

Mein langer, langer Lauf....

Ich heiße Mario Schröder, bin 38 Jahre alt und hochgradig hörbehindert. Am Laufen hatte ich schon immer sehr viel Spaß. Ich fühle mich einfach wohl, wenn ich bei schönem Wetter draußen sein darf, mich bewege und dabei auch noch für meine Figur sorgen kann.

Irgendwie wird man so etwas wie schtig nach Laufen. Man möchte immer mehr und immer schneller laufen, wenn man einmal angefangen hat und die Gelenke, das Herz und die Lunge mitmachen.

Ich bin schon mit 15 Jahren gejoggt, aber so richtig angefangen mit Langstreckenlaufen habe ich erst vor 3 Jahren. Aus dem ersten Volkslauf von 10 Kilometern wurde nach nur einem Jahr der erste Halbmarathon (21,1 Kilometer) in Berlin. Es ist schon ein Wahnsinnsgefhl, wenn man durch die Straßen von Berlin läuft und von hunderttausenden Zuschauern angefeuert wird. Auch wenn man es nicht hört, man spürt dies und sieht es ja auch.

Dieses Gefühl auf den letzten hundert Metern, wenn die Zuschauermassen immer dichter werden, werde ich nie vergessen. Man spürt seine Beine überhaupt nicht mehr und bekommt, obwohl man nach der langen Distanz sehr erhitzt ist, eine Gänsehaut ohne Ende.

Dieses Gefühl nennen die Läufer das "Runners-High". Es kann wie eine Droge sein.

Nach mehreren Halbmarathons und diversen kleineren Läufen fühlte ich mich dann mittlerweile dazu bereit, auch einmal den ganzen Marathon in Angriff zu nehmen. Ich hatte mir vorgenommen: Bevor ich 38 Jahre bin, möchte ich den Marathon geschafft haben.

Mein Freund und ich hatten uns dazu den Rhein-Marathon in Düsseldorf ausgesucht. Wir, die beide bisher "nur" Halbe geschafft hatten, wollten nun mal die volle Distanz in Angriff nehmen.

Düsseldorf ist auch nur knapp 80 Kilometer von unserem Heimatdorf entfernt. Ideal also.....

Einen Marathon zu schaffen, das ist der Traum vieler Menschen. Einen Marathon geschafft zu haben ist etwas, woran man sein ganzes Leben noch zurückdenken wird.

Leider hatte mein Freund dann das Pech, nur wenige Wochen vor dem Marathon Probleme mit den Knien zu bekommen. Das (und andere Probleme) kommen bei Läufern leider häufiger vor. Man braucht in jedem Fall gut dämpfende Laufschuhe, wenn man diesen Sport ausüben möchte. Durch schlechte Laufschuhe macht man sich schnell die Gelenke kaputt.

Jedenfalls konnte er nicht antreten und ich fuhr am 8.Mai alleine nach Düsseldorf zu meinem ersten Marathon.

Nach der Parkplatzsuche musste ich mir dann erst einmal meine Startunterlagen abholen gehen. Startunterlagen, das sind im jeden Fall die Startnummer und vier Sicherheitsnadeln, mit denen diese auf dem Laufshirt befestigt werden.

Je nach Laufveranstaltung kommen dann noch eine Menge nützliche und auch weniger nützliche Dinge dabei.

In Düsseldorf waren es ein großer Rucksack (mit Werbung des Veranstalters darauf)der einen Müsliriegel, ein Feuerzeug, einen Aufkleber, eine Schachtel mit Pfefferminzbonbons, eine kleine Flasche mit Energiedrink und jede Menge Prospekte von Laufschuhen, Laufbekleidung und Werbung über andere Läufe im In und Ausland

enthielt.

Nach dem Abholen der Startunterlagen (im Startbereich) bin ich dann zum Zielbereich spazieren gegangen, der zwei Kilometer weiter südlich am Rheinufer lag.

So konnte ich mir dann schon mal ein Bild davon machen, wo ich nach der Ankunft etwas zu essen und wo ich etwas zu trinken bekommen würde. Auch dies ist in der Startgebühr alles inbegriffen.

Dann wurde es langsam Zeit, zu meinem Auto zurück zu gehen, mich umzuziehen und mich warm zu laufen. Der Start war genau um 10:30 Uhr und im Allgemeinen geht man 15-10 Minuten vorher in den Startbereich, wo die Läufer in verschiedene Abschnitte unterteilt werden. Die schnellen und erfahrenen Läufer stehen ganz vorne und die Debütanten und langsamen Läufer ganz hinten.

Insgesamt waren es in Düsseldorf 3951 Läufer, die ins Ziel gekommen sind.

Was das bedeutet erkläre ich mal damit, das die vordersten Läufer um Punkt 10:30 Uhr an der Startlinie los liefen und die letzten Läufer erst um 10:38 Uhr an der gleichen Stelle vorbei kamen.

Gemessen wird für jeden die genaue Zeit, weil jeder Läufer einen Chip am Schuh befestigt, der an fünf verschiedenen Meßstellen auf diesen 42,195 Kilometern ein Signal über am Boden liegende Matten mit Induktivschleifen aussendet, die dann die Zwischenzeiten an den Zentralcomputer weitersenden. So wird nicht nur für jeden Läufer die genaue Zeit gemessen, sondern auch kontrolliert, ob keiner schummelt indem er abkürzt.

Ich kam also gegen 10:37 Uhr über die Startlinie und freute mich bei wunderschönem Wetter darüber, dabei zu sein. Am Straßenrand standen die Menschen dicht gedrängt um ihren Angehörigen zuzujubeln, sie zu fotografieren oder zu filmen. Es herrschte eine Stimmung, als wäre Karneval und wir Läufer wären der Rosenmontagszug. Und wie an Karneval war um diese Zeit auch das Wetter. Jedenfalls wäre es der Traum jedes Karnevalisten, bei 12 Grad und Sonne am Straßenrand zu schunkeln. Leider sollte es anders kommen.....

Natürlich hatte ich am Vorabend den Wetterbericht gelesen und darin hieß es: Regenwahrscheinlichkeit 90% und zum Nachmittag sogar Gewitter. Aber bis zum Nachmittag dauerte es ja noch was.....

Die sagenhaften Zuschauer und das Super Wetter..... spätestens jetzt hatte wohl jeder Läufer schon seine erste Gänsehaut und seine erste Adrenalinausschüttung hinter sich. Obwohl man gerade erst bei Kilometer 1 ist und weiß, man hat noch 41 Kilometer vor sich, ist man wahnsinnig glücklich, das man dabei sein darf. Bei diesen Menschen, bei diesen super Zuschauern und bei diesem wunderschönem Laufwetter. Noch gibt es wohl keinen, der darüber nachdenken würde es nicht zu schaffen. Noch ist alles einfach nur ein großer Spaß und man freut sich darüber.

Bei Kilometer 2 kamen wir dann an einen Streckenabschnitt, wo die Läufer, die ganz vorne gestartet waren uns entgegen kamen. Die Laufstrecke machte nämlich etwas weiter nördlich einen Bogen und wurde dann auf der gegenüberliegenden Straßenseite auf einer Länge von etwa zwei Kilometern nebeneinander geführt. Das war leider für mich nicht besonders interessant, weil ich genau zu dem Zeitpunkt dort vorbei kam als die Spitzengruppe um die Ecke gedüst kam. Die Spitzengruppe bestand jedoch zuerst nicht aus Läufern sondern aus Autos mit großen Uhren oder Kameras auf dem Dach. Dadurch konnte man die vordersten Läufer kaum sehen. Tja, hätte ich mich mal beim Start nicht so vor gedrängt.....

Die nächsten Kilometer verliefen ohne besondere Vorkommnisse. Lediglich bei

Kilometer 5 flog mir irgendein Insekt in den Mund und da ich so schön am einatmen war, gleich weiter in die Lunge.

Dummerweise war ich gerade erst an der ersten Verpflegungsstation vorbei gelaufen ohne was zu trinken und so verbrachte ich den nächsten Kilometer nicht nur mit laufen, sondern auch mit Husten. Muss supersportlich ausgesehen haben, vermutlich hielten mich die Zuschauer für einen laufenden Kettenraucher.....

Bei Kilometer 6 war es dann vorbei mit der Euphorie. Die erste Läuferin lag am Boden und musste mit der Sauerstoffmaske versorgt werden. Jetzt begann ich nachdenklich zu werden. "Kann mir so was auch passieren", "Habe ich zuwenig oder falsch trainiert"?

Ich wurde offensichtlich deswegen ein klein wenig langsamer, jedenfalls zeigte meine Casio Armbanduhr mir bei Kilometer 7 eine Zeit von 35,33 Minuten. Bisher hatte ich jedoch für jeden Kilometer weniger als 5 Minuten gebraucht. Tja, so was passiert eben. Man will es ja auch überleben.....

Trotz allem ging es weiter, die Zuschauermassen verdichteten sich und lichteten sich. Je nachdem, ob es Altstadtgebiet oder reines Wohngebiet war eben. Aber die Stimmung unter den Zuschauern war nach wie vor super.....

Dann kam wieder was zum nachdenken, nämlich eine Zuschauerin, die einen Koran in den Händen hielt und diesen gut sichtbar den Läufern hinhielt. Nur wenige Meter weiter dann ein Zuschauer mit der Bibel.

Ich wusste auch nicht, wollen die uns jetzt damit anfeuern, uns nachdenklich machen oder uns ärgern? Weitergelaufen bin ich natürlich trotzdem.....nur eben noch nachdenklicher....

Bei Kilometer 10 kam es wieder zu einer kurzen Parallelführung der Laufstrecke. Hier kam mir dann ganz zufällig ein guter Bekannter entgegen, von dem ich wusste, dass er seit Jahren Marathon läuft.

Später habe ich dann erfahren, dass noch zwei weitere Bekannte von mir am Lauf teilgenommen haben, aber es war schon ein irrer Zufall, dass mir von diesen dreien ausgerechnet dort einer entgegenkam.....

Es sorgte dann auch wieder für einen gehörigen Motivationsschub und den konnte ich gebrauchen.

Die nächsten Kilometer verliefen dann ohne besondere Vorkommnisse. Läufer sind normalerweise auch nicht schüchtern. Zwar gab es überall Toilettenhäuschen, doch wenn dazwischen 5 Kilometer liegen und man unbedingt mal muss, tritt man einfach mal eben zur Seite und erledigt sein Geschäft. Auch das weibliche Geschlecht hat dabei keine Hemmungen. Es gibt schließlich nichts schlimmeres, als mit voller Blase zu laufen. Bei Formel 1 Rennen pinkeln mache Piloten auch ins Auto. Manchmal bleiben die dann aber auch mit Elektrikproblemen liegen, das kann uns nicht passieren.

Es hatte zwischendurch mal ein bisschen geregnet, doch schnell wieder aufgehört. Dann, bei Kilometer 13,5, kam auch ich an der Stelle vorbei, wo mir mein Bekannter entgegengekommen ist. Ich habe mich natürlich gefragt, wo der jetzt wohl schon sein mag. Nach meiner Berechnung müsste er zu dem Zeitpunkt schon die Halbmarathondistanz geschafft haben. Also weiter.... Bei Kilometer 15 kam dann die erste Induktivmatte, wo kontrolliert wird, ob man auch wirklich schon 15 Kilometer gelaufen ist. Wer sich in Düsseldorf auskennt und die Laufstrecke kennt, konnte theoretisch schon einige Kilometer abgekürzt haben. Dann wäre man aber nicht über diese Induktivschleife gekommen und demnach auch nicht mehr in der Wertung. Mit anderen Worten, man wäre disqualifiziert.

Von Kilometer 15 bis Kilometer 21 war das Wetter wieder sehr schön. Die Zuschauer

waren dementsprechend gut drauf und die Mehrzahl der Läufer ebenfalls. bei Kilometer 18 wollte ein kleiner Junge, das ich seinen Ball wieder zurück kicke, was ich auch gemacht habe. Überhaupt standen an der ganzen Laufstrecke entlang sehr viele Kinder, die ihre Hand den Läufern hin hielten und sich darüber freuten, wenn man sie abklatschte.

Auch ich finde das immer sehr schön, wenn man diesen Kindern eine Freude macht. Es lenkt auch gut davon ab, dass man noch eine gewaltige Strecke vor sich hat.

Mittlerweile hatte ich also die Hälfte der Strecke hinter mir. Noch mal 21 Kilometer und ich hätte es geschafft. Aber diese 21 Kilometer waren nicht so einfach, wie die die, die ich schon hinter mir hatte. Zunächst mal wurden die Wolken wieder dichter und ab Kilometer 25 goss es dann in Strömen. Viele Läufer hatten nur ein Baumwoll T-Shirt an, die sich bei diesem Regen sofort mit Wasser voll sogen und durch die niedrige Außentemperatur war das sicherlich nicht gerade angenehm.

Ich hatte mich zum Glück für ein langärmeliges und wasserabweisendes Lauftrikot sowie eine lange Laufhose entschieden und so machte mir das nasse Wetter kaum was aus.

Bei Kilometer 27 wurde es dann wieder besser mit dem Wetter und bei Kilometer 28 ging es über die große Düsseldorfer Rheinbrücke in den westlichen Teil der Stadt. Am Fuße der Brücke konnte man wieder abkürzen. Man musste dann nur noch 300 Meter laufen. Nur war man dann eben disqualifiziert, weil man eine Matte zu wenig hatte. Hier auf der Brücke kam dann auch wieder die Sonne zum Vorschein und es bot sich ein wunderbares Panorama dar. Es macht schon einen Unterschied, ob man mit dem Auto über den Rhein fährt, oder darüber läuft. Jedenfalls war mir auf diesem einen Kilometer wunderbar. Das herrliche Panorama trug dazu bei und ich wusste, dass ich jetzt den größten Teil geschafft hatte. Auf der anderen Seite des Rheins, schon beim runterlaufen von der Brücke, habe ich dann auch noch einen kurzen Halt eingelegt um diesen Ausblick noch einmal zu genießen, meine Muskeln ein wenig zu massieren und die Schnürsenkel etwas zu lockern.

Bei Kilometer 30 kam dann eine große Verpflegungsstation, wo man Wasser, Isogetränke, Tee, Müsliriegel und Bananen bekam. Auch konnte man sich hier massieren lassen, wenn man wollte. Ich fand aber, dass ich das nicht brauchte und zudem auch nicht zuviel Zeit verplempern wollte.

Insgesamt gab es übrigens 16 Verpflegungsstellen an der Laufstrecke und eine ganz große im Zieleinlauf. Ja, das Ziel, ich muss zugeben, so langsam wollte ich schon gerne das Ziel erreicht haben. Mein Muskeln machten sich nach den 30 Kilometern auch bemerkbar und bei den Läufern sagt man: "Ab Kilometer 30 kommt der Mann mit dem Hammer". Ab Kilometer 30 fängt man an sich zu quälen und ab Kilometer 30 fing auch bei mir der Kampf an: Soll ich weiter oder soll ich nicht weiter. Zudem bestand bei Kilometer 30 auch die Möglichkeit volle 8 Kilometer ab zu kürzen und sofort wieder auf die andere Rheinseite zu laufen. Aber da gibt es noch eine Induktivmatte, die bei Kilometer 35 feststellt, ob man abkürzt oder nicht.....

Ich habe viele gesehen, die einfach die Treppe zur Brücke rauf sind und von dort den direkten Weg ins Ziel gelaufen sind. Aber ohne mich.....

Bei Kilometer 33 kam dann was ganz gemeines. Hagel !!!! Ich bin bisher bei Regen gelaufen, habe einen Halbmarathon im Schneetreiben überstanden, und bin beim Training auch oft schon im Regenschauer gelaufen. Doch Hagel war etwas ganz neues für mich. Die Hagelkörner waren zwar nur erbsengroß, aber taten trotzdem mächtig weh, wenn sie mich ins Gesicht trafen. Das hielt zu allem Überfluss auch noch bis Kilometer

35 an, dann kam erst die letzte Induktivmatte und anschließend ein heftiges Gewitter. Das hieß eigentlich nur, der Hagel hörte auf und es regnete und blitzte. Ich wusste nicht, war es schöner, von einem Hagelkorn am Kopf getroffen oder besser von einem Blitz erschlagen zu werden? Laufen musste ich jedenfalls trotzdem.

Bei Kilometer 38 wurde es dann endlich besser. Nicht nur das Wetter, auch die Zuschauermenge wurde jetzt größer und beim Anstieg zur nächsten Rheinbrücke, die uns wieder auf die Ostseite Düsseldorfs führen würde, kam zuschauermäßig der absolute Höhepunkt der gesamten Laufstrecke. Es war ein Wahnsinnsgefühl. Jeder, der schon einmal im Fernsehen die Übertragung der Tour de France und deren Bergankünfte gesehen hat sollte sich das so auch bei uns vorstellen, nur eben, das wir ohne Rennräder unterwegs waren. Die Zuschauer hatten Trompeten, Trommeln und andere Musikinstrumente mit und für uns Läufer blieb nur eine schmale Gasse frei. Die Zuschauer feuerten uns an, als wären wir Läufer die Fußballnationalmannschaft und obwohl ich zu den Schmerzen und Ermüdungserscheinungen nun auch noch Wadenkrämpfe bekam (die aber auf dem Scheitelpunkt der Brücke zum Glück wieder weg gingen) wusste ich: "Ich schaffe es". Immerhin hatte ich jetzt nur noch 3 Kilometer vor mir. Diese lief ich irgendwie wie in Trance. Ich spürte meine Beine fast gar nicht mehr, als ich über Düsseldorfs bekannteste Straße, die Königsallee lief. Alles verlief irgendwie automatisch, ja, roboterhaft. Die Zuschauermassen waren wieder etwas lichter geworden, weil sich die meisten natürlich im Nachzielbereich aufhielten um ihre Angehörigen zu empfangen. Und nach den letzten drei Kilometern kam dann der alles überragende Moment, auf den ich mich so lange gefreut hatte, für den ich wochenlang trainiert hatte und den ich wohl niemals in meinem Leben noch mal vergessen werde: der Zieleinlauf!

Man ist von den Gefühlen total überwältigt, man weiß, gleich hast du es hinter dir, gleich hast du es geschafft, gleich hast du etwas vollbracht, was nur wenige Menschen in Ihrem Leben schaffen werden. Gleich bist du einen Marathon gelaufen.....

Ich habe auf den letzten hundert Metern wirklich geheult. Ich hatte es endlich, nach so vielen Wochen harten Trainings, trotz der Doppelbelastung mit meinem Job geschafft. **ICH WAR MEINEN ERSTEN MARATHON GELAUFEN!!!!**

Nach dem Zieleinlauf habe ich dann zunächst einmal eine Medaille bekommen, dann habe ich einen dicken Berliner Ballen gegessen, anschließend eine Banane und dann habe ich einen weiteren Müsliriegel gegessen.

Der Zieleinlauf, das ist nicht einfach ein paar Tische hintereinander, das ist eine ganze Meile mit allem, was das Läuferherz nach dem 42 Kilometer Kampf begehrt. Am Ende waren sogar Duschen und circa 20 Whirlpools aufgestellt, die auch rege genutzt wurden. Leider hatte ich meine Sachen alle im Auto und konnte also nicht einfach da rein hüpfen und dann mit nasser Haut zum Auto laufen. Immerhin stand dieses 2 Kilometer weit weg, eine Strecke, die ich auch noch in Angriff nehmen musste um wieder nach Hause zu kommen.

Bei den Whirlpools standen natürlich die meisten Zuschauer hinter den Zäunen. Fast alles Männer, die nackte Frauen sehen wollten natürlich. Das war den Frauen aber egal. Ich sagte ja schon, nach einem Marathon tankt man eine Menge Selbstbewusstsein.....

Endlich am Auto angekommen, habe ich mir dann die nassen Laufsachen ausgezogen und trockene angezogen, dann habe ich meiner Frau eine SMS geschrieben, das ich es geschafft habe, noch einmal tief durchgeatmet und dann bin ich nach Hause gefahren.

Zu Hause angekommen, musste ich mich dann erst einmal sammeln, um die wenigen Meter vom Auto bis zur Haustür zu schaffen. Eigentlich konnte ich gar nicht mehr gehen

und bin mehr gekrabbelt. Ich habe dann ein warmes Bad genommen und mich ins Bett gelegt, das heißt, ich bin ins Bett gekrabbelt. Schlafen konnte ich aber nicht, zu aufgewühlt war ich vom "Lauf meines Lebens".

Abends bin ich dann wieder aufgestanden und habe im Internet geschaut, ob die Ergebnisse schon online waren. Ich habe dann gesehen, dass ich von 3591 angekommenen Teilnehmern 2486 er geworden bin in einer Zeit von 4 Stunden und 28 Minuten.

Am nächsten Tag bin ich dann wieder arbeiten gegangen. Eigentlich wollte ich einen Tag frei nehmen, doch das ging leider nicht, weil zwei Kollegen krank waren. Ich habe es dann auch geschafft, diesen Tag einigermaßen gut zu überstehen und der folgende verlief dann schon wieder fast normal.

Ich habe mich nun bereits für meinen nächsten Marathon angemeldet. Diesen werde ich aber nicht laufen sondern auf Inline Skates bestreiten. Bei all dem darf man nicht vergessen, Langstreckenlaufen, das belastet die Beine und vor allem die Kniegelenke sehr stark. Und ich möchte in hohem Alter ja auch noch gehen können.....

Heute, 5 Wochen nach dem Marathon, ist die Erinnerung daran noch immer so, als wäre es gestern gewesen. Ich glaube, ich werde diesen Lauf auch nicht mehr vergessen.