

RVB-Bericht vom 1. Marathon unter 4 Stunden

YEAH...ich hab's geschafft !!!!



Eigentlich wollte ich diesen Bericht ja ganz spannend machen, aber die Überschrift verrät mich schon: Ich habe endlich, endlich die sub 4 geschafft unglaublich, ich kann's kaum fassen !!!

Ich hätte sogar noch schneller sein können, aber es soll doch passieren, dass man trotz Wettkampferfahrung noch den guten alten Anfängerfehler macht "zu schnell loszulaufen" ... ja, ja... es hat mich erwischt, dabei sah es zuerst gar nicht danach aus.

In Steinfurt gibt es für verschiedene Zeiten -Brems & Zugläufer- und ich muss sagen, die waren wirklich toll, wie ein Tempomat liefen sie absolut gleichmässig und konstant ihrem Zeitziel entgegen...bzw. etwas schneller, aber dazu später.

An sich wollte ich alleine laufen, ich konnte mir irgendwie nicht vorstellen, wie es ist, sich komplett auf einen anderen Läufer zu verlassen. Also hatte ich mir ein (bzw. mehrere verschiedene) Zwischenzeitenarmbänder gedruckt und war mit meiner Pulsuhr (hurra, die fast leere Batterie hat durchgehalten !) und den Bändchen bestens präpariert um meiner sub 4 entgegen zu laufen.



Irgendwie ergab es sich dann, dass ich kurz nach dem Start vor mir die Luftballons eines solchen Brems- und Zugläufers entdeckte. In dem Bemühen ohne Brille die Zeit zu erspähen schaute ich für einen Moment nicht auf den Boden und schwupps....Platz 1 in der Tolpatschwertung...flog ich über ein rot-weißes-Fahrbahnmarkierungshütchen, sogar über ein ziemlich großes, dass man EIGENTLICH nicht übersehen kann, und legte mich erst mal richtig schön lang.

Bis auf eine Schürfwunde an der Hand (vorest blieb es dabei) war dieser Sturz ohne Folgen, ein bißchen zusätzliches Adrenalin wurde wahrscheinlich auch noch freigesetzt und das Rennen ging munter weiter. Ein netter Mitläufer goss mir etwas von seinem Wasser über meine Hand (tat echt gut) und danach wurde ich mehrmals sehr freundlich vor den anderen Pollern gewarnt (Läufer sind irgendwie doch wie eine große Familie, ein tolles Erlebnis).

Die Luftballons erwiesen sich als diejenigen des sub 3:45 h Zugläufers...also warum auf „sub 4 h“ laufen, wenn man sich gut fühlt und „sub 3:45 h“ haben kann 🤔 Die sub4 Gruppe war mir ohnehin zu -riskant- wer weiß schon, ob die genau das Tempo einhalten und man am Ende nicht bei 4:01 h landet oder so ...

Die erste Runde war einfach nur genial, es lief so locker und leicht und ich dachte immer nur "wow...das wird eine geile Zeit", ich war richtig in einem Rausch, kaum zu glauben, ich spürte überhaupt keine Anstrengung, rein gar nichts, das war "Runner's High" in Vollendung und das 21 km lang. Ich konnte es kaum erwarten Stefan, der mich ja für diesen Lauf trainiert hatte, am Streckenrand zu sehen um ihm zu signalisieren, dass das heute total mein Rennen ist und ich gerade dabei war eine absolute persönliche Bestzeit zu laufen.
Von 4:18 h runter auf 3:45 bzw. weniger, einfach irre...unmöglich,..der Hammer !!!



Da dieser Lauf aber über 2 Runden ging, ahnt man schon, da kommt noch was...wäre ja auch zu schön gewesen, wenn das wirklich SO einfach wäre, eine so tolle Zeit zu laufen.

In der zweiten Runde fing es dann bei km 23 an, dass sich immer mal ein paar Läufer zwischen mich und die Zugläufer schmuggelten, und der Abstand sachte und beharrlich anwuchs. Zuvor war ich immer schön direkt dahinter bzw. parallel gelaufen, so lief ich nicht Gefahr dass vielleicht die Zwischenläufer abreissen lassen würden und ich dann dahinter hinge.

Zuerst waren es nur ein paar Meter, dann wurden es mehr und später hieß meine Devise "Sichtkontakt behalten"...leider riss auch der irgendwann ab und plötzlich war ich allein.

Bei den großen Citymarathon gibt's das ja nicht, aber hier gab es tatsächlich lange Passagen über Wirtschaftswege wo es a.) überhaupt keine Zuschauer gab und b.) in Sichtweite auch kaum Mitläufer.

Ab da hat das Rennen einen anderen Charakter bekommen, ab da ging der Marathon richtig los und da fing es langsam an wehzutun. Das hohe Tempo aus der ersten Runde (es lag tatsächlich bei 3:42 h, wie ich am Ende der ersten Runde mitbekam (Sinn war, ein kleines Zeitpolster aufzubauen, damit man auch mal in die Büsche kann, ohne seine Zielzeit zu verpassen) machte sich bemerkbar und es war verdammt schwer, dieses Tempo alleine aufrecht zu erhalten.

Dass ich das alleine nicht schaffen würde, war mir ziemlich schnell klar, aber zum Glück konnte ich zuerst noch von diesem Zeitpolster aus der ersten Runde profitieren, trotzdem fing nun die Kopfarbeit an, bei jedem Kilometerschild fing ich an zu rechnen "wenn ich jetzt einen 5:30 er Schnitt laufe, wird's eine.. Endzeit" oder „wenn ich langsamer werde, dann wird's eine Endzeit von ...". Mein innerer Taschenrechner lief auf Hochtouren, unterbrochen von den eigenen Anfeuerungsparolen "nun kämpf halt, schließlich bist Du Triathlet" oder "das ging auch schon mit Radfahren und Schwimmen davor, also jetzt streng dich gefälligst an" und ähnliches.

Nach dem Prinzip von „Zuckerbrot und Peitsche“ habe ich es auch mit kleinen gedanklichen Handelsgeschäften versucht im Sinne von "also Beine, hört mal her, wenn ihr jetzt schön schnell ins Ziel lauft, dann habt ihr eine Woche frei" oder schönen Vorstellungen „ wenn ich im Ziel bin, dann lege ich mich auf ne Wiese, strecke alle viere von mir und genieße ein kaltes erfrischendes E. alkoholfrei“, aber erst dann, jetzt wird nochmal gerannt !!!

Vor dem Rennen hatte Stefan mich gefragt, was ich mir denn nun, nach dem ganzen Training erhoffe bzw. womit ich zufrieden wäre, da habe ich noch gesagt

- a.) sub 4 ist das Minimalziel, wenn es -knapp- drunter ist, dann ist das ok, aber mehr nicht.
- b.) Wunschziel ist eine Zeit um die 3:50 h, dann wäre ich ziemlich happy, weil ich dann -deutlich- drunter wäre.
- c.) absolutes Traumziel und das allergeilste wäre eine Zeit unter 3:45, dann wäre ich völlig aus dem Häuschen

Am Ende ist es Variante a.) geworden aber es ist trotzdem mehr als ok !

Ab ca. km 26 habe ich echt gelitten als ich sah wie ich Minute um Minute meines tollen Zeitpolsters einbüßte, aber richtig, wirklich richtig schlimm (!) war aber der Moment, als mich bei ca. km 38 der sub 4 Zugläufer überholte,

DA war ich sicher, dass ich das Ding nicht mehr unter 4 Stunden nach Hause bringe und am liebsten hätte ich mich erschöpft an den Straßenrand gelegt und geheult 😞. Wie bitter wäre das geworden, 22 Wochen Training, eine absolut geile erste Hälfte und dann am Ende über 4 Stunden und damit ALLES, wirklich alles für die Katz...wer fragt dann noch nach der 21 km Zwischenzeit...keiner !

Allerdings hatte auch der sub 4 Zugläufer ein Zeitpolster aufgebaut und es war noch nicht sooo nah an der 4 Stunden Marke dran. Trotzdem wurde an diesem Punkt absolut klar, dass so ein Rennen im Kopf entschieden wird und auch wenn die Vorstellung aufzuhören und einfach stehen zu bleiben für Sekunden einfach köstlich war, ich hätte ich mich nachher ewig tot geärgert !!! Es war ja gar nicht mehr weit und meine Uhr sagte mir, ich kann es noch schaffen, bloß noch 4,195 km...also bin ich echt nochmal „gerannt“ was das Zeug hält ...

UND ICH HAB`S GESCHAFFT !!!

Im Ziel war ich zuerst viel zu k.o. um mich so richtig zu freuen, aber das kam dann auch ganz schnell und die Zeit ist, auch wenn sie nur -knapp- unter 4 Stunden liegt, für mich mehr als -ok- ! Ich bin stolz, dass ich so schnell einen Halbmarathon laufen kann 😊 aber vor allem darauf, dass ich am Ende nicht aufgegeben habe !

Zur Belohnung bin ich sogar noch 3. meiner Altersklasse geworden, kaum zu glauben, aber wahr !

zum Schluß noch ein bißchen Statistik:

Es gab 636 Starter und 526 Finisher,
Ich liege auf Platz 28 von 75 Frauen, bin 297. (gesamt Männer und Frauen) und 3. von 4 Frauen meiner AK ...hurra, hurra... 😄

Es herrschte super Laufwetter, 11°C Sonnenschein, blauer Himmel und ein bißchen Wind und am liebsten würde ich nächstes Jahr nochmal mitmachen, aber dann BEIDE Runden an den Fersen des 3:45h Zugläufers (oder vielleicht sogar des 3:30` Läufer`s...) und vielleicht kommen ja noch andere RVB`ler mit.