Kilometer und wurde immer langsamer. Ich fragte mich fast die ganze Zeit, wie verrückt man sein muss, um so etwas im Urlaub zu machen. Die Freude war groß, als ich endlich unter der Dusche stand und danach frühstücken konnte.

Zurück in Deutschland. Ich war krank, 2 Wochen lang kein Training. Danach hatte ich noch 1 Training zusammen mit meiner Laufgruppe, die eine Woche später ihren Marathon in Dresden lief. Die Gruppe wurde von Mal zu Mal kleiner und wir waren am Ende nur noch zu dritt. Birgit König als Organisatorin unserer Gruppe war genial. Die Strecken waren bestens ausgewählt und es war immer für Getränke an der Strecke gesorgt. An dieser Stelle einen ganz großen Dank an Birgit!

Samstag vor Pfingsten. Ausgiebig frühstücken - viele Kohlenhydrate und viel Flüssigkeit. Anreise nach Mannheim. Die Aufregung steigt. Axel wird als Helfer bei km 18 sein. Ich mache mich auf den Weg zur Startaufstellung. "Hast Du auch wirklich genügend trainiert?" - "Hast Du Dich für die richtigen Klamotten entschieden?" - "Hast Du genügend fettende Creme gegen Wundscheuern aufgetragen?", viele Fragen beschäftigen mich. Ich stehe in meinem Startblock. Meine Zielzeit habe ich mit 4:30 Stunden angegeben, war das zu optimistisch?

Der Start verzögert sich, die Polizei hat die Strecke noch nicht frei gegeben. 19:15 Uhr endlich der Startschuss für die Topläufer. Gestartet wird in Blocks, ich bin in Block 3 und starte 10 Minuten später. Es geht los, viel zu schnell. Kann ich das durchhalten? Die Strecke ist gesäumt von Menschen. Ich unterhalte mich mit anderen Teilnehmern und gemeinsam genießen wir die Volksfeststimmung entlang der Strecke. Die Kinder lassen sich von den Läufern abklatschen. Ältere Damen

klopfen mit Kochlöffeln auf Eimer. Gruppen entlang der Strecke machen die La Ola Welle. Ich genieße. Trotz der eisigen Kälte haben sich die Menschen entlang der Strecke eingerichtet. Bei km 15 kommt der Pace Maker für 4:00 Zielzeit. Ich bleibe bei ihm, bis km 18. Bei der Getränkestation halte ich an um Axel und Sigggi zu begrüßen. Ich trinke und laufe weiter. Mir geht es immer noch super. Bei km 20 komme ich am Hotel vorbei, es ist kalt, gerne würde ich jetzt reingehen und fertig sein. Bei km 22 kommt mir der schnellste Läufer entgegen - er ist auf der Zielgeraden, bei km 23 kommt mir die schnellste Frau entgegen. Jetzt muss ich tief in die Motivationstrickkiste greifen. Ich habe schon etwas mehr als die Hälfte. Die Halbmarathonis sind weg, die Menschenmengen entlang der Strecke auch. Ich bin einsam. Auf der Rheinbrücke nach Ludwigshafen habe ich extremen Gegenwind. Ich komme fast nicht von der Stelle. Ich bin in Rheinland Pfalz. Die Dämmerung ist eingetreten und es wird langsam dunkel. Km 28 der Pace Maker 4:15 h kommt von hinten. Ich rede mit ihm, er sagt "bleib bei mir so lange du kannst". Ich weiß genau, wenn ich ihn verliere, habe ich verloren, ich muss durchhalten. Bei völliger Dunkelheit alleine auf der Strecke kann ich mein Tempo nicht halten. Immer wieder verliere ich den Pace Maker, weil er Steigungen zu den Brücken schneller läuft und an den Getränkeständen nicht stehen bleibt. Jetzt machen sich die Sprints aus dem Training bezahlt. Mehrmals muss ich sprinten um wieder ran zu kommen. Km 40 ich bin alleine mit dem Pace Maker - den Rest der Gruppe haben wir hinter uns gelassen. Km 41,5 der Pace Maker fordert mich auf, die letzten Meter zu sprinten. Ich sprinte los und freue mich, endlich ins Ziel zu kommen. Ich sehe den Bogen - und große Enttäuschung, das ist noch nicht das Ziel es sind weitere quälende Meter - ich kann nicht mehr sprinten - der Pace Maker kommt zurück, nimmt mich an die Hand und meint "Wir laufen gemeinsam ins Ziel ein". Endlich im Ziel - der Pace Maker umarmt mich und beglückwünscht mich zum ersten Marathon. Ich bin glücklich und froh. Endzeit 4:20 h (der Pace Maker ist 6 Minuten später gestartet). Besser als ich je zu träumen gewagt hatte. Ich bin entspannt und habe keine Schmerzen. An der Verpflegungsstation gibt es warmen Hirse-Gerstenbrei - ein 5 Gänge Menü würde mir jetzt nicht besser schmecken. Es ist nach Mitternacht. Jetzt noch 50 Meter zum Hotel und zum warmen Bad in der Wanne. Angenehmeres kann es im Augenblick nicht geben.....

*Danke Sigggi für die Motivation bei der Weihnachtsfeier – ohne Deinen Impuls hätte ich mich niemals an dieses Experiment herangetraut.*

Beim Start





Bei km 18

Glücklich im Ziel

