

An das Erlebnislaf-Team

Ich hatte einen ziemlichen Respekt vor der Distanz von 42,2 km und habe mir in Gedanken schon Horrorszenarien ausgemalt wie es ab km 30 wohl sein könnte, mit Waden- oder gar Magenkrämpfen langsam voranzukriechen. Genügend solcher Beispiele durfte ich mir schon anhören.

Die Idee, die Königsstrecke anzugehen, hatte ich schon länger. Der FS-Marathon 2011 sollte es am Anfang sein. Leider traten bei meinem zweiten 3h-Trainingslauf Innenfußbeschwerden auf, die ich nicht mehr so schnell in den Griff bekam. Vor einem Jahr war es wohl einfach zu früh für einen Marathon. Bis dato hatte ich gerade mal ein Jahr kontinuierliche Laufpraxis und erst wenige Halbmarathonrennen hinter mir.

Das nächste Ziel war der TUI Marathon in Hannover, den ich zusammen mit meiner Laufkollegin Alina bestreiten wollte. Super Vorbereitung, gute Kondition und perfekte äußere Bedingungen konnte ich am Ende leider wieder nicht für mich nutzen, da sich ca. 2 Wochen vor dem Lauf mein linkes Ilio-tibialband im Kniebereich bemerkbar machte. Ich konnte nicht antreten.

Alle guten Dinge sind Drei!

Einen letzten Versuch wollte ich starten. Mit der guten trainingstechnischen Grundlage, wäre es schade gewesen den Plan so einfach aufzugeben. Auch wenn ich mit meinem Knie ein paar Wochen aussetzen musste und aufgrund von arbeitsbedingten Veränderungen nicht mehr ganz so viel Zeit zum Trainieren hatte, wollte ich nochmals den FS-Marathon versuchen. Den von Micha zugeschickten Trainingsplan stellte ich ein wenig um. Keine 3h-Läufe mehr, sondern nur noch 2h bis maximal 2.5h und mehr Fahrradeinheiten. Nur 3mal pro Woche Lauftraining anstatt 4mal. So wollte ich mein Verletzungsrisiko möglichst gering halten. Der Plan ging auf. Keine Verletzungen und ein solide Kondition konnte ich mir gut erhalten.

Start in den FS-Marathon 2012

Oh je, war ich aufgeregt. Ich konnte 2 Tage vorher nicht richtig schlafen und war am Vortag nur bedingt ansprechbar. Die äußeren Bedingungen waren im Vergleich zu dem vorherigen Jahr nahezu ideal mit einer Temperatur um die 17 Grad. Eine Stunde vor dem Start stand ich pünktlich auf dem Paradeplatz in Forchheim und fand hier auch bald meine beiden Teamkollegen Thomas und Werner, die den Marathon als nette lockere Trainingseinheit laufen wollten und sich bereit erklärten, mich auf den langen Weg zu begleiten. Der Startschuss fiel und wir setzen uns zu dritt langsam in Bewegung. Nach einer kleinen Schleife ging es auf die B470 Richtung Ebermannstadt immer und immer geradeaus. Verlaufen kann man sich auf dieser Strecke zumindest schon mal nicht.

Es lief super und das einzig Anspruchsvolle auf den ersten paar Kilometern war es, freundlich in die Kamera von meinem Freund Christian zu lächeln und zu winken und mich ein wenig im Tempo zu bremsen. Die 3:30h Zugläufer ließen wir am Anfang sogar hinter uns. Thomas und Werner disziplinierten mich zum Glück sehr bald und brachten mich zur Tempomäßigung.

Um den doch sehr deutlich spürbaren Gegenwind zu mildern, boten mir meine fürsorglichen Begleiter an, in deren Windschatten zu laufen. Das Angebot nahm ich natürlich gerne an... einige andere Läufer taten es mir dann gleich.

Schnell waren wir in Ebermannstadt und an der Teamwechselzone vorbei. Bis dahin sind wir relativ zügig knapp über 5er Schnitt gelaufen. Schnell eine halbe Banane verdrückt. Alles lief super!

Es wäre zu schön um wahr zu sein

Ab km 18 wurden meine negativen Befürchtungen auf schmerzliche Weise wieder ins Gedächtnis gerufen. Mein linkes Knie fing an zu stechen, Schritt für Schritt wurde es schlimmer. Ich musste Tempo rausnehmen. Bei km 20 dachte ich ernsthaft darüber nach das Rennen abzubrechen, und das nicht mal bei der Hälfte der Strecke. Kurze Dehnpausen brachten kaum Linderung. Meine beiden Laufkollegen motivierten mich zum Weiterlaufen. Ich lief einfach automatisiert weiter und versuchte an was anderes als an den Schmerz zu denken: „Ach, was ist die Strecke doch landschaftlich reizvoll.... Was gibt es wohl zu Essen wenn ich im Ziel bin....Wenn ich jetzt aufhöre muss ich trotzdem die ganze Strecke wieder zurück laufen...“. Zu meinem Erstaunen schien der Körper sich an den Schmerz zu gewöhnen, zumindest nahm ich das Stechen nach ca. 5 weiteren gelaufenen Kilometern nicht mehr so extrem wahr und wir konnten wieder etwas Tempo aufnehmen.

Endlich, bei km29 kam die Wende an der Sachsenmühle. Ab hier wurde es wie erwartet extrem zäh. Jetzt fing auch mein anderes Bein an Probleme zu machen. Muskelschwäche und Verkrampfungen im Oberschenkel. Das Tempo konnten wir trotzdem einigermaßen halten, so dass es nie zu einem richtigen Einbruch kam. Konditionell wurde ich bei den letzten Steigungen in Gasseldorf noch ordentlich gefordert. Übel wie so eine kleine Steigung zu einem Berg anwachsen kann wenn man schon 40 km hinter sich hat. Die zusätzlichen Cola Lieferungen von Thomas und Werner sowie wilde Fluchereien meinerseits puschten mich bin ins Ziel in Ebermannstadt.

Die Euphorie das Ziel erreicht zu haben blieb vorerst etwas aus, da mir meine körperlichen Beschwerden nach eine 5 minütigen Pause wieder bewusst gemacht wurden. Ich konnte weder sitzen, stehen noch gehen. Es tat einfach alles weh. Ein Blick auf die Uhr, die ich noch rechtzeitig im Ziel gestoppt hatte, brachte mir doch ein freudiges Gefühl. Eine Zeit unter 3 Stunden und 40 Minuten hätte ich bei km 18 bestimmt nicht mehr erwartet.

Zusammenfassend und rückblickend kann ich sagen, dass der Marathon eine für mich wichtige Erfahrung war. Zum einen zu erleben wie der eigene Körper in solchen Extremsituationen reagiert und wie viel aus dem eigenen Körper herauszuholen ist und dass man sich nie aufgeben darf, auch wenn man sich schon am Ende glaubt. Ich möchte meinen beiden Begleitern Thomas Arold und Werner Schlund herzlich danken, dass sie sich so fürsorglich und humorvoll um mich gekümmert haben auf dem langen Weg. Ich bin froh ein Teil des Erlebnislauf-Teams sein zu dürfen. Ihr seid Spitze. Hier zählt noch das WIR!

Auch wenn ich während der Strecke und im Ziel des Öfteren geäußert habe "Nie wieder Marathon", glaube ich jetzt, dass es bestimmt nicht die letzten 42 km am Stück gewesen sein werden.

Liebe Grüße,

Anthea Letrech

im September 2012

