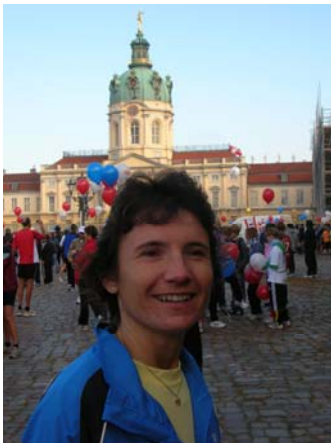


Das Schlüsselerlebnis oder Mein erster (Ultra-) Marathon

Von Ralf am 28. September 2008

Einen Marathonversuch hatte ich ja schon hinter mir. 2006 musste ich in Würzburg wegen Achillessehnenproblemen abbrechen. Danach hatte ich eigentlich keine Lust mehr, die ganze Vorbereitung noch einmal durchzuziehen. Ja und dann kam Haile Gebreselassie 2007 nach Berlin und lief Weltrekord. Gebannt saßen Birgit und ich vor dem Fernseher und verfolgten seinen Lauf durch meine Geburtsstadt und den Zieleinlauf am Brandenburger Tor. „Mann, wenn ich doch mal Marathon laufe, dann den Berlin-Marathon“, entfuhr es mir. Birgit machte Nägel mit Köpfen und schenkte mir zum 45. Geburtstag meinen Startplatz beim Berlin-Marathon 2008.

Gut vorbereitet fuhren wir zusammen mit Silvia am 26. September nach Berlin. Der Frühstückslauf am Samstag früh war schon ein Erlebnis für sich. Das Rendezvous mit Silvia und Anna klappte leider nicht, dafür trafen wir auf Karlheinz Gebald.



Birgit vor Schloss Charlottenburg



Karlheinz



Einer von vielen lustigen Sprüchen

28. September: Kurz vor acht Uhr sind Birgit und ich im Startbereich und hoffen, dass unsere Verabredung mit Silvia klappt. Nach den vielen gemeinsamen Trainingskilometern wollten wir vielleicht gemeinsam loslaufen. Die Zeit wurde langsam knapp und Birgit und ich machen uns auf den Weg in die Startaufstellung. Raffiniert schmuggelt sie mich in den Startblock G, wo ich doch aus dem H-Block hätte loslaufen sollen. Das Wetter ist super: Sonne, blauer Himmel und kein Wind. Weil es aber noch ganz schön kühl ist, haben wir noch alte Sweatshirts über unseren nagelneuen Team-Laufshirts. Den Schlüssel zu unserem Quartier habe ich im Täschchen von meinem Schweißband verstaut. Sicher ist sicher, denke ich mir. Über uns kreisen Hubschrauber, die Stimmung ist gut.

Punkt 9:00 Uhr fällt der Startschuss für die Elite. Es knallt zum zweiten Mal und langsam setzt sich der Läufertrass in Richtung „Goldelse“ in Bewegung. Links ist etwas mehr Platz und wir kommen ganz gut los. Aber was macht mein Puls??? Trotz Codierung habe ich heute die dollsten Werte auf der Uhr!!! Birgit beruhigt mich: „Wir sind auf keinen Fall zu schnell, schau nicht auf den Puls.“ Das weiß ich eigentlich ja auch, irritierend ist das trotzdem. Also weiterlaufen und die ersten Kilometerschilder einfach nicht verpassen. Schnell sind wir nicht gerade, aber das ist bei den Massen auch nicht verwunderlich. Kilometer Zwei: Mir wird langsam warm. Wo werfe ich jetzt das Sweatshirt am besten hin? Der Mittelstreifen ist geeignet, also runter mit dem Teil und weg damit. Rechts rum am Ernst-Reuter-Platz, und jetzt passiert alles auf einmal: Von links eine bekannte Stimme, Silvia: „Super, ich hab’ euch gefunden!“ Ich

will mir die Stirn abwischen: „Scheiße, das Armband ist weg!!!“ (Zur Erinnerung, da ist unser Wohnungsschlüssel drin). Birgit ruft Silvia zu: „Lauf allein weiter, Ralf hat den Schlüssel verloren!“ Raus aus dem Gewühl. Jetzt die Ruhe zu bewahren und nicht einfach loszurennen, ist gar nicht so leicht. Einen guten halben Kilometer müssen wir zurück und finden unseren Schlüssel, Gott sei Dank wieder.

Das ist unser Schlüsselerlebnis und ein guter Extrakilometer.

Für Gesprächsstoff ist erst mal gesorgt und auf den nächsten Kilometern versuchen wir unseren Rhythmus zu finden. Mal flüssig, mal etwas zäher sind wir mit einem Schnitt knapp über 6 Minuten pro Kilometer unterwegs. Uns geht es gut und die Zuschauer am Streckenrand haben auch ihren Spaß. Viele Bands haben sich postiert, vom Jazz bis Rock ist alles geboten. Sambacombos sind selbstverständlich auch dabei Percussiongruppen (verdammte, sind die laut unter den Brücken) und in Kreuzberg Indianer mit Stammesgesängen.

Wir nähern uns dem Hermannplatz bei Kilometer 17. Von hier bis Kilometer 20 beginnt das Revier meiner Kindheit, Neukölln und vor allem Kreuzberg. Ich bin echt gespannt, wie es da jetzt aussieht. Ein Blick auf die Uhr: 11:03 Uhr. Ich sage zu Birgit: „Wenn er jetzt nicht zum Ziel kommt, wird's nix mit dem Weltrekord.“ Von rechts hören wir kurz eine Radioreportage: Irgendjemand läuft durchs Brandenburger Tor. Wer??? Und schon sind wir vorbei. Ein wenig später ruft uns ein Mann zu: „Weltrekord, 2:03:59!“ Wow, das beflügelt. Ich zeige Birgit, wo ich früher überall gewohnt habe. Allzu viel hat sich seit damals nicht verändert.

Halbmarathon bei 2:16. Das ist langsamer als erhofft, aber siehe Schlüsselerlebnis. Ich witzle noch, das wäre auch eine Möglichkeit, die zweite Hälfte schneller als die erste hinzukriegen. Warten wir es ab. Unser Schnitt bleibt weitgehend gleichmäßig. Die Verpflegungsstände kosten Zeit und wir müssen zuschauen, dass wir uns nicht aus den Augen verlieren. Erste Ermüdungserscheinungen in den Waden bekämpfe ich mit einem bewusst runden Laufstil.

Das berühmte Stimmungsnest „Wilder Eber“ lassen wir schnell hinter uns. Wäre nicht links eine Bühne gewesen, hätte ich es nicht mal bemerkt. Ruhigere, fast dörflich- idyllische Abschnitte folgen. Das tut gut.

Kilometer 30: Noch nie bin ich weiter gelaufen. Ab jetzt ist alles Neuland. Es werden immer mehr, die anfangen zu gehen. Manche direkt vor unserer Nase. Bremsbereit bleiben und Haken über die Grünstreifen schlagen ist manchmal die einzige Rettung.

Etwa Kilometer 32: Puh, das Atmen fällt schwer. Ich schnaufe plötzlich wie ein Postgaul. Birgit kuckt etwas besorgt. Die Oberschenkel fangen auch an zu brennen. Hat der Mann mit dem Hammer zugeschlagen? Unsere Pilatetrainerin fällt mir ein mit ihrer Ermahnung „Lasst den Atem fließen.“ Genau das mache ich jetzt auch und weiterlaufen, während andere aussteigen. Ich will durchs Ziel!

Das Tempo sinkt. Die Gedächtniskirche kommt in Sicht. Ich fange an, mich von Punkt zu Punkt zu hangeln. Gedächtniskirche – Europacenter – KaDeWe. Zwischendurch die Kilometerschilder. Spaß macht's im Moment nicht mehr. Am nächsten Verpflegungspunkt drängt mich Birgit, ein Iso und ein Red Bull zu trinken. Bin gespannt auf die Wirkung. Noch ein paar Meter gehen wir und dann zuckeln wir

wieder los. Es ist schon gemein, aber jeder Geher ist für mich eine Motivation zu Weiterlaufen (Ha, den hast Du geschlagen!)

Potsdamer Platz, kurz hinter Kilometer 38: Mensch, nur ein paar Meter auf der linken Seite ist das Ziel. Vom Geschehen am Streckenrand bekomme ich nicht mehr allzu viel mit. Unser Tempo liegt knapp unter einem Siebener-Schnitt. Sch..., wird wohl nichts mehr mit unter 4 ½ Stunden. Aber ich laufe noch und Birgit tapfer neben mir. Die hat auch zu leiden: Nur noch langsam unterwegs in Massen von Läufern, was sie ja gar nicht mag. Ohne sie wäre ich vielleicht schon ausgestiegen.

Mit solchen Gedanken und dem (fiesem) Geher-Abhaken biegen wir „Unter den Linden“ ein. Die Stimmung steigt. Noch 1,195 Kilometer. Tolles Publikum. Es kommt plötzlich wieder Bewegung ins Feld. Alle mobilisieren bisher unbekannte Reserven.

Das Brandenburger Tor kommt in Sicht! Jetzt weiß ich, ich schaffe meinen ersten Marathon! Durch das Brandenburger Tor hindurch. Als Mauerkind ist das ein wahnsinnig bewegender Moment. Tränen wollen in die Augen steigen, ich habe einen Kloß im Hals. Hand in Hand laufen Birgit und ich durch das Zuschauerspalier ins Ziel. Nach 4:33:50 Stunden haben wir es geschafft. Jetzt bin auch ich ein Marathoni! Nein, ich bin ja Ultramarathonläufer, denn 42,195 plus 1,x Kilometer durch unser Schlüsselerlebnis sind ja Ultra, oder?



Stolz mit Finishermedaille