

24. Oktober 2004 1. Magdeburg Marathon

Um 7.00 Uhr klingelt der Wecker und in Laufklamotten nehmen wir, d. h. mein Mann Hardy und ich, sowie Brüderchen Olaf mit Freundin Verona unser leichtes Frühstück ein. Dazu gibt es einen Pott Kaffee und eine Pfeife. Schließlich soll man seine Gewohnheit nicht am Wettkampftag ändern. Und was sonst bitte schön, sorgt für eine garantierte Ausfuhr. Gemeinsam verlassen wir das Haus und treffen uns mit dem Salzwedelfanclub. Ich freue mich, Bärbel und Georg Konrad sind auch mit gekommen.

Brita Schweigel korrigiert meine ausgewählte Kleidung, indem ich das lange Unterhemd ausziehen muß. Später stelle ich fest, sie hat wieder mal recht.

Klaus Schweigel, mein psychischer Beistand und Tempomacher, in Fachkreisen Hase genannt, bekommt seine Startnummer angesteckt und von mir, die Anweisung:

1. Laufe bitte auf meiner rechten Seite.
2. Ich werde nicht mit dir quatschen.
3. Die Getränke nehme ich mir allein vom Verpflegungsstand.
4. Ich werde nicht in deinem Windschatten laufen.

Hardy verabschiede ich mit einem dicken Kuß und besten Wünschen für einen tollen Lauf. Wir wollen uns hauptsächlich gesund wiederhaben. Eine gute persönliche Zeit von 3: 59 Stunden für meinen ersten Marathon, wäre natürlich auch nicht schlecht.

Brita, Bärbel, Georg, Olaf und Verona sehe ich die mitfiebernde Anspannung förmlich an und das tut gut.

Zuerst werden die Rollis unter Beifall auf den Weg geschickt und ohne für mich hörbaren Startschuß geht es zögerlich von der Startlinie am Elbauenpark los.

Ich mache mir Sorgen, daß es mit der Zeiterfassung auch wirklich klappt. Ein Metallstreifen befindet sich flach geklebt auf der Rückseite der Startnummer. Am Start und Ziel passieren wir große Bügel und tja, ich weiß es nicht. Sie stellen halt die Zeit irgendwie fest.

Die ersten Kilometer führen uns über eine Elbbrücke in das Stadtzentrum. An der Jacobikirche vorbei zum Dom und den Breiten Weg entlang.

Die Sonne steht hoch am Himmel und auf der Piste ein Läufergewimmel.

Ich versuche mich durch Lücken zu schlängeln und Hase ermahnt: bleib ganz ruhig, wir haben Zeit. Wir überholen ein Geherpärrchen, Live habe ich diese Sportart noch nicht gesehen und bin begeistert.

Das Stadtzentrum verlassen wir in Richtung Elbe um zum Park zurück zukehren.

Ich bin super drauf, die Beine wollen laufen, laufen, laufen. Meine mir selbst gestellte Frage nach dem Befinden, beantworte ich mit: 1+++.

Klaus warnt: wir haben unseren Rhythmus noch nicht, du bist einfach zu schnell, wir haben jetzt einen 4,5 min/km Schnitt.

Ungern lasse ich mich ausbremsen, ich weiß wer zu schnell beginnt bricht später bitterböse ein. Ich hätte große Lust dieses alte Läufergesetz zu brechen.

Klaus ist der erfahrene Marathoni, daß wird sein vierter allein in diesem Jahr sein.

Ich spreche ein ernstes Wort mit mir: Kerstin, Klaus läuft nur wegen dir mit, du hast vollstes Vertrauen und dann höre gefälligst darauf, was er sagt. Du wirst ihn verärgern, wenn er sich ständig wiederholen muß.

Inzwischen verstehe ich Hases Handzeichen ohne vorheriger Absprache. Flache Hand nach unten, zügele dein Tempo. Zeigefinger nach vorn, laufe vor und Daumen nach hinten heißt, bleib schön hinter mir.

Mit einem Blick auf die Uhr stelle ich fest, das die Zahlen wieder verrückt spielen. Die Null ist nur Halb zu lesen, die Drei ist eine Neun, die Neun ist was sie sein soll und so ergibt es sich, das nach 1: 99 Stunden es mit 1: 40 Stunden weiter geht, wobei der Vier ihr Aufwärtsbalken fehlt. Klasse, solch ein Markenprodukt, was wie der nördlichste bzw.

südlichste Punkt unserer Erde heißt, reklamierte ich vor zwei Wochen mit dem gleichen Fehler.

Wir befinden uns auf dem Radwanderweg, in weiter Ferne Hohenwarthe. Die 12 Kilometerläufer sind bereits abgebogen und die Halbmarathonis sind im Begriff dazu. Die ganze Zeit schnattere ich, armer Klaus, du hast dich bestimmt auf die angekündigte Ruhe gefreut.

Die Zuschauerzahl nimmt merklich ab, die Kilometer laufen sich locker weg.

Es gesellt sich ein junger Sachse zu uns. Er erzählt vom Rennsteiglauf, Hof- Marathon, das ihm der heutige Dresden- Marathon zu teuer ist und das es schön ist, auch mal diese flache Landschaft unter die Füße zu nehmen.

Selbst Klaus, der auf den Hamburg- und Berlin- Marathon zu Hause ist, äußert sich sehr angetan von dieser schönen Strecke mit dem mutzusprechenden Publikum.

An einer Verpflegungsstelle lassen wir unseren Sachsen zurück, er läuft dann aber für kurze Zeit wieder zu uns auf und entschuldigt sich: Ich bleibe gerne etwas länger am

Verpflegungsstand. Das sieht man dir auch an, war meine nicht böse gemeinte Antwort.

Die Versorgungsabstände sind für mich „Schlabbertrine“ perfekt gewählt und bekommen für Service und Angebot fünf Sterne.

Unser Wasser fassen geht recht zügig, ich laufe vor Klaus mit ausgestrecktem Arm und rufe den fleißigen Helfern zu: Pures Wasser! Der Plastikbecher wird eingedrückt um beim Laufen nicht zuviel zu verschwappen.

Die Streckenposten sagen uns die momentane Position an: vierte und fünfte Frau und 60- ziger. Die vierte Frau mußte wenige Meter weiter ihre Plazierung an mich abgeben.

Der locker flockige Schritt ist um Kilometer 18 zum Trab geworden.

Vor uns weist eine Helferin den schmalen Pfad zum Weinberg hoch. Jetzt lautet Klaus seine Anweisung: locker hoch und runter treiben lassen.

Ich sage mir: Kerstin, du weißt, das du keine Bergläuferin bist, aber auch, das du dich schnell von Anstiegen erholst. Schau nicht voraus und laß den Puls nicht über 160- 170 gehen.

Wir sind kräftig dabei unsere Mitläufer zu schlucken und das motiviert, so unfair es sich

anhören mag. Aber hoch tragen kann ich niemanden und mein Trainingsprogramm absolvierte ich schließlich rund um das wunderschöne Harzbergdorf Hohegeiß in 642m Höhe

über NN. Dadurch wuchsen mir nicht zur Freude ein paar mächtige Keulen, die sich jetzt bewähren sollen.

Verschnaufpause ist ein flaches Stück mit Verpflegungsstelle an der Elbe.

Hase erinnert: Laß die Hälfte im Becher und wasche dir damit das Salz vom Gesicht und den Armen. Ja, ich weiß Bescheid und habe nicht daran gedacht. Auf mein zetern: dann geht die

Schminke ab, wie sehe ich dann aus, sagt er ganz ruhig: kannst dich nachher wieder anmalen.

Wir laufen die Trogbrücke hinauf und ich höre wie eine Zuschauerin meint: Guck mal, das

Mädchen. Was soll ich davon halten, ich bin fast 40.

Die Brücke ist gigantisch, eine einspurige Autobahn mit Fußweg. Anstelle von Leitplanken fließt der Kanal entlang. Auf der anderen Seite sehen wir die Läufer, die sich bereits auf dem Rückweg befinden.

Klaus entdeckt dort Hardy und ich schreie aus vollem Halse: Hase Lauf, ich habe dich lieb.

Von ihm halt ein: Ich dich auch, zurück.

Schon wieder meint jemand: das ist die vierte Frau. Ich sage zu Klaus: Jede Aufmerksamkeit bekomme ich, weil ich Frau bin und du armer Hase bekommst keine Lorbeeren ab.

Das muß der Zuschauer gehört haben und ruft hinterher: Hase, deshalb mußst du jetzt hier nicht runter springen. Wir müssen alle kichern.

Mein fraulicher Weitblick setzt jetzt nach über zwei Drittel der Brücke ein. Wie kommen wir eigentlich auf die andere Seite? Über das Wasser sehe ich keinen Steg, was bedeuten muß...

Oh, nein wir laufen runter, drunter durch um gleich wieder einen scharfen Anstieg bewältigen zu müssen.

Oben angekommen und mit dem Wissen, das die „Berge“ hinter uns liegen, läßt mich innerlich jubeln. Es lohnt sich, bis hier durch zuhalten, um sich dieses Bauwerk als Wendemarke für den Magdeburg Marathon anzuschauen.

Hohenwarthe ist eine praktische und lebenslustige Gemeinde. Sie nutzen die Gelegenheit für ein Großfeuer, das Gestrüpp muß weg, die Feuerwehr ist eh zur Stelle. Ein Marathon ist lang und auch der Schlußläufer braucht ihre Unterstützung. Da wird Musik, ein heißer Grill und ein Bierchen bei 20°C in der Sonne nun wirklich nicht falsch sein. Jawohl, immer schön locker bleiben ist des Läufers Devise.

Wir verlassen diesen munteren Ort und kommen an die 27 Kilometermarke. Am Schildchen gestehe ich mir ein, das es aufhört Spaß zu machen.

Klaus wird nicht mehr so viel vollgequatscht und ich vernehme eine tiefere Atmung bei ihm. Was habe ich erwartet, die ganze Welt würde nur noch laufen, wenn der Spaß nie aufzuhören scheint.

Die Kilometermarken tauchen nicht mehr so plötzlich auf, ich schaue ihnen sehnsüchtig entgegen. Klaus braucht mich schon lange nicht mehr zu bremsen. Ich bin froh mit lockerer Körperhaltung Schritt zu halten. Alles Zeichen der beginnenden Schwäche.

Kilometer 32 erwartet uns eine Verpflegungsstelle und mich unerwartet meines Hasen Worte: So Kerstin, das letzte Stündchen schaffst du allein.

Ich bin geschockt, wäre fast stehen geblieben. Mir fehlt die Kraft mich umzudrehen, mich zu bedanken, ihn zum weiteren Beistand zu überreden. Der perfekte Hase, nutzt die Gelegenheit während ich gerade vorlaufe um Wasser zu tanken. Keine Vorankündigung, das erspart ihm lange Debatten.

Nun bin ich schrecklich einsam und das Stündchen beginnt bei 2: 48.

Mir ist, als werde ich mit jedem Kilometer schwerer und meine klaren Anweisungen gehen jetzt an meine Adresse:

1. Laufe einfach so weiter. Schneller kannst du nicht bis zum Ziel durchhalten, langsamer verlängert die Leidenszeit.
2. Bleib schön ruhig, mache jetzt nicht alles kaputt, was wir uns erarbeitet haben.
3. Denke an etwas Schönes.

Kilometer 35, in Frankfurt soll an dieser Marke ein großer Mann mit einem Hammer stehen. Mein geistiges Auge kann ihn deutlich sehen, aber treffen wird er mich nicht. Dies passiert nur Schnellstarter, nicht mir, wohlbehütet und trainingsfleißig.

Hardy berichtet mir später, das er ungefähr auf dieser Höhe, große Geschäfte hätte machen können. Er sagte: Ich mußte so den Hintern zusammen kneifen, wäre ein Dixihäuschen da gewesen, hätte ich mit breitem A..... weiter laufen können. So ist mein Schatz gegangen und hat seine Regensburgzeit um 6 Minuten überboten. 3: 23: 52,5 Stunden ist dennoch eine erstaunliche Zeit.

Trab, Trab, Trab weiß ich noch die Geburtstage meiner Lieben? Wenn ich mich anstrengen würde, vielleicht. Mutter hat am... , nee ich habe aber Null- Bock auf solche Spielchen.

An etwas Schönes denken. Montag habe ich eine Zahn- OP. Na, soll das schön sein?

Ich bemühe mich meine Gedanken in positive Erinnerungen zu tauchen. Es gelingt mir lediglich an das alkoholfreie Bier in meinen Kleiderbeutel am Ziel zu denken. Diese

Beschränktheit ärgert mich, ich habe tausendundeine schöne Begebenheit erlebt. Warum geht mir dieses blöde auch noch alkoholfreie Bier, nicht aus dem Kopf? Tief in mir lautet die Antwort: Weil ich einen Riesendurst habe und es mir lecker schmecken wird.

Es ist zirka die 39 Kilometermarke, als ich eine weibliche Läuferin erspähe. Sie wird auf dem Treppchen stehen, wenn ich jetzt nicht kämpfe. Klaus, wenn du wüßtest wie gleichgültig mir es ist, Dritte oder Vierte zu werden.

Scheinbar stampfend nähere ich mich der besagten Konkurrentin. Auf gleicher Höhe sagt sie lächelnd: mache es gut. Mir ist das lächeln leider verloren gegangen: Ach was, ich kann doch auch nicht mehr, komme mit.

Noch zwei kleine Kilometerchen, dann habe ich es geschafft. Die Beine scheinen immer weiter im Oberkörper zu verschwinden. Ich fühle mich nicht nur schwerer, sondern werde auch noch immer kleiner.

Der Elbauenpark ist erreicht und der Streckenverlauf geht Richtung Messehalle und entfernt sich wieder.

Das letzte Schild auf dem 1 km steht ist passiert. Bum, bum, bum setzten meine Füße auf. Brita läuft neben mir her, erzählt wie Klasse ich wäre und wenn ich das kleine Stück bis da vorn laufe, könne ich links die Zielgerade sehen. Sie ruft mir hinterher: Genieße es, nimm die Freude in dich auf.

Erstens, haben „die“ sich doch vertan. Tausend Meter können niemals so lang sein.

Zweitens, habe ich keine Brille auf und ich kann das kleine Stück bis da vorn gar nicht sehen. Und was soll ich genießen, daß ich so platt bin?

Ich bin im Ziel und sage mir: Ich nie, nie wieder. Mit mir nicht noch mal.

Meine Fans freuen sich.

Trinken, trinken, trinken, ich stürze 1 Liter lauwarmen Tee in mich rein. Der ist so lecker, das muß eine Limited Edition sein.

Klaus hat seinen Auftrag in 3: 53: 15,9 Stunden erfolgreich erfüllt.

Die Herren sind im Frauenduschzelt in der Überzahl. Unter normalen Umständen hätte ich mich sehr zickig gehabt. Doch jetzt möchte ich nur aus den nassen Klamotten raus, mich warm anziehen und die stetig anwachsende Freude über meinen 1. Marathon genießen.

Das Sax`n- Anhalt- Orchester ist so cool drauf, das sich meine Beine schon wieder in Bewegung setzen möchten.

Mit einem wohlverdienten Finisher Bier verfolgen wir die Siegerehrung.

Das Trepchen darf ich mir gleich zweimal mit Eik Fricke, teilen.

So wurde ich dritte der Frauen und zweite der AK w 35, in 3: 39: 32,7 Stunden.

Brita hat geweint und meine Fans waren, wie ich ganz angetan.

Das Glücksgefühl, es geschafft zu haben, ist der schönste Lohn. Dennoch freue ich mich sehr über die zahlreichen Geschenke:

1. Finisher Medaille
2. Finisher Shirt
3. Urkunden
4. Pokal
5. Herzfrequenzmesser ( der „ Alte“ ist Schrott)
6. Lauf- Shirt

Während ich dort oben stand, hielt ich für keinen hörbar eine Rede:

Ich möchte mich besonders bei meinen Laufhasen bedanken, ohne dich hätte ich diese persönliche Traumzeit nie erreicht.

Dank an alle meine bzw. unseren Daumendrücker, jeder liebevolle Beistand tut einfach gut.

Allen Organisatoren und Helfern mein herzlichstes Dankeschön für all ihre Zeit und Kraft, die sie zum guten Gelingen beigesteuert haben.

Dieser Tag ist ein ganz besonderer in meinem „ Joggerleben“.

Auf dem Parkplatz verabschieden wir uns alle voneinander und hoffen auf ein baldiges nächstes Wiedersehen.

Während ich dieses Abenteuer notiere, laufe ich den Marathon noch einmal und schwebe auf einem Wölkchen durch den schon wieder beginnenden Alltag.

Wie lange es anhält? Was wird das nächste große Rennen sein, 2. Magdeburg Marathon?

Ich ziehe meinen Rennring vom Finger.

Kerstin Hoffmann