

## Sag‘ niemals nie!



**2009** hatte ich meine „Marathonkarriere“ beendet, nachdem ich trotz intensivem Training beim Marinecorps Marathon in Washington DC meine schlechteste Zeit überhaupt gelaufen war. Das intensive Training in den Wochen vor dem Marathon machte mir einfach keinen Spaß mehr und orthopädisch hatte ich auch ziemliche Probleme.

In den Folgejahren lief ich dann fast nur noch im Fitnessstudio auf dem Laufband. Zwar regelmäßig und auch mal einen Halbmarathon, wenn das Fernsehprogramm gerade spannend war, aber eben nicht an der frischen Luft.

Dann kam Corona und zwangsläufig ging es wieder raus auf die alten Strecken in den Tegeler Forst oder zum Schwarzen Weg. Leider hatte ich auf dem Laufband verlernt aktiv vorwärts zu laufen, so waren die ersten Runden in der Natur recht beschwerlich. Ich blieb aber dran, auch nachdem das

Fitnessstudio wieder geöffnet hatte.

2022 erzählte mir dann eine Laufkameradin, dass sie sich für den Berlin-Marathon angemeldet hat. Ihr Ziel ist es einfach nur anzukommen. Irgendwie kribbelte es bei mir sie zu begleiten- nur ankommen in 6 Stunden? Meine Orthopädin mahnte „Marathon bleibt Marathon und zu langsam laufen ist auch anstrengend!“

2023 begleitete ich dann die besagte Laufkameradin auf den letzten 13 km vom „Wilden Eber“ bis zum km 41 und stellte fest, dass auch bei einer Zielzeit von 5:30 noch viele Läuferinnen/Läufer unterwegs sind und an der Strecke noch eine super Stimmung herrscht. Also doch noch einmal antreten?

Im Februar bekam ich dann eine Erinnerung vom Jubileeclub, dass die Anmeldefrist für die Jubilee-Club-Mitglieder zum 50igsten Berlin Marathon am 31.03.2024 endet. Kurzentschlossen meldete ich mich an, trotz der stolzen Startgebühr von 205,- Euro.

Von meinen Plänen erzählte ich erst einmal nur Melanie, mit der ich dienstags regelmäßig laufe. Aber bald kam die ein- oder andere Nachfrage, z.B von Holger, Karl und Michael....

Mein letzter 31 km Trainingslauf 2 ½ Wochen vor dem Marathon endete auf dem Gehweg sitzend mit einem dicken Krampf im Oberschenkel. Melanie, die mich auf der Runde über Henningsdorf begleitet hatte, lief ganz locker mit. Am liebsten hätte ich ihr meine Startnummer abgetreten, wäre es offiziell möglich gewesen! Und auch der Blick in die alten Unterlagen sagte mir- „ du hast zu wenig lange Strecken trainiert!“

So rückte der 29.09.2024 immer näher und meine Nervosität stieg von Tag zu Tag.

Am Donnerstag traf ich mich dann mit Kalle und Melanie zur Marathonmesse. Bei der Startnummernausgabe standen wir eine gefühlte Ewigkeit an und auch beim Souvenirverkauf waren die Kassenschlange unendlich - Wahnsinn was da alles gekauft wurde! Aber wir hatten noch Glück, denn am Freitag war die Messe wegen des Ansturms zeitweise geschlossen und am Samstag soll der Merchandise- Verkauf nahezu „ausgebombt“ gewesen sein!

Sonntag ging es dann um 8:00 los - ab Tegel mit dem Ersatzverkehr der U6 und dann mit der U6 bis „Unter den Linden“. Die U5 war dann rappellvoll, so dass ich die erste Bahn fahren ließ. Aber auch die nächste Bahn war nicht leerer, so dass ich mich schließlich reinquetschte - umfallen konnte niemand. (Super Planung der BVG und der S- Bahn: die S- Bahn ab Waidmannslust fuhr am Marathonwochenende wegen Weichenarbeiten nicht und die U- Bahnen verkehrte nach Sonntagsfahrplan, die U5 also im 8 Minuten Takt).

Ich startete in der 2.Startwelle, um 9:50 Uhr, also 35 Minuten nach dem Spitzenfeld. Trotz der Massen konnte ich ab dem ersten Moment frei und ungehindert laufen. Nun hieß es erst einmal das eigene Tempo zu finden. Den Blick auf die Uhr vermied ich tunlichst.

Im Hinterkopf die Empfehlung der Orthopädin meines Vertrauens „laufen Sie nicht zu langsam sondern in Ihrem eigenen Tempo!“ und „Nehmen Sie sich die Zeit regelmäßig zu trinken, wenn möglich Elektrolyte!“

Den Halbmarathon absolvierte ich locker in 2:03:30. Alles lief bestens. Bei Kilometer 25 gönnte ich mir dann etwas Powergel und konzentrierte mich auf das nächste Etappenziel, den „Wilden Eber“. Noch den Rest vom Powergel und weiter gings zum Kilometer 31, wo mein Freund mit einer Cola wartete.

Inzwischen meldete sich langsam die Oberschenkelrückseite und damit kam auch die Angst, wieder einen Krampf zu bekommen, der mich zum Aufgeben zwingt könnte. Ab Kilometer 34 bin ich dann immer mal wieder kurze Stückchen gegangen, was der Beinmuskulatur sehr guttat. So verging Kilometer für Kilometer. Und dann bog ich, nachdem ich Kilometer 41 passiert hatte, auf die Straße „Unter den Linden ein“. Was für eine Stimmung!

Das Brandenburger Tor und somit auch das Ziel vor Augen, vergingen die letzten Meter fast von selbst! Nach 4:16:05 erreichte ich superglücklich das Ziel. Ich bin gesund angekommen, unter 5 Stunden geblieben, habe meine schlechteste Zeit (4:39 im Jahr 2009) nicht „verschlimmbessert“ und bin unter 4:29:59 geblieben. Also alles richtig gemacht!

Die Stimmung an der Strecke war jedenfalls super, sicherlich auch Dank des schönen Wetters. Der Start- Zielbereich war trotz der hohen Teilnehmerzahl gut organisiert. Okay, es gab wieder einmal zu wenig „blaue Häuschen“!

Und nun? Bin ich im nächsten Jahr wieder dabei? Es wäre dann mein 15. Berlin Marathon. Die Anmeldefrist läuft noch bis 31.12.2024!

Petra