

## Mein erster Marathon

Die Idee, einen Marathon zu laufen, hatte ich eigentlich schon im vorigen Jahr nach unserer Mauerwegstaffel. Allerdings verwarf ich die Idee wieder, da ich mich dazu noch nicht bereit fand. Schließlich laufe ich erst seit Februar 2021.

Anfang Dezember letzten Jahres allerdings stand der Entschluss fest, ich laufe den Spreewaldmarathon. Schnell war das Datum und die Strecke im Programm meiner Uhr eingegeben, und tatsächlich gab es ein entsprechendes Trainingsprogramm, welches dann am 5. Dezember startete.

Allerdings machten mir da so ein paar Faktoren einen Strich durch die Rechnung, dass ich gut das Training umsetzen konnte, wie Erkältungen, Urlaub und vor allem Arbeit. Trotzdem hatte ich das Ziel vor den Augen, versuchte auch, entsprechend lange Strecken zu laufen, wo ich allerdings nur auf 37 bzw. 35 km kam.

Nun waren es nur noch einige Wochen bis zum 21. April, und das Wetter meinte es sehr gut mit den Temperaturen. Ich hatte schon Panik, dass es an meinem Laufwochenende die hochsommerlichen Temperaturen bei behielt. Zum Glück wurde es allerdings wieder kühler, um nicht zu sagen kalt.

Am Lauftag waren es dann tatsächlich in Burg im Spreewald 4 °C, gefühlt lag die Temperatur um den Gefrierpunkt, was auch nicht gerade optimal war, sagte mir jedenfalls mein Kopf vor dem Start. Dann war es soweit, der Wecker klingelte zur gewohnten Zeit, als würde ich arbeiten gehen, ich frühstückte eine Kleinigkeit, und dann ging es pünktlich 6 Uhr mit Martina, Ingrid und Paul in Reinickendorf los Richtung Spreewald.

Wir waren pünktlich dort, hatten vom Parkplatz einen guten km zum Startbereich, wo ein Festplatz aufgebaut war, was schon eine sehr gute Organisation erahnen ließ. Paul war mal wieder als Spontanstarter dabei, aber er bekam seine Startunterlagen ebenso schnell und reibungslos, wie ich meine. Es war noch eine gute Stunde Zeit bis zum Start, und wir konnten nochmal in aller Ruhe zum Auto gehen, wo wir unsere Laufsachen hatten. So langsam steigerte sich bei mir die Aufregung ins Unermessliche, obwohl ich ganz gut drauf war, hegte ich noch immer Zweifel, ob ich diese guten 42 km Laufstrecke schaffe. Ich sagte mir, wenn ich schön ruhig, und langsam laufe, schaffe ich das auch. Gesetzt hatte ich mir eine Pace von etwa 6:45 min/km.

Um 9:01 Uhr, also mit kleiner Verspätung, erfolgte dann der Start. Im Startbereich hieß es dann mal wieder, die Wanderer, Nordic-Walker, und andere langsame Läufer, welche gern zu viert, oder so nebeneinander gingen, zu umlaufen. Irgendwie gelang mir dies auch in einer für mich doch ruhigen Pace von 6:20 auf dem ersten km. Da es mir mit dieser Geschwindigkeit recht gut ging, und es sich recht locker damit lief, versuchte ich diese beizubehalten, was mir auch relativ gut gelang. Etwa alle 3-5 km gab es einen Versorgungspunkt, was den Kopf wegen eventuellem Durst oder Hunger freier machte.

Gelaufen wurden zwei Runden. Ich glaube, so locker bin ich die ersten 21 km, also die knappe Halbmarathondistanz, noch nie gelaufen. Bei km 25 etwa kam dann der Einbruch, ich musste meine erste Gehpause einlegen. Während ich in der ersten Runde zweimal einen Versorgungsstand angelaufen bin, habe ich in der zweiten Runde alle genutzt. Mein Körper wollte doch immer mal wieder ein Püschchen. Pro Runde musste eine Brücke überwunden werden. Während ich in der ersten Runde immer zwei Stufen nahm beim Aufstieg, so nahm ich in der zweiten Runde nur einzelne, und beim Herablaufen der Stufen an der Brücke merkte ich das erste mal meine Oberschenkel, wie sie sich beklagten. Etwa ab km 35 fingen meine Oberschenkel an, sich auch während des Laufens zu melden. Letztendlich wurden die Gehstrecken mehr, jedoch fiel ich immer wieder ins Laufen. Schließlich wollte ich ja nicht wandern, und das Ziel war schon in greifbare Nähe gerückt. Ansagen von Zieleinläufen konnte ich vernehmen. Dies spornte gut an.

In der Zielgeraden dann, es waren vielleicht noch 100 Meter, erwartete mich Paul, der schon ein Weilchen im Ziel war, und lief noch mit mir zusammen Richtung Ziellinie. Paul belegte mit 04:23:10h in seiner M70 den ersten Platz, und ging als 140-ster Läufer ins Ziel. Ich kam 52 Läufer nach Paul ins Ziel mit einer Zeit von 04:59:18h, und belegte somit den 25. Platz in meiner Ak M55.



Ich war total Happy, nicht nur, weil ich die 42, 195 km geschafft habe, sondern auch, dass ich unter 5 Stunden über die Ziellinie gelaufen bin, und auch, dass ich noch einigermaßen gut drauf war. Auch wenn ich beim Zieleinlauf etwas anderes gesagt habe, ich bin gespannt auf meinen zweiten Marathon.

Autor: Michael Schuchard