



Hallo Matthias,

vorneweg ein großes Dankeschön für gute Betreuung im Vorfeld und den auf den Punkt funktionierenden Trainingsplan.

Roth zu finishen ist wohl der Traum von vielen, ich wollte ihn leben.

Erlebnissbericht:

Als nach 7 Monatiger entbehrungsreicher und manchmal auch ganz schön harter Vorbereitungszeit am 12.07 um 3 Uhr morgens mein Wecker klingelte hatte ich eine schlaflose Nacht hinter mir. So entspannt wie ich es gewohnt bin vor einem Marathon zu schlafen, war dieses mal nicht drin. Zu viele gute und böse Dämonen suchten mich heim und machten mir das einschlafen nahezu unmöglich. Ziemlich gerädert sah ich mich dann zu nachtschlafender Zeit im Spiegel und fragte mich, wie das wohl alles gehen soll. Immer wieder von totaler Euphorie und Vorfreude unterbrochen wechselte meine Stimmung in relativ kurzen Abständen.

Auf der Fahrt nach Roth war ich dann aber bereits gefestigter und guter Dinge. Die Sonne kam durch, die Spannung stieg. Meine Lebensgefährtin, die in den vergangenen Monaten meine Stütze war und mich und meine manchmal schlechte Stimmung (vor allem bei „Scheiß Wetter“ – und davon gab's bei Radeinheiten reichlich) mit stoischer Ruhe ertrug, konnte mich auch noch entsprechend aufheitern und mir Mut machen. Sie fuhr, ich entspannte mich noch mal.

Am Festplatz angekommen wusste ich wieder ganz genau warum ich hier bin. Ja genau das wollte ich erleben. Nicht als Zuschauer wie in den vergangenen Jahren immer mal wieder, sondern als Protagonist. Die Spannung unter den Athleten war greifbar.

„Wir haben alle einen langen Tag vor uns“ höre ich den Sprecher sagen. Wie wahr.

Nachdem der Startschuss für die erste Gruppe gefallen war, war auch bei mir alles für den großen Tag gerichtet. Neo sitzt – Badekappe auch.

Mit Startgruppe 7 ging es um 7:15 Uhr auf die erste und bei mir nicht unbedingt als Paradedisziplin bekannte Etappe. Die ersten Orange bemützten Athleten schwammen bereits los da war ich noch auf dem Weg zur Startlinie – doch genau das war mein Plan. Ich wollte in aller Ruhe meinen Rhythmus finden und dann ggf. forcieren. Ja 3,8 KM im blau gefliesten Schwimmbecken fühlen sich anders an als im dunklen Wasser des Kanals so ganz ohne Beckenrand für ne kurze Verschnaufpause. So dauerte es ein Weilchen bis ich in einem mir angenehmen Tempo unterwegs war. Die Angst zu überzocken begleitete mich im Übrigen den ganzen Tag lang.

Bei der ersten Wende bekam ich das erste mal das Gefühl vermittelt wie sich ein Hering in seinem Schwarm fühlen muss. Nachdem ich bereits durch die uns folgenden Gruppe vereinnahmt war wollte ich dennoch den kürzesten Weg um die Wendeboje mit schwimmen. Dort ging es dann im wahrsten Sinne drunter und drüber. Da ich nicht ernsthaft getreten bzw. -schlagen wurde fand ichs eigentlich ganz witzig und hatte meinen Spaß dran. Weiter im Rhythmus. Die lange Gerade bis zur Brücke – Musik aus dem Startbereich – Wende – Ausstieg. Dazwischen irgendwo meine Frau die ein Foto schießen wollte und mir zurief. Kurzes Winken – soviel Zeit muss sein. Das sind so meine Erinnerungen die ich noch vom Schwimmen habe. Nicht zu vergessen die junge Dame die mich auf die Beine stellte und mir ein Lächeln schenkte.

Der Wechselbeutel wartete nach 1:34 Schwimmzeit ziemlich einsam und allein auf seinen Herrn. Lange Suche - Fehlanzeige.

Überrascht war ich wie voll das Wechselzelt bei meiner Ankunft war. Das hatte ich so nicht erwartet. Dennoch wurde ich von einem Helfer so betreut als wäre ich der wichtigste Teilnehmer.

Drauf aufs Rad und los. Die ersten KM liefen etwas zäh an und ich hatte ein leichtes Ziehen im hinteren Oberschenkel dass ich so in dieser Erscheinungsform noch nicht kannte.

Die Freude dass das Schwimmen bereits hinter mir liegt und die lautstarke Anfeuerungen der Zuschauer am Streckenrand ließen mich den Schmerz schnell vergessen – Er kam auch nicht wieder.

Die Strecke war mir von einigen Trainingsausfahrten ja schon bestens bekannt. Aber Autofrei und im Kreise von Gleichgesinnten das hob die Stimmung enorm. Der Wind war gnädig und so kam ich gut voran. Immer mal wieder den Blick auf den Puls gerichtet um nur nicht zu früh wichtige Körner zu verschießen. Muss ja schließlich noch einen Marathon laufen.

Ja was soll man sagen über Greding, Seeligenstädter- und Solarer Berg? Alles was man je gehört hat, ist nichts gegen das, das man selbst erleben darf. EINFACH GEIL. Gänsehaut und Tränen steigen auf und Du kannst (und willst) nichts dagegen machen. Kurz vor der Kuppe stand dann auch noch mein Schatz, und feuerte mich an. WOW – Das kannst Du nicht annähernd mit Worten beschreiben.

Diese Eindrücke nahm ich mit auf die zweite Runde und diese verging wie im Flug. Immer wieder angefeuert von Freunden und Bekannten, neben den Tausenden Unbekannten die mich als Sportler unterstützten. Ihnen gilt mein Dank ebenso wie den fleißigen unermüdlichen Helfern überall an der Strecke.

180 KM vorbei – weitere 6:12 Std. ebenso – Bin zufrieden mit mir und der Zeit.

Da war doch noch was. Natürlich - Der Marathon. Kenn ich bestens nach bereits 19 erfolgreich beendeten Wettkämpfen.

Normalerweise komm ich aber ausgeruht und ausgeschlafen an den Start. Und heute?? Bin bereits 8 Stunden unterwegs – dennoch Laufen ist meine Disziplin.

Locker laufend versuche ich in Tritt zu kommen. Der permanent leichte Anstieg Richtung Kanal lässt einen vermuten man sei vielleicht schon etwas kaputt. Aber oft im Training simuliert von daher gut bekannt.

Nachdem ich diesen Punkt überwunden hatte und auch schon in meinem angestrebten Pulsbereich unterwegs war hatte ich Freude am Laufen und endlich Zeit auch die Gedanken etwas schweifen zu lassen. Die Konzentration auf dem Rad war schon auch enorm hoch.

Die Phase des entspannten Laufens wurde meist nur unterbrochen von heranstürmenden Staffelläufern deren Verhaltensweisen mich das ein oder andere Mal schon recht erstaunt haben. Über den Sinn eines solchen Parallelwettkampfes zu einer Langdistanz hab ich mir in den Jahren des Zuschauens schon immer meine Gedanken gemacht. Ich komme zu dem Schluss dass es einfach nicht passt.

Streckenweise waren jetzt auch schon viele „Geher“ unterwegs die sich auf dem Rad wohl schon ordentlich verausgabt hatten. Ich persönlich hatte immer das Gefühl es würde auch noch schneller gehen. Wollte aber wie eingangs bereits erwähnt einfach nicht überzocken. Ich bin beim Berlin-Marathon nach 3:20 Std schon einmal auf dem letzten Kilometer auf dem Zahnfleisch unterwegs gewesen und wusste daher der Einbruch kann jederzeit da sein.

Die Stimmungsnester auf der Laufstrecke sind zwar rar gesät, dafür wirklich Klasse. Ob Lände, Schwand, Haimpfarrich oder Eckersmühlen überall war die Hölle los und man wurde mit vielen tollen Eindrücken wieder ein Stück weiter Richtung Ziel befördert.

Dies kam dann auch wirklich irgendwann immer näher. Eine letzte Steigung war noch zu bewältigen und ich erinnerte mich an die Worte eines Trainingspartners aus Berlin den ich während der Streckenbesichtigung am 10. Mai kennenlernte. Dieser gab mir einige wichtige Tipps für die Strecke. Ab hier heißt es „Hübsch machen“ und den Zieleinlauf genießen.

Wildfremde Menschen strecken mir die Hände entgegen, rufen meinen Namen und beglückwünschen mich im Zielkanal. Ein bekanntes Gesicht ist auch dazwischen. Meine Partnerin. Ich bleib kurz stehen – wir umarmen uns – noch mal ein paar Tränchen. Weiter ins Stadion – der Stadionsprecher erwähnt meinen Namen, ich sehe nur freundlich klatschende Menschen – ein paar mal rufen mir Bekannte die mich erwarten zu. Im Gedanken sage ich mir „**YOU ARE A IRONMAN**“ Ich reiße die Arme nach oben. ZIELZEIT 12:10 – Wer sagts denn :o)