

Mein erster Marathon

„Wie?“ werden einige sagen, die mich besser kennen und wissen, dass ich bereits einige Marathons gelaufen bin. Aber der letzte in Münster ist bereits 11 Jahre her. Danach hatte ich zwar noch einige Anläufe genommen, einen Marathon zu laufen, aber letztendlich ist es aus den verschiedensten Gründen gescheitert, ob Krankheit oder mangelnde Vorbereitung. Einige Zeit habe ich die anderen Läufer/innen noch genervt mit meinen Ansagen: Dieses Jahr laufe ich garantiert wieder einen Marathon und die Ziele aufgezählt, wo ich überall starten wollte: Köln, Essen, Frankfurt oder München. Dann änderte sich der Tenor: Ich laufe erst wieder einen Marathon, wenn ich mehr Zeit habe für eine vernünftige Vorbereitung, also erst, wenn ich in Rente bin (frühestens in 9 Jahren).

Doch dann kam alles anders und daran war der Tagesspiegel schuld: Die Zeitung ist seit diesem Jahr Medienpartner des Berlin-Marathons. Aus diesem Anlass wurde eine Laufgruppe gegründet, die sich bis zum Marathon regelmäßig (meist am Samstag) an verschiedenen Orten in Berlin traf und dort unter Leitung des Tagesspiegel-Volontärs Felix Hackenbruch Trainingsläufe über 6 und 12 km (später auch lange Läufe über 30 km) absolvierte. Und als sich die Gruppe im Mai in Tegel in der Nähe der JVA traf und dort die Flughafenrunde absolvierte, war ich dabei und nahm auch an der Vorlosung von 10 Startplätzen für den Berlin-Marathon teil. Und prompt passierte es: Ich war einer von den glücklichen Gewinnern. Und so kam ich zu meinem ersten Marathon nach langer Pause.

„Glücklicher“ Gewinner? Ich war mir nicht ganz sicher, sagte mir aber, es ist noch genug Zeit für eine vernünftige Vorbereitung mit langen Läufen. Aber es kam, wie es immer kommt bei mir: Zu wenig Zeit, zu viel Arbeit, die Familie, zu warm, im Urlaub auf Korfu keine vernünftigen Laufstrecken usw. Immer wieder war ich versucht, meinen Startplatz zurückzugeben. Aber es gab auch positive Momente: In meiner alten Heimat in der schönen Grafschaft Bentheim bin ich die Pickmäijer Route gelaufen, eine Halbmarathonstrecke, die sehr gut ausgeschildert durchs deutsch-niederländische Grenzgebiet führt. Wer dort mal Urlaub macht, sollte die Route unbedingt laufen. Dann die Mauerwegstaffel, wo ich zwar langsam, aber immerhin die 32 km in etwas über 4 Std. lief. Und schließlich die 2 Halbmarathons Anfang September: Unseren Mercedes-Benz-Lauf in Tegel, den ich trotz Hitze gut bewältigte und noch besser eine Woche später den Halbmarathon in den Rehbergen, nach dem ich das Gefühl hatte, ich hätte ohne Probleme noch einige Kilometer weiterlaufen können (Nur so nebenbei: Ich gewann auch noch meine Altersklasse vor 6 anderen Läufern).

So war es dann entschieden: Ich werde starten. Am Freitag meine Startunterlagen abgeholt und am Sonntag war es dann soweit. Morgens erst noch mal der Kampf gegen den „inneren Schweinehund“: Stehe ich auf oder bleibe ich liegen und schlaf weiter? Im warmen Bett stellte ich mir noch die folgenden Fragen: Soll ich mir das wirklich antun, 42 km zu laufen und schaffe ich das überhaupt? Ich beantwortete die erste Frage positiv und ließ die letzte erst einmal offen.

Nach einem guten Frühstück und mit einiger Nervosität machte ich mich auf den Weg. Rechtzeitig vor dem Start (trotz halbstündigem Anstehen vor den Dixiklos) reihte ich mich in Startblock H (der letzte und größte für die langsamen Läufer/innen und Marathon-Debütanten) ein. 10 Minuten nach dem Startschuss überquerte auch ich die Startlinie. Meinen Überlegungen, in welcher Zeit gehe ich den Lauf an, waren schnell hinfällig, ich schwamm einfach im großen Feld mit und pendelte mich bei einem Schnitt von 6 bis 6.30 min/km ein. Zwischendurch ließ ich von der Stimmung an und auf der Strecke anstecken, beobachtete die anderen Läuferinnen und Läufer und genoss den Lauf. Bei km 6 traf ich einen Kollegen an der Strecke, der als einsamer Trommler das Läuferfeld anfeuerte und sich

eine Blase am Daumen „ertrommelte“, wie ich am nächsten Tag von ihm erfuhr. Kurze Begrüßung und Dank an ihn, dann ging es weiter.

Nachdem ich die ersten 10 km einigermaßen trocken überstanden hatte, setzte nun der Regen ein, erst wenig, dann immer stärker, der uns fast den ganzen Lauf begleitete. Und als dann bei km 17 mein rechtes Knie muckte, stand die noch offene Frage wieder im Raum: Schaffe ich das? Immer wieder lief ich zum Rand, suchte ein trockenes Plätzchen und dehnte das Bein. Dann ging es weiter und der „Schweinehund“, von dem ich dachte, dass ich ihn morgens schon in die Schranken gewiesen hätte, meldete sich erneut und ließ mich nach U-Bahn-Stationen Ausschau halten. Aber jetzt aufgeben, war für mich keine Option, zumindest solange das Knie nicht schlimmer schmerzte. Bei km 25 und 30 ließ ich meine Waden von fleißigen angehenden Physiotherapeutinnen an der Strecke massieren und lockern. Meine rechte Wade war härter als die linke und die Schmerzen vom Knie strahlten nach unten. Das lag wohl daran, dass mein rechtes Bein etwas länger als das linke ist, meint zumindest mein Physiotherapeut.

Irgendwann merkte der „Schweinehund“, dass er an diesem Tag keine Chance hatte gegen mich und gab auf. Und auch der berühmte „Mann mit dem Hammer“ ließ sich nicht blicken. Und als ich bei km 38 den Potsdamer Platz erreichte, war auch die zweite Frage beantwortet: Ja, ich schaffe es. Mein Schnitt lag zwar jetzt bei 7 bis 8 min/km, aber das war egal, Hauptsache ankommen. Als ich dann auf „Unter den Linden“ einbog, ca. 800m vor dem Ziel, bekam ich eine Gänsehaut (nicht der Kälte, sondern der Glücksgefühle wegen). Diese letzten Meter genoss ich und legte sogar noch einen Zahn zu, denn ein Blick auf die Uhr verriet mir: Es war trotz Dehnen, Massieren und kleineren Pausen an den Getränkeständen eine Zeit unter 5 Std. möglich. Dann kam das Brandenburger Tor immer näher, die Menge jubelte mir zu (natürlich auch den anderen), noch 200m, ich jubelte auch, noch 100 m, dann das Ziel, ich stoppte meine Uhr und sie blieb bei 4:59:44 Std. stehen.

Ich hatte es geschafft, meinen ersten Marathon nach langer Pause und das unter 5 Std. Überglücklich nahm ich meine wohlverdiente Medaille entgegen. Ich bin froh, dass ich gestartet bin und nicht aufgegeben habe. Und obwohl es nicht mein erster Marathon war, es war einer meiner Schönsten, ein einmaliges Erlebnis.

PS: Jetzt denke ich darüber nach, wo ich meinen nächsten Marathon laufe. Köln, Essen, Frankfurt oder München? Auf jeden Fall noch vor der Rente!

Holger Stuckwisch