

Ein Marathon bleibt ein Marathon

Entgegen meiner persönlichen Annahme im Herbst letzten Jahres, – ‚ein Marathon geht immer‘ –, war alles anders.

Warmup

Der Beginn: eine Mail von Daggi, einer Bekannten aus Norwegenurlauben, die anfragte, ob ich beim Ostseeman-Triathlon laufen würde, für ihre Staffel vom RVB Hamburg fehle noch die Läuferin. Ziemlich spontan sagte ich zu mit der oben zitierten Annahme. Allerdings kam persönlich und beruflich so viel anderes dazwischen, dass ich es zwischenzeitlich schon bereute, zugesagt zu haben.

Das erste Halbjahr 09 war anders ausgelastet als mit Laufen; ich hatte sehr wenig Zeit, war beruflich stark eingespannt und gestresst, so dass Laufen ziemlich kurz kam (im wahrsten Sinne des Wortes). Nun ja, es war klar, dass ich erst ab Ende Juni in ein Marathontraining einsteigen konnte, dachte noch, wird reichen, aber auch da kam immer wieder was dazwischen, sei es Hitze, andere Verpflichtungen, eine dicke Erkältung anderthalb Wochen vor dem Start ...

Aber als der Termin näher rückte, kam dann doch Vorfreude auf, auch wenn ich kaum Zeit fand, Daggi 'ne Mail zu schicken, dass so weit alles klar war. Sie fragte schon besorgt bei Goar nach, ob sich meine Mailadresse geändert hätte, weil ich gar nicht antwortete.

Es geht los

Am Freitag, dem 31. Juli, fuhren Goar und ich nach Norddeutschland, zu seiner Schwester, die gerade erst dorthin gezogen war und jetzt in Gulde lebt, ca. 33 km von Glücksburg entfernt. Am Samstag erstes Wettkampf-atmosphäre-Schnuppern, gemeinsam mit meiner Frauenstaffel und Anhang essen gehen, klönen, die Wechselzonen betrachten, Startpaket entgegen-

nehmen – erstmalig hatte ich da außer dem üblichen, mehr oder weniger nützlichen Kram ein Kondom drin – wo ich mich frage, wie es wohl um die sexuelle Lust von Triathleten, besonders Ironmen und -women bestellt ist – und die vielen Fahrradgaragen bestaunen: die Räder waren für die Nacht in große Plastikbeutel gehüllt.

Dann möglichst früh zurück, weil morgens um 5 Uhr der Wecker klingelte (brauchte er gar nicht, ich war schon vorher wach).

Der Staffeltag

Ab nach Glücksburg, unterwegs im Morgengrauen noch diverse Tiere wahrgenommen. Ab 6 Uhr großes Treffen an der Ostsee; die SchwimmerInnen standen teilweise schon am Strand rum, einige machten sich im Wasser „warm“ – die Wassertemperatur war ziemlich identisch mit der Außentemperatur, ca. 16 Grad. Es war sehr beeindruckend, all die Neopren-verkleideten Menschen von der Landungsbrücke aus zu beobachten. Farblich verschiedene Badekappen: pink für die Einzelstarter, weiß für die Einzelstarterinnen, gelb für die StaffelschwimmerInnen, grün für die Bundeswehr. Ein wahres Farbenmeer, nur warum alle Neoprenanzüge schwarz sind, hat sich mir nicht erschlossen. Das Adrenalin stieg, auch bei mir, allein vom Zugucken, ein Pfarrer hielt eine kurze Ansprache, wie immer einige weitere Reden und dann ging es los: die üblichen Rugbyspieler wurden teilweise über den Haufen gerannt, als die SchwimmerInnen Punkt 7 Uhr ins Wasser stürmten. Das war eine absolute Gänsehautatmosphäre mit Musikuntermalung, siehe auch you tube ... Daggi mit unserer Staffel-Startnummer 656 und eine Einzelstarterin aus Hamburg – Simone (Startnummer 41) – haben wir trotz Verkleidung erkannt, dann sah man nur noch die Guten vorweg, wie man sich das vorstellt, mit gutem Kraulstil, gefolgt vom Hauptfeld, einige wenige Brustschwimmer hinterher, von Kanuten begleitet.

Nach ca. 45 min kam der erste Schwimmer aus dem Wasser, der letzte nach ca. 2:02 std. Allein die Vorstellung, 3,8 km im Wasser zu verbringen und dabei noch vom Fleck zu kommen, fällt mir sehr schwer. Die EinzelstarterInnen bekamen nach einer kurzen Dusche ihre Kleiderbeutel angereicht und liefen weiter zu den Rädern. Daggi kam nach 'ner guten Stunde aus dem Wasser, für Goar und mich kaum zu erkennen, da wir sie eher in Zivil- oder Winterklamotten kennen, aber Ralf, der taktisch gut postierte Coach, signalisierte uns bei einem Blickkontakt, dass sie es tatsächlich war. Den Wechsel zu Nadine, unserer Radfahrerin, und ihren Start haben wir verpasst, wir sahen nur noch den leeren Fahrradstellplatz, sichtbar mit unserer Staffelfstartnummer versehen.

Dafür konnten wir die abenteuerlichsten Kapriolen beobachten, teilweise sehr gefährlich, die andere beim Aufsteigen auf's Rad schlugen: viele kamen barfuß und mit wackeligen Knien angerannt, die Schuhe schon an den Pedalen festgeklickt; dann versuchten sie, auf der gleich ansteigenden Strecke mit steifen Beinen auf's Rad zu klettern und kamen gar nicht in Gang, weil sie viel zu hohe Gänge eingestellt hatten, kurvten kreuz und quer über die Straße, brachten sich und andere in Gefahr; einige stiegen mit den nackten Füßen erstmal nur auf ihre eingeklickten Schuhe, rutschten aber zum Teil auch wieder davon ab; ein Anblick zum Kopfschütteln. Aber es gab auch genug TeilnehmerInnen, die in aller Ruhe aufstiegen und – dank eines vor-eingestellten kleinen Ganges – trotz der Steigung zügig und sicher in Fahrt kamen.

Goar und ich gingen dann erstmal frühstücken, ganz genüsslich und mit schönem Blick auf die Ostsee; die überall in den Medien erwähnte Marienkäferplage saß direkt neben uns an den Sträuchern und direkt auf unserer Kleidung.

Irgendwann an diesem langen Tag ließ ich mir unsere Startnummer 656 auf den Arm malen und ein X auf die linke Wade, das mich als Staffelläuferin kennzeichnete.

Auf der Radstrecke konnten wir Nadine und die vielen anderen RadfahrerInnen bewundern, die ihre 6 Runden à 30 km absolvierten.

Wir sahen keine Stürze! Es gab wohl auch nur wenige davon, Gott sei Dank.

Als Nadine auf ihrer letzten Runde war – es hatte gerade angefangen zu regnen und ich begann zu frieren –, ging ich langsam Richtung Wechselzone und sah mir schon mal das Treiben dort an. Die StaffelläuferInnen standen mehr oder weniger aufgeregt in der Wechselzone und warteten auf die Übergabe. Den RadfahrerInnen wurde das Fahrrad von fleißigen HelferInnen abgenommen, die es zurück auf den zur Nummer gehörenden Fahrradstellplatz schoben. Andere halfen dabei, den Transponder von dem einen Handgelenk an das andere zu kletten.

Wir konnten viele sehr erschöpfte RadfahrerInnen sehen, die am Ende ihrer Kräfte waren, nun 180 km Radfahren mit nicht unerheblichen Steigungen, diesmal zumindest ohne Wind und mit nur ganz wenig Regentropfen, sind ja auch kein Pappenstiel.

Jetzt wird's ernst

Nadine traf nach 6:16 Stunden ein, ich ließ mir ihren Transponder ankletten, lief durch die Wechselzone zur ‚Blackbox‘ – der Arm wird waagrecht über das Gerät geführt und es piept – und begann den langen Lauf über fünf Runden. Nach jeder Runde erhielt man einen Strick, oh Pardon, eine Kordel, die man sich um den Hals hängen musste, als Rundenzähler. Ich fand die etwas lästig, weil sie um den Hals baumeln; andererseits konnte man bei den MitläuferInnen immer mal schauen, wieviele Kordeln die schon so um den Hals geschlungen hatten. Zugegeben: die meisten hatten schon mehr als ich. Dem ersten Mann und der ersten Frau bin ich unterwegs begegnet, sie hatten einen Fahrradbegleiter und ein entsprechendes Schild wies auf die Führungsposition hin.

In den ersten zwei Runden ging es mir sehr gut, ich war mal wieder zu schnell unterwegs – hochgerechnet hätte ich 'ne persönliche Bestzeit aufgestellt – aber so was rächt sich erfahrungsgemäß immer. Nun ja, musste ich halt ein wenig Tempo rausnehmen, und es ging ja irgendwie weiter, auch wenn ich mich etwas gequält habe. Die Strecke war nicht topfeben, sondern es gab schon einige, wenn auch moderate Steigungen. Nach der dritten Runde konnte ich mir dann schon sagen: nur noch 2x diese Steigung und diese und diese ...

Meine Staffelteilnehmerinnen und Anhang standen immer an der Strecke, Adelheid, die Schwester von Goar, war auch da mit Fanklub, und da mein Name auf der Startnummer stand, wurde ich unterwegs viel angefeuert. Auf der Runde gab es zwei Pendelstrecken, da traf ich auch immer wieder die gleichen MitläuferInnen, die einen ebenso wie ich zunehmend verlangsamt, andere konnten aber auch aufholen, so z. B. Henry W. aus Verne, der als Einzelstarter angetreten war.

Nette Erlebnisse am Rande wie die Frage eines Läufers, ob ich Biel – ich hatte das Bieler Finisher-T-Shirt an – ganz gemacht hätte, eine Frau am Rand der Laufstrecke trug ein anderes Schweizer Finisher-Shirt in der gleichen Farbe wie meins und wir grinsten uns an, viele kleine Grüppchen, die anfeuerten, dänische Sprüche, Anfeuerungen für den Papa und Namen auf den Asphalt gemalt machten den Lauf kurzweilig.

Am besten hat mir persönlich das Stück direkt an der Ostsee entlang gefallen, gleich am Anfang der Runde, wo es eher einsam war, der Weg schmal und nicht asphaltiert.

Gedanken unterwegs

Ist schon irre, dass ich mir, als Marathon- und Ultraläuferin, hier wie ein kleines Licht vorkam. Fast schon entschuldigend dachte ich: ‚ich lauf ja nur den Marathon‘ angesichts der vielen Ironmen und -women um mich rum, die sich teilweise recht locker, teilweise natürlich auch sehr gequält über die Marathonstrecke bewegten. Das war ’ne neue Erfahrung für mich, Respekt und Bewunderung waren Worte, die mich durchgehend begleiteten. Ich kann es gar nicht beschreiben, aber ich kam mir nicht vor wie bei einem Marathonlauf, da mich diese ExtremistInnen so sehr beeindruckten.

Nun irgendwann war auch für mich der Lauf beendet, nach gut 4 Stunden kam ich ins Ziel, Daggi und Nadine begleiteten mich die letzten Meter und wir bekamen alle drei die Finishermedaille umgehängt.

Dann war erstmal Erholung, Duschen etc. angesagt, den Abend ließen wir gemeinsam bei einem guten Essen ausklingen.



Foto: Ansgar Löhner, Guide

Auf die Anmerkung der Einzelstarterin Simone, dass sie sich unterwegs beim Schwimmen die Seesterne und Quallen angesehen habe, meinte Daggi nur lakonisch: „Wenn ich schwimme, schwimme ich!“

Meine Staffelmitsstreiterinnen machten sich nach dem Essen auf den Heimweg nach Hamburg, da sie am nächsten Tag wieder arbeiten mussten. Einige andere Begleiter, Goar und ich warteten gegen 22 Uhr mit vielen anderen ZuschauerInnen auf den Zieleinlauf der letzten TeilnehmerInnen, direkt vorm Zielschluss von 15 Stunden; es wurden Wunderkerzen verteilt – nur leider hatte zunächst niemand ein Feuerzeug dabei, aber das Problem wurde gelöst – und als die letzten TeilnehmerInnen bei hereinbrechender Dunkelheit auf den Zielkanal zuliefen, entzündeten wir alle unsere Wunderkerzen. Auch dies nochmal ein sehr bewegender Moment, als der Sieger und die Siegerin die letzte Läuferin in Empfang nahmen, während am Strand gleich nebenan das Feuerwerk startete! Es war schon überwältigend!

Das kommt davon

Goar ist natürlich infiziert worden und so spinnen wir schon gemeinsam rum, welche Staffeln wir für nächstes Jahr zusammenstellen könnten, wenn die betreffenden Menschen mitspielen.

Anmeldungen werden über mich und Goar entgegengenommen ;-), aber zuviel Zeit dürft ihr euch nicht lassen, der Ostseeman, auch die Staffeln sind schnell ausgebucht. Die Anmeldefrist läuft.

In diesem Sinne: Sehen wir uns nächstes Jahr beim Ostseeman?

zu den Bildern:

<http://www.rvb-hamburg.de/650/609-WK/609-45-OSM/>

zum Ostseeman:

<http://www.ostseeman.de/>

Satz und Gestaltung: Goar Engeländer

<http://www.dametec.de/>



Daggi (l.) und Nadine (r.) begleiten mich auf den letzten Metern ins Ziel