



Mein erster Marathon

Von Dagmar Götz

Ich wollte in meinem Leben keinen Marathon laufen, aber sage niemals nie.

Nachdem sich in den letzten beiden Jahren einige Adonise erfolgreich beim Marathon geschlagen haben, war es eine Frage der Zeit, wann Reini sich der Herausforderung stellt und somit auch ich. Wobei ich für meine Person dem Vorhaben skeptisch gegenüber stand. Ich zwar in den vergangenen Jahren mehrmals in der Woche gelaufen, aber mehr aus Vergnügen, ohne Ziele und Vorgaben von Zeiten.

Nach gefasstem Entschluss begannen wir im Dezember 2009 unser Marathontraining. Hierzu findet man im Internet und speziellen Literaturen genügend Trainingspläne, entsprechend der erreichen zu wollenen Laufzeit. Wir hängten uns den Plan an die Wand und trainierten doch recht diszipliniert nach diesem. Was mir bis auf die vorgeschriebenen Sprintübungen viel Spaß machte. Manche Trainingseinheit ersetzten wir durch Skitouren und gingen wenigstens einmal die Woche ins Fitnessstudio zum Spinning.

Wobei sich mein Ehrgeiz den Marathon laufen zu wollen immer noch in Grenzen hielt, da sich bei mir nach 1 1/2 Stunden Laufzeit immer die Frage aufdrängte, ob ich das wirklich will. Diese Einstellung änderte sich aber nachdem wir den ersten Langstreckenlauf von mehr als 2 Stunden absolvierten. Dort erkannte ich das erste Mal, dass ich mit der richtigen Einstellung längere Distanzen laufen konnte ohne Frust zu empfinden. Endgültig davon überzeugt war ich nach unserer Skitour zur Signalkuppe auf 4.500 Höhenmeter. Dort betrug die Gehzeit mehr als sechs Stunden und man ist dabei auch die ganze Zeit in Aktion und der Kopf hat mitgemacht.

Ich wusste, ich kann es konditionell durchstehen. Was mir immer egal war, war die Zeit, in der ich die 43,5 km zurücklegen werde. Ich hatte nur das Bestreben, das Ziel zu erreichen. Es haben zwar viele auf mich eingeredet, ich müsste mir eine Zeit vorgeben, aber ich sehe das anders.

Ich tue die Sachen wie Laufen, Skitour, Mount-Bike-Touren, Klettern und Anderes, weil sie mir Spaß machen und nicht in erster Linie um mir was zu beweisen. Wobei es dabei auch schwierig und anstrengend werden darf, diesen Herausforderungen stehe ich offen gegenüber.

Jedenfalls gingen wir, Reini und ich, am 8. Mai 2010 um 9,00 Uhr in Neuhaus im Thüringer Wald am Rennsteig an den Start.

Wir waren den Tag zuvor angereist und hatten uns mit zwei Freunden vom Reini, Peter und Nukkel, getroffen. Bei Köstritzer Schwarzbier, Thüringer Klößen und live Musik ließen wir die Atmosphäre und gute Laune der vielen hundert Starter auf uns wirken. Geschlafen wurde auf Iso-Matten in einer Schule. Nach dem Aufstehen ließ sich eine gewisse Nervosität erkennen. Im Startbereich erfasste uns dann die Euphorie aller Starter. Die Stimmung wurde mit Blasmusik und dem Spielen des „Schneewaltzers“, welcher die Hymne des Rennsteiglaufes ist, auf den Höhepunkt gebracht.

Meine Strategie für den Lauf war, mein Tempo zu finden und es kontinuierlich ohne Schmerzen und Qualen durchzulaufen. Immer mit der Option wenn es nicht mehr geht zu Fuß zu gehen.

Auf jeden Fall war es mein Laufwetter, kühl, 8°-12° C, keine Sonne. Es war ein großartiges Gefühl in dem Pulk von tausenden Läufern zu starten. Der Lauf begann gleich erst mal mit einem Berglauf. Der Rennsteiglauf ist nicht nur 1,5 km länger als ein normaler Marathon, sondern er hält noch 650 Höhenmeter bereit. Den größten Teil geht es über gut befestigte Wanderwege, eben ein Crosslauf.

Reini und ich trennten uns nach ca. 2 km Laufstrecke. Reini hatte sich ja ein Ziel gesetzt. Es gelang mir locker zu laufen und meinen Rhythmus zu finden. Somit strebte ich von einer Verpflegungsstation zur nächsten, welche alle 5 km eingerichtet waren. Dort erhielten wir alles was ein Läufer braucht, Getränke: Tee, Cola, Wasser, Iso-Getränke; Obst: Bananen und Äpfel; Wurstbrote; Schleim ...:-). (Ganz was leckeres, ich habe es probiert, war wohl Grieß mit Brühe). Unterwegs hängte ich mich immer an Läufer, die mein Tempo liefen. Wir kamen oft ins Gespräch und es waren nette Unterhaltungen ... :-). Ist alles machbar. Es waren viele Läufer mit dem selbem Ziel wie ich unterwegs: „Ins Ziel kommen!“ Es war eine super Atmosphäre.

Mir ging es gut. An einigen Anstiegen ging ich wirklich zu Fuß. Holte aber beim bergab Laufen wieder auf. Da wir dies gut trainiert hatten und die Geschwindigkeit mitnahmen.

Allerdings habe ich den Fehler begangen und an allen Stationen etwas getrunken. Was bei diesen Temperaturen unnötig war. Daher musste ich sieben Mal eine Pinkelpause im Wald einlegen. Einer der Läufer, den ich dann immer wieder neben mir hatte, meinte: „Du bist mehr im Wald als auf der Strecke!“. Er hatte ja recht ... :-). Was mich aber nicht daran hinderte am letzten Getränkepunkt ein Köstritzer Schwarzbier zu trinken. Ist empfehlenswert. Lockert die Muskulatur ungemein. Was mir unser Freund Peter auch so vorhergesagt hatte.

Das Anstrengendste für mich war der letzte Kilometer, welcher noch einmal 100 Hm beinhaltete. Aber hierbei wurden wir von den spaliertehenden Zuschauern angefeuert und förmlich ins Ziel getragen. Ich kam nach 4,38 Stunden (Marathonzeit 4,29 Std.) recht entspannt im Ziel an. Hier wartete Reini mit einer Jacke auf mich. Seine Laufzeit lag bei 4,09 Stunden (Marathonzeit 4,01 Std.). Wir gönnten uns ein Köstritzer Bier, gingen Duschen und genossen anschließend die vielen kulinarischen Köstlichkeiten, die im Zielbereich angeboten wurden. Mit nun doch ganz schön schmerzenden Beinen.

Für mich was es eine großartige Erfahrung. Wobei ich denke, dass das Laufen eines Marathons völlig überbewertet wird. Mit einem guten Grundlagentraining und einem freien Kopf, läuft jeder einen Marathon. Ich habe die verschiedensten Leute getroffen und der Großteil hat es gemacht, weil sie Spaß daran hatten.

Ich kann den Rennsteig als Laufstrecke nur empfehlen. Er ist landschaftlich herrlich. Selbst die Anstiege sind zu verkraften. Sie sind kurz und es geht anschließend wieder bergab, wo man sich wieder erholen kann.

Wenn es meine körperliche Fitness zulässt, werde ich dies wiederholen. Wobei mein persönliches Ziel nicht höher liegen wird. Spaß haben und ankommen!

