

Mein erster Marathon 13.10.2019 in Köln

Zu 07:00 Uhr habe ich meinen Wecker gestellt, denn um 10:00 Uhr ist der Start für meinen ersten Marathon. Dann habe ich 3 Stunden Zeit...

Um 07:30 Uhr macht sich André auf den Weg, denn er startet um 08:30 Uhr seinen Halbmarathon. Er ist weg, ich kann mich jetzt voll auf mich konzentrieren. Ich esse Frühstück: Haferflocken, 1 Banane und 2 Tassen Kaffee. Ich fühle mich heute nicht so gut. Ich spüre Muskelkater in den Beinen. Wir haben zwei Tage Köln unsicher gemacht...ein großer Fehler!!! Auch habe ich Kopfschmerzen. Ich stecke mir sicherheitshalber eine Kopfschmerztablette ein. Falls sie nicht weggehen, kann ich sie ja noch nehmen (brauchte ich aber nicht).

Also auf zum Start. Das Wetter ist ganz gut. Es ist warm, aber bedeckt. Eigentlich ein schönes Laufwetter. So gegen 9:30 Uhr bin ich dann am Start angekommen. Dort treffe ich meine Freunde, die schon dort sind, weil sie vorher André angefeuert haben. Ich gehe nochmal zur Toilette. Dann wird es ernst. Ich suche meinen Block und beuge mich hinein. Ich werde nervös. Irgendwie ist mir nicht so wohl. Dann wünschen mir noch alle viel Glück, drücken und küssen mich und dann bin ich ganz auf mich allein gestellt. Ich denke, was machst du eigentlich...Aber jetzt ist es so und los geht's. Die Stimmung ist fantastisch...Dann wird runter gezählt; der erste Block startete. Dann wird wieder runter gezählt; die 2. Welle startet. Dann wird nochmal runter gezählt und die 3. Welle (ich!!!) startet. Los geht's! Ich laufe Marathon - Stimmung fantastisch.

Ich starte langsam, so wie ich es mir vorgenommen habe. Den ersten Kilometer laufe ich in 6:26. Sehr gut, denke ich. Den 2. in 5:55 - zu schnell, den 3. in 6:06, den 4. in 5:53...Ich bekomme einfach keine Ruhe rein, finde meine Geschwindigkeit nicht. Dann habe ich beschlossen, einfach zu laufen und erst bei Kilometer 10 wieder auf die Uhr zu gucken. Dann, so ca. bei Kilometer 8, fangen meine Oberschenkel an wehzutun. Ich kann es gar nicht richtig beschreiben, sie waren einfach dicht und wollten nicht mehr laufen. Scheiße..., bitte nicht! Einfach weiterlaufen...Bei Kilometer 10 schaue ich dann auf die Uhr: 1 Stunde nochwas. Aber es lief einfach nicht. Das ist nicht mein Lauf, sowas merkt man einfach. Was nun? Ich weiß, bei Kilometer 14 stehen „meine Fans“; bis dahin schleppst du dich und dann mal schauen. Dann sehe ich meinen Sohn mit seinem selbstgebastelten Schild „Go Mama Go“ und da stehen meine Freunde. Sie schreien und feuern mich an. Ich sage nur, es läuft nicht, ich schaffe es nicht. Ich weiß, bei Kilometer 24 stehen sie wieder. Also versuche ich es weiter. Ich laufe von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation Dann der Kilometer 24; wieder alle da...Ok...bis 30 noch, da stehen sie dann wieder. Also beißen... 30 erreicht. Dort übergibt mir meine Freundin einen selbstgebastelten Staffelstab von meiner Sundläuferstaffel, weil ich dort immer die letzten 12 Kilometer laufe. Also jetzt noch 12...Meine Freundin sagt, sie stehe bei 37, dort nehme sie ihn mir dann wieder ab. Gut, noch 7 Kilometer...Dann die 37, aber den Stab gebe ich ihr nicht. Ich konnte ihn kaum noch halten, weil meine Finger so sehr angeschwollen waren. Dann kommt irgendwann der Kilometer 40. Dort stehen dann wieder die anderen. Sie rufen:“Und

wenn du ins Ziel gehst, das ziehst du jetzt durch!“. Noch 2 Kilometer, es war noch soooooooooooooooooooooo lange....

Dann 41: Dort steht dann auch André. Er feuert mich an und meine Freundin schreit: „Da ist schon der Dom.“ André fragt mich, ob er den letzten Kilometer mitlaufen soll. Nein, das möchte ich alleine schaffen. Ich laufe und laufe und laufe.

Dann sehe ich das Ziel: na endlich! Da bin ich also nun. Ich bin Marathon gelaufen.

Ich war echt fertig! Meine Beine schmerzten so sehr. Ich bekam meine Medaille, trank und aß was und suchte meine Lieben. Da standen sie...Mein Sohn und André. Sie schrien und waren so unfassbar stolz auf mich. Ich musste weinen, weil ich es immer noch nicht fassen konnte. Dann fand sich auch der Rest zusammen und alle waren so stolz auf mich und freuten sich so sehr für mich.

Fazit:

Ich bin für mich persönlich keinen sportlich guten Marathon gelaufen. Durch meine starke Willenskraft, mentale Stärke und die Motivation meiner Familie und Freunde habe ich mich da durchgebissen. Aber das war nicht mein Ziel! Auch hat es mir keinen Spaß gemacht. Ich wurde nicht geflasht, obwohl die Kölner echt super waren und Party gemacht haben Aber mich konnte es nicht anheben...Schade.

Vielleicht versuche ich es in 5 Jahren nochmal, wer weiß.... Dann aber die Sightseeing-Tour hinterher ☺

Aber: Ich bin jetzt ein Marathoni!!!