



Ennert-Info

Ausgabe 48

Juni 2010

Ennert-Info 48

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

Montag **Gymnastik**, Mittwoch **Lauftraining**, Donnerstag **gemütlicher Lauftreff**, Samstag **Lauftreff**, 1. Dienstag im Monat **Stammtisch**.

Die nächsten **Termine**:

- **Laufabzeichen** am 19.06.2010 um 16 Uhr im Bereich der Rohmühle, bitte gute Laune und Kuchenspenden mitbringen.
- **Grillfest** am 02.07.2010 ab 17 Uhr in der Beueler Rheinaue, wieder an, unter und bei einem der Pilze, den wir morgens hoffentlich erobern werden. Getränke, Grillgut und Ausstattung werden wir besorgen, auf eure Salat-, Nachtsch- und Kuchenspenden freuen wir uns. Andreas wird eine Liste führen, in der ihr euch anmelden und eure Spenden angeben könnt.
- **Vereinsfahrt** am 25.09.2010 nach Vettelschoß zum Rheinhöhenlauf hier der Link <http://www.rheinhoeohenlauf.de/>. Strecken zwischen 5,1 und 21,1 km können gelaufen werden, ebenso wird eine 10 km Walking Strecke angeboten. Start wird um 13 Uhr sein. Nähere Informationen werden noch folgen.

Demnächst:

Zur Vorbereitung auf längere Läufe im Herbst, wie z.B. Köln Halbmarathon, werden wir im August und September vier längere **Sonntagsläufe** anbieten, über Treffpunkte und Laufstrecken werden wir per Rundmail informieren.

Triathlon 2010 ante portas

Am Sonntag, 13.06.2010, ist es so weit: Vier Staffeln unseres Vereins, erweitert durch liebe Gäste, gehen an den Start. Das Wetter wird hoffentlich mitspielen und die Schwüle des letzten Jahres vergessen machen. Start des Schwimmens ist 10.15, ca. 11.00 Uhr dann Start des Radfahrens, ca. 13.30 Start des Laufens.

Für alle, die zuschauen wollen, hier ein Link zur Organisationsseite, die die Schwimm-, Rad- und Laufstrecke aufzeigt:

<http://www.triathlon-psv-bonn.de/bonn-triathlon/schwimmstrecke/>

<http://www.triathlon-psv-bonn.de/bonn-triathlon/radstrecke/>

<http://www.triathlon-psv-bonn.de/bonn-triathlon/laufstrecke/>

Der Zieleinlauf wird vor dem Kameha-Hotel stattfinden. Die Wechselzone ist wieder vor der Rohmühle aufgebaut.

Und so sieht nun der endgültige Stand der vier Mannschaften aus:

„LT Ennert mixed“

Schwimmen: Annette Ahlborn, Radfahren: Sabine Mann, Laufen: Christoph Kapitza

„LT Ennert Jungs“

Schwimmen: Jürgen Powolny (statt Falk Schröder, der leider in diesem Jahr kurzfristig absagen musste), Radfahren: Willi Assenmacher, Laufen: Andreas Hönig

„LT Ennert Jünger“

Schwimmen: Christoph Kapitza, Radfahren: Walter Redemske, Laufen: Peter Grieger

„LT Ennert remix“

Schwimmen: Ulrike Mika, Radfahren: Frank Günther, Laufen: Jörg Heinermann

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und freuen uns auf die Vereinsmitglieder, die sich die Veranstaltung anschauen und uns anfeuern!

Christoph Kapitza

Bonner Halb- Marathonveranstaltung 2010

Im letzten Info konntet ihr Jörgs Artikel über unseren Halbmarathonvorbereitungskurs lesen, wenn man so sagen will, ein Beitrag aus der Veranstalterperspektive. Während der „Pasta-party“ nach dem Lauf kam die Idee auf, nun die Teilnehmer zu Wort kommen zu lassen. Allen Teilnehmern und Mitwirkenden herzlichen Glückwunsch und Dank. Aktive und „pensionierte“ Läufer wissen vermutlich zu schätzen, interessante kleine Einblicke in die Erlebnis- und Gefühlswelt anderer Laufbegeisterter zu erhalten. Die Länge von Stefans Beitrag sprengt ein wenig den Rahmen unseres Infos, ich wollte trotzdem nicht zu kürzen anfangen.

Die Beiträge zeigen, dass das Kursmotto offensichtlich gut gewählt und realisiert wurde!

Ne superjeile Zick

Ne superjeile Zick. Unter diesem Motto startete der LT Ennert Anfang Februar ein 10-Wochen-Programm für Läuferinnen und Läufer, die bereits über eine gewisse Grundkondition verfügten. Das Ziel sollte sein die 2 Stunden-Grenze beim Bonner Halbmarathon 2010 (möglichst weit) zu unterbieten.

Begleitet wurde die Vorbereitung auf den Halbmarathon von den zertifizierten Laufbetreuern Rudi Tölkes und Jörg Heinermann, die den Teilnehmern jederzeit mit guten Ratschlägen und Tipps zur Seite standen, aber auch die Motivation dann dämpften wenn es richtig war. Ein besonderer Dank soll hier auch noch mal an die Trainingseinheiten zur Lauftechnik gerichtet werden, die vielen den Fersenhub erstmals richtig gezeigt haben.

Nachdem Rudi und Jörg anfangs geplant hatten die Gruppe in zwei Leistungsgruppen einzuteilen, wurde schnell klar dass der überwiegende Teil der Teilnehmer eigentlich nur eins wollte. LAUFEN. Ausgangspunkt unserer 10-Wochen-Mission war das Rheinufer in Beuel (genauer die Kennedybrücke vor dem „China-Schiff“). Von den 28 Teilnehmern, hiervon 18 Vereinsmitglieder und 11 externe Teilnehmer, die sich beim ersten Treffen angemeldet hatten, kamen zu den regelmäßigen Lauftreffs jeweils immer ca. 10 bis 20 Läuferinnen und Läufer.

Die Vorbereitung selber bestand aus einer Laufeinheit donnerstags, in der wir viele Intervallläufe und Tempodauerläufe absolvierten, sowie einem längeren Lauf jeweils sonntags von ca. 15 bis 20 km. Wer wollte sollte dies noch durch selbstständig organisierte Läufe dienstags ergänzen.

Mit dem Wochenende vor der Tür (und wohl auch um den Muskelkater nach den intensiven Trainingseinheiten besser bekämpfen zu können) ging es je nach Trainingsplan jeweils donnerstags auf eine 10 km-Runde, um sich den nötigen Schliff für einen Halbmarathon unter zwei Stunden anzueignen. In der Regel vermittelten wir als Lauftreff dabei meistens einen geschlossenen Eindruck. Um sich der Startzeit des Halbmarathons anzupassen wurde von Rudi und Jörg die Startzeit der Sonntagsläufe auf 9:30h gelegt, was jedoch keinen der Anwesenden daran hinderte langsamer zu laufen oder gar zu jammern. Ok, auf das anschließende „rumfaulenzen“ oder zweite Frühstück haben sich mit Sicherheit die meisten gefreut .

..

Circa zwei Wochen vor dem Halbmarathon kamen wir in dem Restaurant „La Stella“ in Bonn-Beuel zusammen um bei Pizza und Pasta in gemütlicher Runde, Themen rund ums laufen und den Halbmarathon zu besprechen. Wie man an den Ergebnissen sieht, hat dieser Abend aber keinem nachhaltig geschadet.

Am Sonntagmorgen, des 26. April 2010 war es dann soweit. Die Startunterlagen, die die meisten vorher schon abgeholt hatten schnell noch abgegeben, trafen wir uns um 8:00h vor dem ehemaligen Metropolkino am Bonner Marktplatz.

Nachdem jeder jemanden gefunden hatte, der bei ihm im Startblock war, gingen wir gemeinsam mit dem Wunsch jeden einzelnen hinterher wieder gesund und froh es geschafft zu haben im Ziel wiederzusehen Richtung Start.

Pünktlich um 8:45h erfolgte der Start des ersten Startblocks, welcher sich - anders als die hinteren Startblöcke – noch vor dem Koblenzer Tor befand. Mit jeweils 10 Minuten Abstand ging es anschließend auch für die anderen Läufer auf die 21,0975 km lange Strecke durch die alte Beethovenstadt. Nach dem Start führte uns die Strecke über die sanierte und wieder geöffnete Kennedybrücke nach Bonn-Beuel bis auf die Höhe von T-Mobile in Ramersdorf und von dort wieder zurück über die Kennedybrücke auf die andere Rheinseite. Das erste Drittel war somit geschafft. Nach einem kurzen Bogen in Richtung Castell ging es auf das längste Teilstück des Halbmarathons entlang am Rhein nach Hochkreuz zum Wendepunkt bei Kilometer 15. Hier zahlten sich die langen Laufeinheiten der Vorbereitung aus, da sich mittlerweile auch die späte Aprilsonne blicken ließ und den Läuferinnen und Läufern doch ordentlich einheizte. Vor dem Ziel hatten die Organisatoren des Halbmarathons wie die Jahre zuvor bei Kilometer 17,5 nochmal eine kleine Steigung vor der Zentrale der Vereinten Nationen eingebaut. Aufgrund zahlreicher Runden im Ennert, stellte diese Steigung jedoch kein „wirkliches“ Hindernis für die Läuferinnen und Läufer des LT Ennert dar.

Nach dieser kleinen Steigung liefen wir über den Asphalt der Bundesstraße zurück auf den Marktplatz, auf dem das Ziel, der Marathonbogen, und eine frenetische Masse von Zuschauern die Läuferinnen und Läufer bereits erwartete.

Als Treffpunkt nach dem Lauf war – nach kurzem Boxenstopp im Verpflegungsdorf - das Zelt der Marathonmesse auf dem Münsterplatz ausgemacht worden, wo sich nach und nach auch die meisten Teilnehmer des Vorbereitungskurs auch wieder einfanden.



Rückblickend haben von den 28 angemeldeten Teilnehmern des Vorbereitungskurs 21 Läuferinnen und Läufer am diesjährigen Bonner Halbmarathon teilgenommen. Ihr Ziel unter zwei Stunden den Halbmarathon zu beenden konnten von den Damen Ursula Heinz-Zirbes, Elke Schauten, Katharina Paetzold, Ursula Roth, Miriam Wunder und Anja Finkemeier sowie bei den Herren Frank Herschel, Gerhard Feix, Markus Rosendahl, Walter Seiwert, Andreas Schwarz, Peter Lüdenbach sowie Jörg Heinermann und Rudi Tölkes erreichen.

Markus Rosendahl

Mein erster Halbmarathon

Ich bin Marion, gebürtige Hildesheimerin, 36 Jahre jung und wohne seit Oktober im schönen Bonn. Mein Faible für den Laufsport habe ich eigentlich erst hier richtig erkannt, nachdem ich jeden Donnerstag beim gemütlichen Lauftreff am Rheinufer dabei war. So habe ich nette Leute kennengelernt, die mich motivierten meinen 1. Halbmarathon zu bestreiten! Ganz ehrlich gesagt, habe ich nicht wirklich daran geglaubt, dass ich es schaffen werde, nachdem der Vorbereitungskurs am 18. Februar begann. Erst als ich meine ersten 20km beim Training absolviert hatte, habe ich mich dann endlich kurz vor Ostern für den Wettkampf angemeldet.

Sonntagmorgen, 8 Uhr, Bonn

Meine seelische Unterstützung bekam ich an diesem Morgen von Margit und Ulrike - vielen Dank an dieser Stelle, dass ihr mich kurz begleitet habt! Ich war kein bisschen aufgeregt, was mich etwas wunderte. Gespannt wartete ich darauf, wie es mir wohl ergehen würde während des gesamten Laufs. Dann standen wir dicht gedrängt in

den Startblöcken und die Stimmung war super! Mein Puls war immer noch relativ normal. Die ersten Läufer waren pünktlich gestartet und endlich, 15 Minuten nach dem ersten Startschuss, konnten auch wir endlich los laufen! Ich hörte noch die letzten Klänge von „Eye of a Tiger“ und dann geriet meine Puls plötzlich in die Höhe! Jetzt war auch ich zum ersten Mal in meinem Leben dabei die 21km zu bestreiten. Ich ärgerte mich ein wenig, dass ich nun doch etwas aufgeregter war, denn ich atmete sehr unkontrolliert. Dieses Gefühl dauerte auch etwas an, ich glaube, nach etwa 2km wurde ich etwas gelassener. Leider habe ich dann auch Margit und Ulrike verloren, aber so konnte ich meinen eigenen Laufrhythmus finden. Mein Ziel war es, von Anfang an, dabei zu sein. In welcher Zeit ich dieses Ziel erreichen würde, das war für mich zweitrangig.

Die ersten 10km ging es mir sehr gut! Mein rechter Fuß machte mir auch keine Probleme mehr – wie schön! Das Wetter war super, die Zuschauer waren klasse und ab und an führte ich ein paar Pläuschen mit anderen Mitstreitern, was teilweise wirklich amüsant war und die Strecke irgendwie kürzer machte. Ich hatte mein Lauftempo gefunden und ich fühlte mich rundum wohl. Ab und an schaute ich nach bekannten Gesichtern.

Nach ungefähr 17km und ausreichender Zufuhr an Getränken zwischendurch, hatte ich langsam das Bedürfnis das Ziel zu sehen. „Marion, diese paar Kilometer schaffst Du jetzt noch locker“, dachte ich mir. Es wurde aber irgendwie immer wärmer. Toll, so ein schöner Frühlingstag, jedoch waren die Temperaturen in diesem Moment nicht so angebracht. Als ich dann bei Kilometer 20 auf dem Münsterplatz einlief, bekam ich noch einmal einen kleinen Adrenalinschub. Irgendwie hatte ich gedacht, ich wäre schon im Ziel, aber nein, da lag noch ein klitzekleiner Kilometer vor mir. Als ich dann der jubelnde Menschenmasse entgegen lief ging es mir immer besser, ich grinste bis über beide Ohren (meine ich) und es war ein Glücksgefühl für mich nach 2:19:33 durchs Ziel zu laufen. Das erste Mal in meinem Leben!

Ein paar Minuten später lief ich Jörg und Rudi in die Arme! Ich danke Euch noch einmal, für die tolle Vorbereitung. Ohne Euch hätte ich das nicht geschafft! Es war wirklich eine tolle Erfahrung und ich werde auf jeden Fall weiter machen.

Gerade schaue ich in meinen E-Mail-Posteingang..... der Kölner Halbmarathon wäre doch die nächste Gelegenheit! Ich freue mich auf eine weiterhin schöne Zeit mit Euch hier in meiner neuen Heimat!

Marion Eggers

Laufen in Bonn – 10 Jahre Rheinenergie Marathon

Ich hatte voriges Jahr eine längere Laufpause und der Wiedereinstieg war so mühsam wie noch nie. So wollte ich eigentlich keine Strecke mehr laufen, die länger als 15 km ist und einen Wettkampf wollte ich schon gar nicht.

Rudi und Jörg hatten in der Zwischenzeit eine Lauftrainer-Fortbildung absolviert und einen Kurs zur Vorbereitung auf den Bonner Halbmarathon 2010 angeboten.

Es war Winter, dunkel, kalt und ungemütlich. Eine nette Gruppe ist DIE Chance, diesen inneren Schweinehund, ein riesiges Biest, auszutricksen.

Also: angemeldet und mitgemacht! Was durfte ich erleben: als erstes wurde uns ein gut durchdachter, angemessener Trainingsplan für unterschiedliche Zielzeiten präsentiert, der je nach Situation und Witterung eingehalten bzw. leicht variiert wurde. Nach jeder Trainingseinheit, die durchweg neben einer anspruchsvollen Laufeinheit durch eine tolle Stimmung in einer hoch motivierten Gruppe geprägt war, erhielten wir eine email mit Lob und Ausblick auf die kommende Einheit, die gleich wieder Lust auf „mehr“ machte.

Ganz schnell waren 10 Wochen um – schade! Unsere beiden Trainer hatten uns so klasse geführt, es könnte ständig so weitergehen. Ein riesengroßes Dankeschön den beiden!

Inzwischen kam er auch näher, der Tag des Marathon/Halbmarathon – der 25.04.2010. Die Entscheidung mich anzumelden kostete einige Überlegungen und Abwägungen:

Pro:

- DAS Bonner Lafevent des Jahres
- ich bin Mitglied eines Bonner Lauftreffs
- es ist eine moralische Verpflichtung für mich teilzunehmen, da seit 10 Jahren jeweils 1 Familienmitglied teilgenommen hat
- ICH habe für den Halbmarathon trainiert!!!

Kontra:

- 21 km sind soooo lang
- ich habe zu wenig Läufe > 15km
- es ist bestimmt wieder so heiß wie im Vorjahr
- ich werde auf den letzten 6 km leiden...

Ich habe mich dann doch für den Halbmarathon angemeldet!

Im Vorfeld wurde sondiert, wer welche Zeit laufen könnte. Ich bekam den Vorschlag präsentiert 1:45 anzupeilen. Peter wollte – da leider verletzt – den „Hasen“ spielen.

NIE IM LEBEN! 1:45, ich? Nein, **KANN** ich nicht!

Also wollte Willi, da untrainiert..., mit mir 1:50 laufen. Die Idee war schon besser.

Bei strahlendem Sonnenschein, gut gelauntem Publikum, Ramba-Zamba an der Strecke und mit unseren nicht mit laufenden Vereinskameraden, die uns ordentlich anfeuerten, war der Halbmarathon ein echtes Event.

Willi war erwartungsgemäß viel schneller. Und ich? Ich auch! Schneller als 1:45 – hätte ich nicht für möglich gehalten. Das ist Schuld von Rudi und Jörg! Danke euch beiden!

Elke Schauten

Mein erster Marathon – Pleiten, Pech und Pannen und doch ein großartiges Erlebnis

Der erste Marathon ist etwas Besonderes. Den vergisst du nicht so schnell. Für Stefan und mich war es der erste Marathon. Gemeinsam wollten wir an den Start gehen. Unser Ziel, unter 4 Stunden zu bleiben, musste doch zu verwirklichen sein. Nur das Wetter machte mir ein klein wenig Sorge, denn es sollte warm werden. Vielleicht zu warm für unser Vorhaben?

Kurz nach 10 Uhr trafen wir uns. Die Zeit bis zum Start sinnvoll nutzend ging es für mich noch kurz rüber zu einem der zahlreichen Toilettenhäuschen, wo sich inzwischen lange Schlangen gebildet hatten. So verstrich Minute um Minute. Als ich dann endlich zur Startbox zurückkehrte, war Stefan verschwunden. Wohin ich auch schaute, nirgends war er zu entdecken. Wo konnte er sein? War er schon in der Box?

Es half alles nichts, ich musste allein einchecken. Aber nicht so schlimm, dachte ich. Wenn meine Annahme richtig war und Stefan sich bereits in der Startbox befand, konnte er nur hinter mir sein. Wenn es losgeht, würde ich einfach langsamer laufen, damit Stefan herankommen konnte. Ein fataler Irrtum, wie sich schon bald herausstellte!

Doch zunächst ließ ich die wunderbare Stimmung auf mich wirken. Die Musik peitschte das Publikum ein und viele Läufer verbreiteten ihre gute Laune. Allmählich stieg die Spannung und der Start lag in der Luft. Dann war es soweit. Die Gruppen wurden nach vorn geführt, um auf die Strecke geschickt zu werden. 42 Kilometer standen uns bevor. Was würde auf diesen 42 Kilometer alles passieren?

Langsam trabte ich an. Ein zügiges Laufen war zu diesem Zeitpunkt auch noch gar nicht möglich. Zu viele Läufer versperrten einem den Weg. So ging es in gemächlichem Tempo über die Kennedybrücke. Aber das alles machte ja nichts. Stefan musste sowieso erst von hinten herankommen. Grund genug, sich Zeit zu lassen.

Dann, nach etwa einem Kilometer, bimmelte bei mir das Handy. Mit etwas Mühe zupfte ich das kleine Ding aus der Tasche und hielt es ans Ohr. Ein Läufer neben mir sah mich seltsam fragend an. „Nur meine Schwiegermutter“, rief ich ihm zu, worauf ich einen anteilnehmenden Blick erntete. Tatsächlich war es Stefan. Wo ich denn sei, wollte er wissen. „Knapp hinter Kilometer 1“, meine Antwort. Er habe schon Kilometer 2 passiert, kam es postwendend zurück. Oh weh! Stefan war gar nicht hinter mir, sondern vor mir. Anstatt uns einander anzunähern, hatten wir uns immer weiter voneinander entfernt ... was für eine Panne!

„Was machen wir jetzt“, fragte ich. Darauf Stefan: „Ich verzögere, dann kannst du heranlaufen.“ Okay! Also einen Gang hochschalten. Ganz allmählich stieg der Puls nach oben, überschritt irgendwann bedenklich die 180-Marke. Langsam kamen mir Zweifel, ob das alles so richtig war, was ich hier tat. Dabei gingen mir fortwährend die mahnenden Worte von Rudi Tölkes durch den Kopf, die er mir vor dem Rennen mit auf den Weg gegeben hatte: „Mach am Anfang nicht so schnell. Lass es langsam angehen!!!“ Wie recht er damit hatte, sollte ich bei Kilometer 13 schmerzlich erfahren. Doch soweit war es noch nicht.

Es dauerte eine ganze Weile, bis ich Stefan einholte. Geschafft! Die Freude war groß, nun endlich gemeinsam weiterlaufen zu können. Aber dabei sollte es nicht bleiben. Schon wenig später kamen wir mit einer anderen Läuferin ins Gespräch, die auch die Vierstunden-Marke anpeilte. Dies sei bereits ihr vierzigster Marathon, erzählte sie und ermahnte uns, wir beide seien zu flott unterwegs. Immer noch? Schnell kamen wir überein, uns der Läuferin anzuschließen. Eigentlich konnte dann ja nicht mehr viel schief gehen. Einfach an ihr dranbleiben, war unsere Devise. So passierten wir die ersten 10 Kilometer in 55 Minuten. Alles schien bis dahin gut zu laufen. Nur meine linke Wade zickte etwas herum, sie wurde immer härter. Diese Tatsache wohlweislich ignorierend ging es weiter in unserem Tempo. Bis Kilometer 13. Der Wadenmuskel hatte sich gerade verabschiedet. Er war bretthart! Sofort war klar, dass es nur zwei Möglichkeiten gab: Entweder ich ging aus dem Rennen oder reduzierte drastisch das Tempo. Schnell war die Entscheidung gefallen: Für mich ging es im Schneckentempo weiter. Schweren Herzens sah ich Stefan und die andere Läuferin in der Ferne verschwinden. Und schon bald waren sie zwischen den zahlreichen Teilnehmern nicht mehr zu erkennen ... so ein Pech!

Der Rest ist schnell erzählt.

Der Marathon dauerte lang. Viel länger als geplant. Und es wurde tatsächlich sehr warm. Schließlich ging es das vierte Mal die Kennedybrücke hoch. Dabei wurde ich von den Brems- und Zugläufern überholt. Als deren roter Luftballon mit der Aufschrift 4:30 Std. an mir vorbeihüpfte, war mein absoluter Tiefpunkt erreicht! Unter 4 Stunden wollten wir bleiben und jetzt das ... eine echte Pleite!

Doch plötzlich vernahm ich meinen Namen. Es war Rudi! Er hatte mich in der Menge entdeckt und rief mir einige aufmunternde Worte zu. Dies spornte mich noch einmal an, gab mir noch einmal Auftrieb.

Dann endlich, nach geschlagenen 4 Stunden und 46 Minuten, ging es ins Ziel, wo Stefan bereits wartete. Die Zeit war in diesem Moment absolut zweitrangig. Unsere Freude, doch angekommen zu sein, stellte die sportliche Pleite weit in den Schatten. Was soll's!

Résumé

Eins habe ich gelernt: Ein Marathon ist mehr als 4 x 10 Kilometer. Zu viel kann auf so einer langen Strecke passieren. Und tatsächlich war viel schiefgegangen, selbst wenn die Pannen beim Start eine gewisse Komik hatten. Dennoch: Der Marathon war ein großartiges Erlebnis! Besonderen Dank gilt aber den beiden Trainern Rudi und Jörg, die uns mit ihrem Engagement hervorragend betreut haben. Auch wenn sich ihre Trainingspläne auf die Halbmar-

thondistanz bezogen, waren sie mir gleichwohl eine große Hilfe, um die 42 Kilometer bewältigen zu können. Überhaupt hat das Training mit allen riesigen Spaß gemacht. Die 10 Wochen Vorbereitung vergingen viel zu schnell, gleichsam wie im Fluge. Kurzum: Es war einfach „ne superjeile Zick“!

Etwas ist daher gewiss: Ich freue mich ... auf 2011!

Jürgen Grabow

Mein erstes Mal (Und das erst mit 49!)

Vorfreude und Bammel

Manche ersten Male ereignen sich früher als gedacht und ohne große Vorbereitung. Dieses erste Mal bereitet man jedoch besser länger vor. So kam es, dass ich seit Wochen, mehr oder weniger nach Plan, mehrfach die Woche lief, manchmal langsam, manchmal mit Intervallen und einmal die Woche auch einen langen Lauf. Wobei ich für diesen der Einfachheit halber den Samstag wählte. Kernstück meines langen Laufes war die Klosterrunde beim Samstaglauf des LTE. Zum langen Lauf wurde sie durch eine kleine, aber entscheidende Änderung bezüglich des Weges zum und vom Lauftreff. Statt mit dem Auto oder dem Fahrrad zum Ausgangspunkt, dem Ennertparkplatz, anzufahren, lief ich nämlich, mit einer Extraschleife im Ennertwald, von Plittersdorf zum Parkplatz. Auf dieselbe Weise lief ich wieder zurück und bei jedem Mal am Ende noch ein kleines Stück weiter als beim letzten Mal. Fertig war der lange Lauf! Der sich auch noch ohne große Umstellungen und einem Zeitbedarf, der sich im Rahmen hielt, in den Wochenablauf einfügte.

So kam es, dass ich an einem Samstag Anfang April auf meinem Rückweg, kurz nach der Brücke über die Eisenbahn unten beim Polizeipräsidium, den ersten Vorboten der Dinge, die da kommen sollten, sehe: Ein Schild, das für den 25. April Sperrungen wegen der Bonn Marathons ankündigt.

„Es wird langsam ernst“, denke ich mit einer Mischung von Vorfreude und Bammel. Und erinnere mich schmunzelnd daran, dass vor einem Jahr, als ich diese Schilder das letzte Mal gesehen hatte, ein Marathonlauf für mich so unerreichbar schien, wie es die Durchschwimmung der Ärmelkanals auch heute noch für mich wäre. Amüsiert laufe ich weiter zur Nordbrücke. Anders als bei meinen ersten beiden langen Läufen vor einigen Wochen, breche ich jetzt auf diesem längsten und langweiligsten Stück meines Rückweges nicht mehr ein. Da die Brücke wohl kaum kürzer geworden sein dürfte, scheint sich das Training tatsächlich auszuzahlen. Wenn ich schon im Training 34 bis 35 Kilometer laufen kann, überlege ich, sollten am „großen Tag“ die letzten Kilometer hin zu dem magischen 42. auch zu schaffen sein. Es müsste doch schon mit dem Teufel zugehen, wenn die Wettkampfatmosphäre und der Ehrgeiz dann nicht noch die letzten Reste Energie aktivieren würden um den Nachbrenner einzuschalten.

Andererseits hört man ja immer wieder, dass der Marathon erst bei Kilometer dreißig beginnt. Und irgendwo danach soll der sagemunwobene Mann mit dem Hammer stehen. Was wohl nichts anderes bedeutet, dass man auch dann, wenn man bei Kilometer dreißig noch gut vorankommt, nicht sicher sein kann, dass er einen oder zwei Kilometer weiter steht und gnadenlos zuschlägt. Zu sicher sollte ich mir also nicht sein, dass es klappen würde. Außerdem: wenn man stramm auf die fünfzig zugeht, hat man häufig erlebt, dass die wahren Probleme meist ganz wo anders liegen als man vorher denkt, auch wenn man sich noch so gut auf etwas neues vorbereitet hat. Warum sollte es hier anders sein?

Andererseits: Zur Not kann ich ja die letzten Kilometer gehen. Ich will ja keinen Rekord aufstellen, sondern nur einmal die volle Marathon-Distanz bewältigen. Einfach um mal sehen, ob ich das kann und was dabei passiert. Die Zeit ist mir deshalb egal. Sage ich zumindest. Mir selbst und anderen...

Morgen ist der große, aber leider auch ein heißer Tag

Und dann ist er da, der Abend vor dem großen Ereignis. Ich komme erst abends von einer Dienstreise zurück. Der faule Tag, den man sich vor dem Lauf machen soll, war das nicht unbedingt. Und der Wetterbericht wäre an jedem anderen Sonntag Ende April eine wahre Freude und Anlass, den Grill aufzustellen und kästenweise Bier kaltzustellen. Vor dem ersten Marathon, der noch dazu erst um 10:30 startet, lösen die prognostizierten 25 Grad jedoch nicht unbedingt Freudentänze aus. Vor allem, wenn man monatelang ausschließlich bei moderaten oder kalten Temperaturen gelaufen ist.

Zuhause angekommen checke ich meine emails. Die meisten stammen vom Lauffreff, betreffen der vor allem die große Gruppe der Halbmarathonläufer. Diese Glücklichen werden schon bei Pasta, alkoholfreiem Weizen oder Kölsch sitzen, wenn ich noch den größten Teil der Strecke vor mir habe. Andererseits mag ich sowieso kein Kölsch. Außerdem müssen die Halbmarathonis wesentlich früher aufstehen als die Marathonis. Jürgen hat auch geschrieben. Nachdem es lange so ausgesehen hatte, dass er wegen eines Sehnenproblems nicht starten kann, läuft er jetzt doch. Wir verabreden uns noch schnell telefonisch und wollen morgen gemeinsam starten.

Anderntags gibt es zuerst im Kreise der Familie ein gemütliches Frühstück mit selbst geholten frischen Brötchen. Den Halbmarathonis ist das wohl heute nicht vergönnt, denke ich schmunzelnd, aber nicht ohne eine Prise Galgenhumor. Danach setze ich mich aufs Rad und fahre gemütlich in die Innenstadt. Meine Augen wandern dabei öfters zum Himmel. Einmal Sonne, einmal Wolken.

Lieber Petrus: Kannst Du dich bitte mal entscheiden? Auch wenn tatsächlich April ist.

Später warte ich auf Jürgen, der noch noch mal für kleine Jungs weg ist, nachdem wir uns schon kurz getroffen hatten, und genieße die quirlige Atmosphäre vor dem Start. Und vor allem die Wolken, die inzwischen fast den ganzen Himmel bedecken. Es sieht fast so aus, als ob der Wetterbericht sich geirrt hat. Einem entspannten Lauf bei angenehmen Temperaturen scheint nun nichts entgegen zustehen.

Beim Warten schnappe ich Gesprächsfetzen anderer Läufer auf. Einer, der so klingt als ob er es wissen müsse, erzählt gerade von unkontrolliert zuckenden Muskeln im Bein, die gegen Ende, zumindest aber nach dem Lauf, auftreten können. So wie er es erzählt, ist das kein Spaß. Und relativ häufig. Andererseits: Spätestens seit meiner Bundeswehrzeit weiß ich, dass die Geschichten der Ehemaligen und angeblich Erfahreneren meist weniger zum Ziel haben, die Neulinge vor realen Gefahren zu warnen, sondern vor allem zeigen sollen, was für ein tougher Typ der Erzähler ist. Deshalb beschließe ich cool zu bleiben. Schließlich habe ich auch bei meinen längsten Vorbereitungsläufen nichts Vergleichbares erlebt. Andererseits waren die aber nicht ganz so lang. Wer weiß, vielleicht ist das auch etwas, das einem der sagenumwobene Mann mit dem Hammer auf den letzten Metern andreht?

Wie beim Sommerschlussverkauf bei Kaufhausöffnung: Start mit Hindernissen

Langsam fühlt sich die Straße. Auch im magenta-Startblock (soviel zum Thema: „Hauptsache ankommen“, andererseits muss man sich bei einer Halbmarathon von 1:55 ja Ziele setzen) wird es eng. Und Jürgen kommt und kommt nicht. Oder ist schon an mir vorbei. Ich versuche ihn anzurufen (Wobei ich zugeben muss, dass Telefonieren und Marathon irgendwie nur schwer zusammen passen), erwische aber nur seine Mailbox. Hat er das Handy ausge-

schaltet? Oder hört er nur nicht? Auch möglich. Die Musik wird nämlich immer lauter. Während „Satisfaction“ von den Stones dröhnt, spreche ich ihm etwas, das vermutlich im allgemeinen akustischen Wirrwarr untergeht, auf das Band. Und dann wird schon gezählt. Und schon sind sie da, die ersten von den geplanten 42.195 Metern. Aber es ist nichts mit befreitem Loslaufen. Zuerst geht es nämlich nur langsam voran. Das ganze ähnelt eher einer drängelnden Menge von Schnäppchenjägern bei Kaufhausöffnung am ersten Tag des Schlussverkaufs als dem Start einer Sportveranstaltung. Weit vor mir, auf der anderen Seite des Koblenzer Tors, sehe ich den Luftballon des Vierstundenläufers. Dort wird Jürgen wohl er sein, denke ich und gebe Gas, so bald und so gut es eben geht.

Freilich weiß ich, dass man es beim Marathon langsam angehen soll. Aber eine kleine Ausnahme wird doch drin sein. Ganz so sicher bin ich mir da aber nicht. Vor allem weil ich schon auf der Kennedy-Brücke merke, dass Petrus die Wolken von eben schon wieder weiter geschoben hat. Und, so sehnsüchtig ich den Himmel auch absuche: Nachschub ist nicht in Sicht. Ich komme an Kilometer eins vorbei, und sehe auf meine Uhr, eine ganz normale Armbanduhr mit Ziffernblatt. Wann bin ich wieder genau über die Startlinie? Um ehrlich zu sein: Ich weiß es nicht mehr. Also weiß ich auch die Zeit nicht, die ich für den ersten Kilometer gebraucht habe. Zwei Gedanken kommen mir: Nummer 1. Ich könnte einiges zu schnell sein. Nummer 2: Ich könnte mir vielleicht mal überlegen, für solche Anlässe in eine dieser Sportuhren zu investieren. Bisher hielt ich das für technischen Schnickschnack. Jetzt, hin und her gerissen zwischen dem Gefühl von zu vielen anderen überholt zu werden, und der Angst zu schnell zu sein, geht mir die Nützlichkeit von solchen Teilen schlagartig auf. Die anderen Läufer sind kein Maßstab. Deren Tempo ist möglicherweise ein genau so verlässlicher Orientierungspunkt wie der Gesang der Loreley für sichere Schifffahrt auf dem Rhein. Man sollte sich also daran genauso wenig orientieren wie ein Verdurstender in der Wüste an der Fatamorgana einer Oase.

Erlaufen statt erfahren

Noch keine zwei Kilometer meines ersten Marathons gelaufen, und schon einige Dinge gelernt und verstanden, wie es 1000 Stunden Lesen nicht bewerkstelligen hätten können. Unter anderem, daß ein Marathon auch immer etwas mit Philosophie zu tun hat. Angewandter Philosophie, die man nicht in Büchern lernen und nicht aus der Schreibstube vermitteln kann. Die Erkenntnisse vermittelt, die man nur mit zwei Laufschuhen an den Füßen gewinnen kann. Das Wort „Erfahrung“ kommt ja von „fahren“, also einer vergleichsweise wenig kräftezehrenden Tätigkeit. Um wie viel intensiver müssen deshalb Erkenntnisse sein, die man sich nicht erfährt, sondern erläuft?

Das Gefühl, das ich zu schnell sein könnte, beschleicht mich nochmals bei Kilometer zwei. Aber jetzt müsste ich Jürgen ja bald erreicht haben.

Andererseits kann ich kaum zu schnell sein: Der 4-Stundenballon ist schließlich noch einiges vor mir. (Erst später dämmerte mir, dass die Vierstunden auf dem Ballon ja die Bruttozeit waren. Da ich weiter hinten im Block gestartet war, war der Ballon also meiner eigenen Nettozeit einiges voraus. Und schon wieder hatte ich etwas gelernt.)

Da läutet mein Telefon. Jürgen ist dran. Und, das stellen wir nach dem umständlichen Austausch einiger Informationen über unsere jeweilige Umgebung, wie Straßennamen, markante T-Shirts von Läufern in unserer Umgebung und Querstraßen fest, er ist hinter mir. Ich versuche langsamer zu machen, er dagegen läuft schneller, um zu mir aufzuschließen. Irgendwann, gar nicht so viel später, ist er dann neben mir. Offensichtlich hat er noch mehr Gas gegeben als ich eben.

Etwas unterhaltsamer und weniger verbissen geht es nun zu zweit weiter. Früher meinte ich immer, Laufen wäre furchtbar anstrengend. Vor allem dachte ich, dass man auch bei langen Laufen ständig am Schnaufen wäre. Heute weiß ich es besser. Freunden und Bekannten,

die sich über meine, für sie überraschende Bekehrung zum Jünger des Laufschuhs wundern, versuche ich das damit zu erklären, dass Langstreckenlaufen eigentlich so etwas Ähnliches ist wie ein Stammtisch. Man trifft nette Leute um, manchmal nur eine Stunde, manchmal wesentlich länger, nett zu plaudern. Nur, dass man dabei eben nicht sitzt. Und Bier gibt es auch nicht. Während des Laufens zumindest.

Zwei Marathonnovizen auf dem schnellen Holzweg

Trotz aller Entspantheit geht es erstmal weniger verbissen weiter. Aber viel langsamer sind wir auch nicht geworden dabei. Hätte wohl nicht lange gedauert und wir hätten uns nach einer vermutlich phantastischen Zeit für die Zehn-Kilometer- oder sogar Halbmarathondistanz auf der zweiten Hälfte der Strecke selbst versenkt. Die Rettung war jedoch nahe. Und wie so oft im Leben eines Mannes kommt sie in Form einer Frau daher.

„Wenn ihr so weiter macht, dann seit ihr bald fertig“ meint ohne lange Vorrede und ungefragt eine hagere Mitläuferin neben uns. Offensichtlich hatte sie uns schon etwas zugehört und scharfsinnig geschlossen, dass da zwei Marathonnovizen gerade dabei sind, einen Kardinalfehler zu machen.

Sie selber, das bekamen wir schnell aus ihr heraus, war schon einige Marathons gelaufen und wollte heute irgendwo zwischen „Knapp unter vier Stunden“ und „wenn`s zu heiß wird, unter viereinhalb“ ankommen. Und dann meinte sie noch, dass es für uns beide doch egal sein sollte, wenn es noch länger würde, schließlich wäre das unser erster Marathon. Das klang gut. Und klein und drahtig, wie sie da neben uns herlief, sehr überzeugend. Weshalb wir beschlossen, uns ihr anzuschließen. Eine gute Entscheidung, wie sich im Laufe der verbleibenden geschätzten 35 Kilometer herausstellen sollte, auch wenn wir etliche dieser Kilometer dann doch ohne sie liefen, weil sie uns weit vorausgeeilt war.

Sie selbst sei bei einem Marathon an einem heißen Tag in Hamburg mal „abgekackt“ warnte sie. Und fügt dann „beruhigend“ hinzu, dass es Schlimmeres gäbe. Bei demselben Marathon hätte es nämlich auch einen Toten gegeben. Große Worte, gelassen ausgesprochen. Da wird man gerne etwas langsamer. Man kennt ja schließlich die Zeitungsnotizen über spätberufene Läufer und den plötzlichen Herztod. Nicht immer ist es gut, wenn man es als Sportler in die Zeitung schafft. Aber wir sind offensichtlich noch nicht langsam genug. Beate, so heißt ausweislich des Namens auf ihrer Startnummer, wird uns noch mehrmals daran erinnern müssen, daß wir langsamer tun sollen. Jörg und Rudi fallen mir ein, wie sie beim Vorbereitungskurs immer wieder zu uns „Ausreißern“ vor gesprintet waren und uns daran erinnerten hatten, daß Zweck der Übung eben nicht die Geschwindigkeit, sondern die konstante Langsamkeit sei. (Bei der EU nennen sie das „Nachhaltigkeit“.) Wir haben das nicht immer befolgt. Einfach, weil die Beine schneller waren als der Kopf. Und bei Trainingsläufen über 15 oder 17 Kilometer geht das ab einem gewissen Trainingsniveau offensichtlich auch. Auch beim Halbmarathon. Aber die gesamte Marathondistanz ist wohl lediglich mathematisch nur die doppelte Strecke von einem Halbmarathon. Körperlich und psychologisch sind die zusätzlichen Kilometer wohl eher so wie zusätzliche Höhenmeter. Jemand, der von Normalnull auf 4000 Höhenmeter steigt, kann deshalb auch nicht unbedingt von 4000 Meter auf 8000 steigen. Und wenn doch, dann bestimmt nicht im selben Tempo wie in der ersten Hälfte. Und jemand, der zwei Mal 50 Kilo stemmt, kann nicht unbedingt auch 100 Kilo in die Höhe bekommen. Noch ein paar Stunden, und dann würde ich nicht nur im Kopf, sondern auch in den Beinen wissen, dass ähnliches auch für Entfernungskilometer beim Marathon gilt.

Aber noch sind wir noch nicht soweit: Die nächsten Kilometer vergehen angenehm. Wir plaudern angeregt, genießen es, gut voranzukommen und freuen uns über die netten Leute, die sich die Mühe machen, am Straßenrand zu stehen und sogar noch freundliche Worte und Anfeuerungsrufe haben, als auch wir endlich bei ihnen vorbeikommen.

Ich selbst bediene mich wegen der Hitze ausgiebig an Flüssigem an den Verpflegungsstationen, Dabei fällt der Satz eines griechischen Philosophen, ein, dessen Namen ich aber vergessen habe: „Das Beste aber ist das Wasser“. So lautete der Titel eines Lehrfilms, den wir in einer der unteren Klassen im Gymnasium gesehen hatten. Ist ein paar Jährchen her. Jetzt aber habe ich das glitzernde kristallklare Bächlein aus dem Vorspann dieses Filmes wieder greifbar vor Augen. Solche Erinnerungsfetzen ziehen im Laufe des Tages noch mehrfach vorbei. Das ist wohl normal, wenn man stundenlang vor sich hin läuft. Ob es aber auch normal ist, dass viele davon mit Sonne, Hitze und Wasser zu tun haben?

Irgendwann habe ich soviel getrunken, dass ich selbiges auch lassen muss. Gut, dass ich ein Mann bin. Einen stillen Busch findet man dann doch ab und zu am Rande der Strecke und nach einem schnellen Spurt ist man auch schon wieder bei den anderen.

Das zweite Mal über den Rhein, aber Jürgen ist weg

Irgendwann zwischen Kilometer 10 und 15 ist dann Jürgen nicht mehr da. Kein Grund zur Sorge denke ich anfangs. Vermutlich ist er auch mal weg zu einem diskreten Busch oder Baumstamm.

Inzwischen geht es linksrheinisch den Rhein entlang. Eine Teilstrecke, die wir auch im Vorbereitungskurs, allerdings in anderer Richtung, öfter gelaufen sind. Dann führt der Weg kurz in die Rheinaue hinein. Langsam hat sich eine kleine Gruppe Gleichschneller herausgebildet. Beim Blick nach links und rechts fühlt man sich als hätte man seit langem nichts anderes gemacht als zwischen dieser Ansammlung von Vereinsklamotten, Erinnerungsshirts an vergangene Wettbewerbe und auch selbst gemachten Shirts („Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt“, „New York, ich komme“ „Oma on the road“) zu traben.

Zwanglose Gespräche mit den Laufnachbarn entspannen sich. Es ist ein sonniger Sonntagvormittag im April in Bonn. Weit und breit kein Auto. Wir Läufer sind die Herren der Straße. Und wenn wir dann am Ziel ankommen, werden wir uns fühlen wie der Mega-Hit von Queen. Eigentlich eine gute Ausgangsposition. Nur: Jürgen ist immer noch nicht da. Hat der keinen Busch gefunden oder machen sich die 16 Tage ohne Laufen bemerkbar? Oder gar die Sehne?

Nun geht es raus aus der Rheinaue auf die Straße. Sie erinnert an, teilweise schon vergessene, deutsche Geschichte, die ich selbst noch erlebt habe: Zuerst heißt sie Franz-Josef-Strauß-Allee, wird dann übergangslos zur Petra-Kelly-Allee und später ebenso abrupt zur Ludwig-Erhard-Allee, um sich dann schließlich – und das dürfte nicht als politische Schnittmenge der vorherigen Namen zu verstehen sein - prosaisch zur Mittelstraße zu wandeln. Typisch Bonner Durcheinander eben: Von der Nostalgie an die Zeit als Bundeshauptstadt hin zum Trivialen. Und ob sich Franz-Josef Strauß und Petra Kelly freuen würden, wenn sie wüssten, dass sie Namensgeber verschiedener Abschnitte ein und derselben Straße sind, kann man wohl mit guten Gründen bestreiten. Läuferisch ist das wohl der allerlangweiligste – und deshalb zugleich auch der Fordernste – Abschnitt der gesamten Strecke: Große breite Straße, Sonne pur. Das gemeinste aber ist: man muss dieselbe Straße gleich wieder zurück laufen. Nicht nur, dass man jetzt schon den gleichförmigen Rückweg sieht. Auch die Läufer, die einiges vor einem sind, bleiben einem nicht verborgen. So nah und doch so fern. ..

Für mich naht jetzt trotzdem einer der Höhepunkte. Gleich kommt das Forschungszentrum Caesar. Das ist fast so, wie an der eigenen Wohnung vorbei zu laufen. Caesar ist bei uns mehr oder weniger gleich ums Eck. Dort komme ich nicht nur mehrfach die Woche vorbei, sondern esse dort auch ab und zu in der Kantine zu Mittag. Das aber ist nicht der Grund, warum ich inneren Rückenwind spüre. Beim Caesar wollen Indira, meine Frau, und Hanna und Jonas, meine Kinder, stehen. Vorher aber noch die lang ersehnte Verpflegungsstation. Ich fülle mich wiederum ab mit viel Wasser und ein bisschen Isogetränk. Fast hab ich das Gefühl, dass das Wasser, kaum dass es durch die Kehle geronnen ist, an allen möglichen

und unmöglichen Stellen des Körpers wieder über die Haut austritt. Im Nu fühle ich mich, als ob in der Sauna sitzen würde.

Caesar kommt in Blicknähe, Dann bin ich direkt daneben. Verwirrung macht sich breit. Weder Frau noch Kinder sind zu sehen. Habe ich es mit meinen Trainingsabwesenheiten die letzten Wochen vielleicht doch übertrieben? Und meine Familie bestraft mich jetzt dafür durch Abwesenheit an der Marathonstrecke? Oder war Jonas doch zu sehr enttäuscht über meine Erfolgsaussichten? Gestern hatte er mich nämlich voll Vertrauen in seinen Vater gefragt, ob ich beim Marathon denn erster werden würde. Ich hatte ihm, ehrlich wie man zu seinen Kindern nun einmal sein soll, mit „nein“ geantwortet. Was ihn sichtlich enttäuschte. Weshalb er fragte, ob ich dann vielleicht dritter werden würde. Und ich musste immer noch nein sagen. Er aber gab nicht auf. Und fragte, ob ich dann - „wenigstens“ - achtzehnter werden würde. Aber ich musste ihm alle Hoffnungen nehmen und im ihm sagen, dass für mich irgendein Platz unter den ersten achthundert schon eine gutes Ergebnis wäre. Worauf er nur fassungslos antwortet „Achthundert?“. Schon da hätte mir schon klar müssen, dass ich ihn nicht an der Strecke sehen würde. Welcher Sechsjährige will schließlich sehen, wie sein Vater achthundert anderen Läufern hinterher läuft?

Weit gefehlt! In der Kehre stehen Hanna und Jonas, mit glänzenden Augen und einem von Hanna selbst gemaltes Transparent. „Los, Stefan, Los“ steht da drauf. Alles sehr dynamisch geschrieben und genauso graphisch gestaltet. Und Indira, meine Frau, schaut auch nicht unbedingt so aus, aus, als würde sich darüber ärgern, dass ich seit Monaten allabendlich und bei beinahe jedem Wetter die Wohnung in Laufschuhen für länger verlassen habe. Adrenalin pur. Aber auch die Last der Verantwortung. Wer möchte heute Nachmittag diesen Kinderaugen erklären, dass man es doch nicht geschafft hat? Dass zum Beispiel 36 Kilometer für einen fast Fünfzigjährigen ja auch eine Leistung wären. Vor allem, wenn er Laufen früher gehasst hat und vor eineinhalb Jahren noch 25 Kilo mehr auf den Rippen hatte. Außerdem war da ja dieses unerwartet warme Wetter...

Viele stichhaltige Argumente und nachvollziehbare Gründe für Erwachsene. Wenn ich sie heute Abend aber meinem sechsjährigen Jonas erzählen würde, würde all das dennoch schmecken wie schale Ausreden. No way! Der einzige Weg aus dieser Geschichte führt über die Ziellinie. Und den Rest der Strecke. Der leider identisch mit dem ersten Teil ist. Und das ist alles andere als abwechslungsreich und motivierend.

Ich winke zurück, höre die Anfeuerungsrufe meiner Kinder und habe auf einmal das Gefühl, der Rest der Strecke sei nur noch ein Klacks. So etwa 15,5 Kilometer habe ich ja schon. Sind ja nur noch -hops! - ich rechne nochmals nach. Es hilft nichts: Es sind und bleiben noch insgesamt 26,5 Kilometer. Mehr als ein Halbmarathon also. Dennoch sollte es kein Problem sein. Schließlich bin ich schon öfters Halbmarathon und auch schon längere Strecken gelaufen. Und anders als zum Beispiel beim Drachenlauf oder in Mutscheid gibt es auf dieser Strecke kaum nennenswerte Steigungen. Aber eben die Hitze...

Tatsächlich gelingt es mir, bald wieder die Mitte zwischen Grübeln und Zuversicht zu finden. Beflügelt durch meine Kinder geht es erst einmal relativ angenehm weiter. Aber irgendwie geht es doch nicht so richtig voran wie bei den Vorbereitungsläufen. Da läuft man wochenlang mehrmals, einmal, im Osterurlaub sogar zwei mal die Woche einen langen Lauf bis hin zu drei Stunden fünfundfünfzig Minuten. Und jetzt schwächelt man schon nach eineinhalb Stunden?

Ich habe mich eben so voll Wasser gepumpt, dass ich wieder hinter einen Busch muss. Auf diesem Streckenabschnitt ist es kein Problem einen zu finden. Bald habe ich auch meine Mitläuferin wieder eingeholt. Die mich fragt, ob ich vielleicht gerade überhydriere. Von Unterhydrierung hatte ich gehört. Was aber ist Überhydrierung? Ach so: Zu viel trinken, so dass man alle Salze rausschwitzt oder sonst von sich gibt. Auch nicht so toll. Was kann man dagegen machen? Salz zu sich nehmen. Habe ich gerade nicht dabei. Kein Problem. Sie hat,

eine Portionspackung von McDonalds. Ich lasse es auf einen Versuch ankommen und trinke reichlich nach.

Im Endeffekt hilft es. Bevor ich das weiß, muss ich aber noch einige bange Minuten zwischen – nur - blödem Geschmack im Mund und – gefährlich! - Brechreiz überstehen. Wenn ich letzterem nachgebe, dann war`s das wohl mit dem Finishen. „Beim Marathon in punkto Getränken, Ernährung etc nichts ausprobieren, was man nicht schon vorher getestet hat. Das kann sich böse rächen.“ Jetzt, viel zu spät, erinnere ich mich, dass ich solche Sätze schon öfters gelesen habe. Irgendwann jedoch kommt das Salz da im Körper an, wo es gebraucht wird. Und der Brechreiz lässt nach. Gerade noch einmal gut gegangen.

Ab der Museumsmeile geht es dann sogar wieder wie geschmiert. An der Villa Hammer-schmidt gibt es Verpflegung von der Bundeswehr. Dabei fällt mir ein, dass ich eigentlich meine „Minuslage“ mal berechnen könnte. Also die Anzahl der Tage, die seit meiner Bundeswehrentlassung vergangen sind. Vielleicht schaffe ich es ja, das auszurechnen, bis ich wieder an diese Verpflegungsstation kommen? Aber für`s erste komme ich nicht zum Rechnen. Auch habe ich im Moment keinen Bedarf, mich durch Gedankenspiele zu beschäftigen. Der Rest der ersten Hälfte der Strecke geht nämlich wie von selbst. Schließlich geht es jetzt durch die Innenstadt, viele Menschen stehen an der Straße, Partystimmung und Motivation machen sich breit. Die Hälfte ist also geschafft. Schneller als gedacht, aber trotzdem nicht ganz so locker wie erhofft. Mir fällt ein, dass ich jetzt schon am Ziel wäre, wenn ich den Halbmarathon gelaufen wäre.

Irgendwann nach der Kennedybrücke sagt Beate: „Jetzt haben wir nur noch einen normalen Trainingslauf vor uns.“ Zwanzig Kilometer sind für mich jetzt nicht unbedingt normal als Trainingslauf, aber inzwischen traue ich mir diese Entfernung eigentlich unvorbereitet in jeder Lebenslage zu, wenn nur die richtigen Schuhe und Klamotten verfügbar sind. Aber ein zweites Mal 21 Kilometer laufen, nachdem man sie eben schon gelaufen ist, auf derselben Strecke und in der Mittagssonne, die jetzt wirklich breit vom Himmel strotzt, ist etwas anderes.

Machen sich da erste Zweifel breit? Nein, denke ich, es ist noch nichts entschieden. Aber Beate, die uns vorher noch gebremst hat, ist mir jetzt einen Tick zu schnell. Ich erinnere mich daran, wie wir im Winter in kleiner Gruppe die Klosterrunde gelaufen sind. Auch da gab es welche, die immer vorpreschten und einen damit in den aneroben Bereich zogen, wenn man dieses Tempo auf Dauer mithalten wollte. Von daher weiß ich, dass man nicht der Versuchung erliegt darf, mit dem Tempo der schnelleren Vorläufer (die in Personalunion auch Vorsitzender sein können) Schritt zu halten. Mentale Stärke kann schließlich auch darin liegen, nicht anderen blindlings nachzulaufen, sondern seiner eigene inneren Stimme zu folgen. (Sagte ich schon, dass Marathonlaufen etwas mit Philosophie zu tun hat?)

Deshalb erkläre ich Beate, dass sie ruhig ihr Tempo weiterlaufen solle, ich aber einen Tick langsamer machen würde. Dann bereite ich mich auf meine „komplementative Phase“ vor, werde langsamer und lasse mich, während ich die Kopfhörer in die Ohren stecke, um Musik zu hören, von Gedanken treiben, .

Durchhänger schon im zweiten Drittel

Aber irgendwie gelingt mir das mit der Entspannung im Moment nicht. Die ersten Gedanken, die sich breit machen, sind nämlich nicht unbedingt positiv. Ich fange an, die Kilometer auszurechnen, die noch vor mir liegen. Noch irgendetwas zwischen 20 und 15 Kilometer müssen es sein. Was – nach dem Training der letzten Monate - eigentlich keine Entfernung mehr wäre. Aber ich habe ja schon weit über 20 Kilometer in den Beinen. Außerdem bin ich seit Monaten nicht mehr bei solchen Temperaturen gelaufen. Und weit und breit keine Wolke am Himmel. Es kommt mir vor als liefere ich geradewegs in ein physikalisches Sondergebiet hinein. Eines, in dem Schwerkraft und Luftwiderstand größer sind als sonst auf der Erde. (Das

letzte Mal als ich in eine solche Zone geraten bin war an einem verkaterten Sonntagmorgen während meines Studiums.)

Die Halbmarathonis geben sich jetzt bestimmt schon die Kante. Auch so ein Gedanke, der nicht unbedingt motiviert. Ich überlege, ob ich eine Gehpause einlege. Jetzt schon? Komme ich überhaupt wieder in das Laufen rein, wenn ich jetzt gehe? Und wenn ich es nicht mehr schaffen würde: Hätte ich wirklich Lust, die ganzen restlichen Kilometer zu gehen, um wenigstens die gesamte Strecke irgendwie auf eigenen Beinen absolviert zu haben? Oder würde ich mit der Entscheidung, bereits jetzt eine Gehpause einzulegen, schon die Weichen für das Aufgeben stellen?

Ich versuche mich mit Gedankenspielen optimistisch zu stimmen. Nochmals versuche ich es mit dem Klassiker von eben: „Du hast weniger vor Dir als einen Halbmarathon.“ Aber genau besehen ist dieser Gedanke ungefähr so wie der an das Glas, das bis zur Mitte voll ist. Wenn man sich sagt, dass es halbvoll ist, denkt man gleichzeitig auch, dass es halbleer ist. In diesem Fall heißt das: Bei dem Gedanke „Du hast schon mehr als einen Halbmarathon hinter dir“ ist auch der Nachsatz „und sollst immer noch weiter laufen“ gleich da.

Wie im Halbschlaf blinze ich in die Sonne. Um mich zu motivieren, versuche ich mich an vergangene sportliche „Heldentaten“ zu erinnern, während mir der Schweiß in Sturzbächen aus allen Poren schießt. Und ich finde tatsächlich das eine oder andere, was dafür sprechen könnte, dass auch der Marathon zu schaffen sein müsste. Schließlich bin ich auch schon, bei ähnlichen Wetterverhältnissen sogar, 56 Kilometer gegangen. Drei Mal sogar, von Brno nach Mikulov. Und das ohne Vorbereitungstraining. Und nach jeweils feuchtföhlichen Abenden in tschechischen Wirtshäusern. Und dann meine Radtouren damals durch Jugoslawien. Der härteste Teil war wohl die Fahrt mit dem Dreiganggrad und dem Zelt auf dem Gepäckträger von der Adria hinauf auf den Sveti Juraj mitten im Hochsommer. Damals hatte ich gelernt, dass solche Herausforderungen im Kopf entschieden werden. Und, dass derjenige, der zu viel - oder überhaupt - denkt, verliert. Zumindest wenn er schon an das Ende denkt. Und es vielleicht noch beschleunigen will. Das haben mich damals diese dalmatinischen Esel gelehrt. Die hatte offensichtlich kein Problem mit der Hitze und dem Aufstieg. Weil sie, wenn überhaupt an etwas, allenfalls an den nächsten Schritt dachten, nicht aber an den ganzen Weg, der noch vor ihnen lag. Und sich augenscheinlich keinen Kopf machten, ob sie jetzt einen Tag früher oder später ankamen. Bei diesen Vorerfahrungen sollte der Marathon heute doch zu schaffen sein. Andererseits ist da dieser Kobold, der mit schnippischer Stimme aus meinem Hinterkopf heraus, in mein stummes Selbstgespräch einwirft: „Mag schon sein, aber damals warst du gerade mal halb so alt“. Ich widerspreche ihm: „Bei den Radreisen in Jugoslawien ja. Aber die 56-Kilometermärsche in Tschechien waren später.“ Der Kobold hat zwischenzeitlich meinen Hinterkopf verlassen und sich bis vor meine Brille vorgearbeitet. Deshalb sehe ich mit aller Deutlichkeit seine hässliche Fratze. „Na und“ giftet er, „zwanzig Jahre sind auch kein Pappentiel. Vor allem, wenn sie ab dem dreißigsten berechnet werden.“ In meiner Not, irgendeine mit einem Marathon vergleichbare Leistung in meiner Biografie zu finden, schweiften meine Gedanken sogar zu meinen beiden juristischen Staatsprüfungen. Dabei haben wir jeweils fünfstündige Klausuren geschrieben. Nicht eine, sondern beim ersten acht, beim zweiten zwölf. Was würde ich lieber machen, überlege ich, wieder eine fünfstündige juristische Klausur schreiben, oder fünf Stunden laufen? Laufen natürlich! Zumal ich die Zeit dabei sogar verkürzen kann.

Auf einer rein intellektuellen Ebene habe ich mich durch diese Gedankenspiele überzeugt, dass ich heute über das Ziel laufen werde. Gefühlsmäßig aber noch nicht. Und gerade darauf kommt es hier an. Für eine Zeit lang schwimme ich in Gedankenspielen und – fetzen zwischen Motivation und Aufgabe. Das hier ist kein Mann mit einem Hammer sondern einfach ein Loch in der Motivation.

Im Radio auch nichts Erheiterndes. Irgendeine Diskussion. Nicht spannend genug um mehr Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen als der eigene Bewegungsapparat. (Eigentlich müsste

dieser Bericht an dieser Stelle noch einige Seiten länger sein als ohnehin. In meiner Erinnerung nämlich war dieser Teil der Strecke nämlich wesentlich länger als die gesamte erste Hälfte des Marathons und das letzte Drittel zusammen genommen.)

Musik ist kein verbotenes Doping!

Irgendwann jedoch ist auch dieses Tief zu Ende. Und wie bei den anderen Tiefs bei diesem Lauf tritt die Besserung wie auf Knopfdruck ein. Häufig war es nichts anderes als der Wechsel von Sonnenschein auf Schatten, der einen wieder in einen runden, angenehmen Lauf brachte. Lief man dagegen in die Sonne hinein, war es, wie wenn jemand den Stecker gezogen hätte. Verschwand die Sonne aber hinter Wolken oder der Deckung von Häusern oder Bäumen, so fühlte man sich nach Sekundenbruchteilen als ob jemand eine neue Batterie eingesetzt hätte. Dieses Mal schien die Sonne unverschämt weiter, die Powerspritze kommt stattdessen aus den Kopfhörern. Auf einmal spielen sie im Radio Musik. Und nicht irgendeine, sondern etwas von Bob Dylan! Schon das alleine müsste ich als Omen ansehen. Und dann auch noch ausgerechnet „Love Sick“ von seinem Spätwerk „Time out of mind“ bei dem alleine in den ersten beiden Zeilen das Wort „Walking“ dreimal vorkommt. Geradlinig schreitet das bluesige Stück voran. Die ideale Begleitmusik, um in ein passendes Tempo zu finden. Und die Zeilen „My feet are so tired, my brain is so wired“ habe ich noch nie so aus tiefstem Herzen empfunden wie bei diesem Anhören. Als das Stück rum ist, denke ich nicht mehr an eine Gehpause, sondern suche schnellstens ähnlich motivierende Musik unter meinen auf dem stick gespeicherten MP3-Schätzen. Und ich werde ich fündig. In der Liste der gegrabten CDs stoße ich auf „Jukebox Hits of the 60 s - CD 3“ eine Compilation von Oldies, von der ich schon selbst nicht mehr wusste, dass ich sie habe. Sie entpuppt sich als wahre Wunderdose der Popdora. Und als ultrawirksame Unterstützung zur körpereigenen Endorphinproduktion. Wer würde schon stehen bleiben wollen wenn er mit Bob Luman im Ohr („Let`s think about living. let`s think about live“) laufend über das Leben nachdenken kann? Und wer möchte langsamer werden, wenn Johnny & the Hurricanes das groovende Instrumentalstück Beatnick Fly zum besten geben? Und bei Bobby Vees` Rubber Ball muss sich wohl jeder beherrschen, nicht selbst das Hüpfen anzufangen. Nur Buddy Holly, ansonsten einer meiner Favoriten, bringt mich mit dem für ihn ungewohnt schläferigen „True Love Ways“ beinahe wieder aus dem Rhythmus. Sorry Buddy, ein schneller Klick und das nächste Lied ertönt. Und das schiebt wieder mächtig. Sam Cooke besingt, wie wunderbar die Welt sein könnte, obwohl er in der Schule nicht unbedingt eine Leuchte ist. Praktisch an diesen Liedern aus der Urzeit der Vynilsingles ist auch, dass sie meist kaum länger sind als zwei Minuten. Meine Mitsiebziger-Progroock-Giganten mit ihren Monolithen, die oft eine ganze Plattenseite füllen, die ich viel öfters höre, mögen für kürzere Läufe gut sein. In der Durchhängerphase in der zweiten Hälfte eines Marathons wären sie wohl fehl am Platze. Diese ebenso kurzen wie kurzweiligen Perlen der Popgeschichte dagegen machen das Laufen wieder zu etwas, das automatisch in der unteren Körperhälfte passiert, während der Kopf seine eigenen Wege geht. Und in dem reift im Moment die Feststellung, dass es den viel zitierten „Mann mit dem Hammer“ tatsächlich gibt. Ich weiß jetzt sogar, wer er ist. Der Mann mit dem Hammer ist nämlich niemand anderes als man selbst. Ein fieser Gegner, weil er einen in- und auswendig kennt. Aber auch einer, der trotzdem zu schlagen ist. Schließlich weiß man, dass er nicht stärker ist als man selbst.

Wäre nicht die Hitze, dann könnte ich mich nun vermutlich rundum wohl fühlen. So aber geht es mir jetzt mental besser, aber körperlich fühle ich mich immer noch als würde ich seit Stunden in der Sauna Trimmrad fahren. Aber auch gegen die Hitze ist etwas gewachsen. Keine Kräuter, sondern Kinder. Diese wohnen in Beuel und stehen vor ihren Häusern auf der Straße. Das schönste an ihnen: Sie haben GIGANTISCHE Wasserpistolen in den Händen. Wahre Wasserpumpguns! Das freundliche Angebot einer Dusche damit nehme auch ich nur zu gerne an. Den Kids macht es sichtlich Spaß, Läufer abzuspritzen. Und mit so einer kleinen Erfrischung und kaltem Wasser auf Gesicht und in den Haaren geht es tatsächlich zügiger weiter. Freilich hält das nicht lange vor. Ebenso wenig die über den Kopf geschütteten Wasserbecher an der nächsten Verpflegungsstation. Aber immerhin bin ich dann schon wieder

auf der linken Rheinseite. Alle vier Rheinüberquerungen liegen schon hinter mir. Psychologisch wirkt dieser Gedanke fast so wie Traubenzucker.

Richtigen Traubenzucker, Cola oder Energieriegel habe ich mir bislang verkniffen. Cola trinke ich, wenn überhaupt, allenfalls auf den letzten Kilometer. Den Einbruch wegen eines kurzzeitig in die Höhe geschossenen Zuckerspiegels, der dann mindestens ebenso schnell in sich zusammenfällt, kann ich mir nämlich sparen. Der Mensch lief angeblich noch vor hundert Jahren durchschnittlich 17 km am Tag, ganz früher, in der Savanne, noch mehr. Das war alles vor Erfindung dieses amerikanischen Zuckerwassers. Da werde ich es doch zumindest bis Kilometer 35 ohne schaffen.

Hier am Rheinufer sind Muntermacher dieser Art auch nicht notwendig. Wunderbare Aussicht, bekanntes Laufterrain, etwas Schatten von den kleinen Bäumchen. Jetzt genehmige ich mir auch ohne Bedenken die ersten Gehpausen. Zum einen bin ich beileibe nicht der einzige, der jetzt mal ein paar Meter geht. Zum anderen bin ich mir jetzt relativ sicher, dass ich mir das Finishen nicht mehr nehmen lasse - welche Fortbewegungsart ich am Ende auch wählen müsste.

Befreit durch Abschied von der Zielzeit

Ich rechne durch. Die Vierstundenmarke ist mit Sicherheit nicht mehr zu knacken. Diese Erkenntnis hat auch etwas erleichterndes. Ich kann die Sache etwas langsamer angehen. Ich schraube meine Ansprüche herunter. Andererseits sollten es schon unter fünf Stunden sein, vielleicht sogar unter viereinhalb. Diese Vorgabe erlaubt es mir, das Stück hin zur Verpflegungsstation auf der Straße-der-Politiker-die-unterschiedlicher-nicht-sein-könnten hin zur Mittelstraße etwas gemächlicher anzugehen. Dort greife ich auch zum wiederholten Mal zur Banane. Auch wieder so eine erstmalige Sache, die ich vorher besser ausprobiert hätte. Bei meinen bisherigen Läufen habe ich nämlich allenfalls mal ein einziges kleines Stück Banane gegessen. Jetzt esse ich an jeder Station mehrere Stückchen. Was ich später mit einem Wackerstein im Bauch büßen werde. Wieder so etwas, das ich besser in der Vorbereitung mal ausprobiert hätte.

An der Verpflegungsstation steht auch meine Frau, dieses Mal alleine. Für die Kinder war es wohl nicht mehr so motivierend, den Papi nochmals, nur noch verschwitzt, beim Laufen zu sehen. Da ist Super Mario auf der Playstation dann doch interessanter. Kein Wunder, der Kerl ist schließlich auch nach stundenlangem Einsatz nicht kaputt zu kriegen. Zumindest, wenn die Kinder ihn steuern. Indira kommt nicht mit leeren Händen. Sie hat ein Brillenputztuch dabei. Und gerade das brauche ich dringend. Um nicht wie manche anderen, unvorsichtigen Läufer als rotköpfiges Wesen über die Ziellinie zu wanken, habe ich mich nämlich regelmäßig mit Sonnencreme eingecremt. Im Eifer den Gefechtes nicht nur mich, sondern auch meine Brille. Deshalb nehme ich meine Umgebung ähnlich wahr wie der Fahrer eines Tourenwagens, auf dessen Windschutzscheibe Öl spritzt. Gut, da ich nicht ganz so schnell wie ein Rennwagen bin, ist das bei mir nicht annähernd so gefährlich. Unangenehm ist es trotzdem. Jetzt jedoch sehe ich wieder klarer.

Nachdem ich die vier Stunden ohnehin nicht mehr knacken kann, gönne ich mir eine weitere Laufpause und spaziere mit Indira bis zum Wendepunkt. Dabei beruhigt es mich, dass ich nicht der einzige bin, der in diesem Abschnitt geht. Und wenn ich mich nicht täusche, sind die meisten davon sogar jünger als ich.

Als ich wieder alleine bin, laufe ich wieder. Anfangs eher missmutig. Nochmals gilt es dieses langweilige Stück zwischen Posttower und Caesar zu bewältigen. Zählt man mit, dass man diese Teilstrecke hin und zurück laufen muss, ist das bereits das vierte Mal heute. Gibt es eigentlich irgendwo eine Marathonteilstrecke, die noch öder ist, als diese hier?

Ich schaue auf die Uhr. Eine Zeit unter viereinhalb Stunden ist tatsächlich noch drin, viel trödeln sollte ich allerdings nicht mehr. Ich laufe wieder und zügig geht es auf die Rampe und die Museumsmeile zu. Danach kommt wieder der Verpflegungsstand der Bundeswehr. Und ich habe noch nicht mal angefangen, meine Minuslage zu berechnen!

Ich versuche es auf die Schnelle. Ich wurde am - ja wann eigentlich? - im September 1982 entlassen. Irgendwann zwischen dem 27. und 29. September jedenfalls. Heute ist der 25. April. Damals war 1982. Heute ist 2010. Ein Jahr hat 365 Tage, jedes vierte ist ein Schaltjahr und hat deshalb 366. Das heißt, ich muss „einfach“ ausrechnen, wie viele Tage zwischen meinem letzten Tag bei der Bundeswehr, nehmen wir den 28. September 1982 als Mittelwert zwischen den möglichen Terminen, und dem 25. April 1983 liegen. Dann müsste ich die Anzahl der Jahre zwischen 1983 und 2010 mal 365 nehmen. Dieses Ergebnis wäre dann noch um die zusätzlichen Tage aus den Schaltjahren zu ergänzen. 1984 war vermutlich ein Schaltjahr, 1988 auch.. . Irgendwann gebe ich es auf. Mir fehlt ein Zettel zum Notieren der Zwischenergebnisse. Ein anderes Ergebnis habe ich allerdings schon. Über alle die Rechnerei habe ich nicht nur schon die Rampe hinter mir, sondern auch die Museumsmeile und komme schon am Verpflegungsstand an.

Dusche, Cola, Banane und Schatten für den Nachbrenner

Eine Frau in Uniform, den Schulterklappen nach Hauptmann (oder heißt das „Hauptmännin“, „Hauptfrau“ jedenfalls dürfte in diesem Zusammenhang nicht unbedingt passen) reicht mir Wasser und wünscht mir Glück. Offensichtlich hat sich viel verändert bei der Bundeswehr seit – welcher Tag war das wieder? - September 1982. Außerdem gibt es an dem Stand einen Schlauch, mit dem einen freundliche Helfer bei Bedarf abduschen. Ich bin noch schlau genug, meinen MP3-Spieler in Sicherheit zu bringen – einer seiner Vorgänger fand ein jähes Ende beim Handwaschen eines Laufshirts in einem Hotelbad - und genieße dann ich das Wasserbad von Kopf bis Fuß. Danach gibt es auch für das Körperinnere Flüssigkeiten: Wasser, außerdem Iso-Drink und jetzt auch Cola. Nun greife ich auch zur Geltube. (Wieder so ein Experiment, das ich eigentlich bei den Vorbereitungsläufen schon hätte machen sollen)

Nur noch ein paar Kilometer, abgekühlt und Flüssigkeit im Leib bis Rülpsfaktor vier. Außerdem - und das ist vermutlich das Entscheidende – liegt der Rest der Strecke im Schatten. Ein Kilometer ist auf einmal wieder nur ein Kilometer. Und lässt sich sogar noch schneller zurücklegen, wenn man vielfach bewährtes, akustisches Doping zuschaltet. In meinem Fall ist das auf den letzten Kilometern seit meinem ersten Halbmarathon der leider schon verstorbene irische Gitarren Gott mit den karierten Baumwollhemden, der abgeschmirkelten Stratocaster ohne Vibratohebel und der kehligen Stimme. Ich suche auf dem MP3-Spieler, was mir wiederum 100 bis 200 Meter bringt, in denen ich nicht daran denke, dass ich eigentlich in der letzten Phase meines ersten Marathons bin, und dann habe ich ihn im Ohr. Ich wähle das erste Lied von Rory Gallagher, das ich finde. „Daughter of the Everglades“ von dem Album „Blueprint“ erdig, nach vorne strebend. Das Display sagt mir, dass der Song knapp über sechs Minuten lang ist. Ich beschließe, dass ich deutlich mehr als einen Kilometer gelaufen sein will, wenn das Lied zu Ende ist. Und es funktioniert. Never change horses in the middle of the stream. Ich höre mir das Lied nochmals an. Und nach mehr als 40 Kilometer überhole ich noch ein gutes Dutzend anderer Läufer und tänzle dem Ziel entgegen. (So empfinde ich es zumindest. Das Video vom Zieleinlauf im Internet belegt zwar, dass ich zum Schluss hin noch ein paar Plätze gut gemacht habe. Es zeigt allerdings auch, dass das Ganze von außen besehen nicht unbedingt so elegant ausgesehen hat, wie es mir in meiner Erinnerung vorkommt...)

War`s das schon?

Und dann ist er da, am Ende doch schneller als gedacht: der Zweiundvierzigtausendsteinhundertfünfundneunzigste Meter. Und der entscheidende Schritt ist relativ belanglos. Auch des-

halb da ich eigentlich gar nicht mitbekomme, wo genau auf der langen roten Matte im Zielbereich entscheidende letzte Meter eigentlich ist. (Liebe Veranstalter: die Verpflegung auf der Strecke war optimal, bei Startzeit, Streckenführung aber auch der Ausgestaltung des Ziels, könnt ihr euch aber noch etwas einfallen lassen. Irgendwie hätte man schon gerne gewusst, wo genau man die Ziellinie überschritten hat.)

Sei es, wie es mag. Jetzt also ist mein erster Marathon zu Ende. Ich muss mich bremsen, damit ich nicht noch weiter laufe. Ich bin verschwitzt, ausgepowert und jetzt, da ich in die Ruhe gekommen bin, gehe ich auch etwas schwerfällig. Aber sonst fehlt mir nichts. Von wegen unbeherrschbar zuckender Muskeln und ähnlichem. Vielleicht bin ich aber einfach noch zu weit weg von meinem persönlichen Limit?

Alkoholfreie Siegesfeier zu zweit und neue Herausforderungen am Horizont

Ich habe eben meinen Leihchip abgegeben. Da meldet sich mein Handy. Ein SMS von Jürgen. „Bin durch“. Und ich sah ihn schon unter Krämpfen im Sanitätszelt! Zehn Minuten später sitzen wir im Verpflegungsdorf und füllen unsere körpereigenen Flüssigkeitsdepots mit kühlem alkoholfreiem Weizen. Das allerdings heute besser schmeckt besser als jedes „richtige“ Bier, das ich jemals getrunken habe. Wir fühlen uns toll, ein bisschen aber auch betrogen. Jürgen von seiner Sehne und wir beide von der teilweise langweiligen Strecke, die man noch dazu zweimal laufen muss, der späten Startzeit und - am meisten – von der Sonne. Ja, wenn diese nicht gewesen wäre...

Das erste Mal ist immer ein herausragendes Erlebnis. Aber selten so, wie man es sich vorgestellt hat. Es lohnt sich also, eine Wiederholung zu versuchen. Vor allem dann, wenn man beim zweiten Mal schneller sein darf als beim ersten...

Jetzt also erst recht! Keine Woche später melde ich mich für den 3. Oktober in Köln an. Nur einmal einen Marathon laufen, egal in welcher Zeit? Was interessiert mich mein Geschmarre von gestern?

Stefan Pürner

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

IMPRESSUM:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Dr. Andreas Hönig, Heinrich-Heine-Str. 26, 53225 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Marion Eggers, Jürgen Grabow, Christoph Kapitza, Stefan Pürner, Markus Rosendahl, Elke Schauten, Peter Grieger