

Vom Winde verweht.....

...ich glaube, diese Überschrift paßt am besten zum Frankfurt Marathon 2002.

Vorbereitung:

14 Wochen hatte ich mich auf mein „erstes Mal“ vorbereitet. Gemeinsam mit Annika und viel Spaß die langen Läufe absolviert. Mit Beginn des Herbstes und fallenden Temperaturen, bekam ich 5 Tage vor dem Lauf plötzlich Knieprobleme. Zum Glück war die Marathonvorbereitung abgeschlossen und so konnte ich mich für den Rest der Zeit pflegen. Was ich denn auch ausgiebig tat.



So ziemlich alles hatte ich ausprobiert, Kleidung und Schuhe getestet, das Essen und Trinken bei langen Läufen, bei Sonne genauso wie in den letzten Vorbereitungswochen bei Regen und kühleren Bedingungen. Nur Sturmböen und Gegenwind, standen nicht auf dem Trainingsplan. Und ich hasse Gegenwind, aber wer tut das nicht?

Wettkampftag:



Ich reihe mich in den Block B Grün, für Erstteilnehmer ein. Das Geräusch des Hubschraubers war nun zu vernehmen und was ich bisher als Zuschauer aufregend fand, kam mir nun nicht mehr so toll vor. Irgendwie beschleunigte sich mein Puls von alleine und eine Gänsehaut überkam mich. Als pünktlich um 11:05 Uhr der Startschuß auch für meinen Startblock fiel, kündigte sich bereits ein böiger Wind an. Meine 5 km Durchgangszeiten hatte ich mir auf mein Laufuhrband geklebt, so konnte ich sichergehen im richtigen Tempo los zu laufen. Bei Kilometer 3 fand Annika mich in der Menge und wir liefen ein Stück zusammen. Ursprünglich wollten wir gemeinsam laufen, ich hatte mich jedoch für die sichere Variante entschieden und ließ

Annika mit „ihrem Polizisten“ laufen.

Bei Kilometer 4 sah ich Uschi und meine Familie, die uns kräftig anfeuerten. Kilometer 5 kam und ich legte eine zeitliche Punktlandung hin. Das ganze wiederholte sich bei Kilometer 10. Ich war genau in der Zeit, etwas was mir im Training selten gelungen ist. Bereits bei Kilometer 12 auf der Alten Brücke Richtung



Sachsenhausen war mehr Wind von vorne zu spüren und mir bereitete das Atmen immer mehr Schwierigkeiten. Bei Kilometer 13 sah ich Uschi und rief ihr zu, daß ich schlecht Luft bekomme. Trotzdem gelang es mir mein Tempo beizubehalten, bis Kilometer 15.



Und dann war Schluß mit lustig. In Niederrad wurde der Wind so böig, daß es die Wasserbecher von den Versorgungstischen wehte, wohlgemerkt: volle Becher! In der Bürostadt Niederrad ist mir etwas besonders in Erinnerung geblieben, es waren kaum Zuschauer da und nur das Tappen der Laufschuhe war zu hören. Kein Läufer sprach, kein anfeuern, kein keuchen - nur dieses Geräusch der Schuhe.

Goldstein und der Halbmarathon waren erreicht und ich hatte bereits 6 Minuten auf meinen Zeitplan eingebüßt. Von jetzt an sah ich nur noch auf die Uhr um sicher zu sein, daß ich überhaupt noch vorankam. Denn die Beine fühlten sich prima an, nur dieser Druck auf dem Brustkorb wollte kein bißchen nachlassen.

Der verabredete Flaschenwechsel stand nun an und dieser klappte prima, Uschi stand genau am verabredeten Platz. Sie sagte mir das Annika gut unterwegs sei und das es nun heim ginge. Dann steckte ich die neue volle Trinkflasche in den Gurt und dachte es hätte sich jemand daran gehängt. Etwas was mir im Training nie was ausgemacht hatte, empfand ich nun als äußerst störend. Wegschütten wollte ich es



aber auch nicht. Also trinken, im Bauch läßt es sich eh besser transportieren als am Rücken.

Die Strecke durch Schwanheim schleppte sich so da hin. Am Streckenrand hatten sich Nachbarn zusammen gefunden und feierten den Marathon mit Sekt und berieselten sich und uns mit diversen Musikrichtungen.

Da war sie nun - die Brücke über die ich jeden Tag fahre, bei Kilometer 26. Allerdings war ich Stehversuche auf der Brückenkurve bisher nur von unserem alten Auto gewohnt,



nicht aber vom Laufen. Es riß einem fast die Beine weg und mit ca. 12 Leuten versuchten wir so dicht wie wir konnten beisammen zu laufen. Etliche Baseballcaps wechselten hier ihren Besitzer.

In Höchst standen bei Kilometer 28 und 30 Dirk und Anika. Das tat gut. Beide feuerten mich an durchzuhalten und ich sagte ihnen, daß ich nur noch heim wolle. Dirk wünschte mir noch einen schönen Zieleinlauf und Recht sollte er behalten.



Ab Kilometer 31 kam Uschi mit dem Rad und versprach mir Mezzo Mix bei Kilometer 35, aber nur wenn der Inhalt der Trinkflasche leer sei. Mein Spezialgebräu aus Maxim und Basica, „bäh“ langsam mochte ich es nicht mehr trinken. Was man/frau nicht alles für so einen Schluck braune Brause tut.

Die Sonne kam heraus und aus dem Gegenwind wurde Rückenwind. Jetzt gingen die Böen umgekehrt, ich mußte vorne bremsen.

Ich überholte viele Läufer ab Kilometer 32 die nur noch gehend unterwegs waren. Meine eigene Zeit war mir egal geworden, der Gegenwind hatte zuviel Energie gekostet. Aber ich wollte mir wenigstens in einem treu bleiben, laufend zu finishen.



Bei Kilometer 35 hatte ich noch mal einen ziemlichen Hänger. Ich schaute nach unten, tatsächlich die Beine liefen noch und es fühlte sich auch noch alles okay an. Da schaut man nach unten und sieht nur diesen immer wieder kommenden blauen Streifen auf der Straße und ich denkeblau....blau....blau....

Jemand ruft meinen Namen, "jawohl auf geht's Heike", den kenne ich doch gar nicht? Dann fällt es mir wieder ein, auf der Startnummer steht mein Name. Hat dem Veranstalter wohl beim Ironman in Frankfurt gut gefallen. Ich fand die Idee auch gut, wer weiß wie lange ich sonst nochblaublau ...gezählt hätte.



Kilometer 40 endlich! Nur noch schlappe 2,195. Denkste. Der Kilometer 41 wollte einfach nicht kommen. Hier noch eine Schleife, dort noch eine, in dem Moment beschloß ich, daß ich niemals den Kölnmarathon laufen werde. Da ist er: der Kilometer 41 auf der Mainzer Landstraße, jawohl gleich geschafft. Der Gegenwind ist in dieser Schlucht der Hochhäuser wieder da und alles mögliche fliegt durch die Gegend. Selbst eine Absperrung aus Metall

hat dem nicht standgehalten und ist umgefallen. Bloß ab ins Ziel, bevor einem noch irgendwas an den Kopf fliegt.

Zwischen Kilometer 41 und 42, das Ziel in Sichtweite gaben ich und der Gegenwind noch einmal alles.

Startnummer festhalten. Der Läufer neben mir hatte seine noch soeben festhalten können und eine Hand an die Baseballkappe. Ich sehe 100 Meter vor dem Ziel Uschi, fange an zu lachen, klatsche sie ab, laufe weiter und recke immer wieder meine Beckerfaust nach oben, über die Zeitmatte, piepen, Uhr drücken, gefinished. Ich habe es geschafft, kann es nicht richtig glauben.



Insgesamt waren es 4 Stunden und 49 Minuten. Ein langer Lauf, aber gefinished. Ich hatte 29 Minuten weniger angepeilt, aber dafür ist mir der Mann mit dem Hammer erspart geblieben. Für viele mag die Zeit unvorstellbar sein, solange unterwegs für 42,195 Kilometer, aber mir hat sie einen neuen Spitznamen eingebracht. Duracell, den gab Uschi mir. (Der ist doch gar nicht so schlecht, man stelle sich vor, ihr wäre die Snikers Reklame eingefallen...)



Ob ich noch mal einen laufe? Na klar, ich habe ja noch jede Menge Potential meine Zeit zu verbessern. Aber ich glaube so schön fühlt sich bestimmt nur der „Erste“ an.

So das Training ruft wieder...ich wünsche euch allen auch so viele Endorphine für die kommende Saison.

Heike

