

Traumziel Halbmarathon



Geschafft! Eine unserer drei Läuferinnen darf sich ab sofort »Halbmarathon« nennen: Ines Urbanski. Die Freude ist ihr ins Gesicht geschrieben. Wie es ihr erging, wie sie sich gefühlt hat, wir haben sie gefragt. Und sie hat uns einen sehr netten Brief geschrieben.

Wie hast Du die letzten Tage trainiert?

Die letzten Tage habe ich genau nach Susas Plan sachte gemacht und den Kreislauf einfach oben gehalten. Kürzere Einheiten und viel Walking. Komischer Weise ist mir am Samstag vor dem Lauf dann der Kreislauf doch abgekippt. Aber das war wohl das Wetter. Bin halt doch schon ein »altes Kamel«.

Was für ein Gefühl hattest Du vor dem Lauf?

Vor dem Lauf hatte ich ein sehr gutes Gefühl. Der Kreislauf war ok und ich war zuversichtlich. Ich hab mich sehr auf diesen Tag gefreut und dann war er mit Kaiser-Wetter da. Was will man mehr?

Was hast Du am Vortag gegessen?

Am Vortag habe nichts Schweres mehr gegessen. Ich habe auch auf grobes Vollkorn verzichtet und leichte Kohlehydrate (Bananen, Körner-Semmeln, Croissant, Obst, Käse, Nudeln und Salat) gegessen. Und versucht, alle Stunde ein Glas voll zu trinken.

Warst Du sehr nervös?

Ich war ein bisschen aufgeregt. Schon.

Konntest Du die Nacht vorher gut schlafen?

Ja, ich hab gut geschlafen. Bin für meine Verhältnisse früh ins Bett und habe 8 Stunden geschlafen.

Wie hast du den Morgen vor dem Start verbracht?

Die ganze Family ist früh aufgestanden. Waschen, anziehen, Tasche zumachen und gemeinsam frühstücken. Um 8 Uhr sind wir dann losgefahren. Es war viel Stau. Insofern hab ich den Morgen mehr auf der Autobahn verbracht. Wie viele andere auch.

Was hast du gefrühstückt?

Gefrühstück hab ich nach Susas Anweisungen 4 Scheiben Toast mit Marmelade und Honig und eine große Tasse Kräutertee.

Wie hast du dir den Lauf eingeteilt?

Ich hatte als Einteilung nur eine Maxime von Susa: Lauf immer so, dass du dich wohl fühlst und es dir Spaß macht. Und das hab ich. Als ich nach 58 Minuten mit Pippi-Pause die 10 km passiert hab, wusste

Liebe Susa, liebe Sonja, liebes active woman-Team,

nun ist also der Traum vom Halbmarathon für mich am Sonntag wahr geworden. Genau genommen schwebe oder laufe ich noch immer im Glück! Es war ein großartiges Erlebnis und eine ganz tolle Erfahrung. Ich möchte mich bei Euch allen bedanken, dass ihr mir diesen Weg ermöglicht und mich dabei begleitet habt. Die flotten Sohlen von Herrn Stelzl haben mich 21,1 km Asphalt vergessen lassen (und er hatte Recht, das Problem war im Kopf!), die Schuhe von Synergy haben mir den richtigen Halt und die notwendige Dämpfung gegeben und »das alte Kamel« tatsächlich die letzten 3 Kilometer sprinten lassen. Wer hätte das gedacht!

Susa hat mich mit viel Geduld über sechs Monate »gepampert« und aufgebaut, durch Kränkelei gelotst, auch mal gebremst, wenn es nötig war und immer immer motiviert. Sie war mein Rückgrat und hat mir gezeigt, was alles in mir steckt! Ey, Ihr habt eine Halbmarathoner aus mir gemacht und aus unserem Hund einen Turbo.

Euch allen ein riesig großes herzliches Dankeschön für diese bereichernde und schöne Zeit und diese großartige Chance, die ihr mir gegeben habt. Und nächstes Jahr wird es der Achen-see-Lauf! Und dann... mal sehen, was so läuft! Vielleicht ein »dreiviertel«? Ich halt Euch auf dem Laufenden... Jetzt drücke ich den beiden anderen heftig die Daumen und wünsche viel Glück.

Ganz viele herzliche Grüße aus München, Eure Ines

ich, das passt! Und ich habe immer rechtzeitig etwas gegessen (Zwei Päckchen Gel und drei halbe Bananen).

Hattest du einen größeren Einbruch?

Ich hatte keinen Einbruch. Ich bin immer locker durchgelaufen.

Welche Kilometer sind dir am leichtesten gefallen, welche am schwersten?

Die ersten 10 km waren anstrengender als die zweiten. Aber eigentlich nicht wirklich.

Hattest du zwischendrin mal Zweifel, du könntest es nicht schaffen?

Ich hatte keine Zweifel, ich wusste, wenn ich mir nicht wehtu, dann komme ich da an. So zwei, drei mal hatte ich einen Kloß im Hals, vor lauter Freude. Den musste ich dann schnell wieder loswerden.

Wie war der Zieleinlauf für dich?

Der Zieleinlauf war grandios. Ich bin die letzten 3 km sehr schnell gelaufen, hab nur überholt und bin die letzten 1100 m gesprintet. Im Ziel-Einlauf standen dann mein Mann und mein Sohn und haben mich »abgekatscht« und ich bin gehüpft und gerannt gleichzeitig. Sah sicher ziemlich komisch aus.

Was hast du unmittelbar danach gemacht?

Gleich danach hab ich meinem Sohn eine Wurstsemmel aus dem Ziel mitgebracht und



selber eine mit meinem Hund geteilt. Dann hab ich mich umgezogen.

Wer war zur Unterstützung mit dabei?

Meine Freundin ist mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern kurz nach dem Zieleinlauf als Überraschung gekommen und wir haben den Nachmittag im Eiscafe und spazierend (Hund muss ja auch laufen) am Tegernsee verbracht.

Hattest du starken Muskelkater und wo?

Muskelkater hatte ich eigentlich erst nachts. Da bin ich ein paar mal aufgewacht, weil mir alles weh tat. Ansonsten habe ich am nächsten Tag eigentlich nur die Außenmuskeln an den Oberschenkeln gemerkt. Die taten beim Treppensteigen weh.

Wie lange wirst du jetzt Laufpause machen?

Laufpause? Äh, ja, halt ein paar Tage. Bis heute oder Freitag. Ich bin doch jetzt Halbmarathon, da kann ich doch nicht einfach wieder aufhören! Ich hab sechs Monate dahin trainiert! Und ich will noch schneller werden und länger laufen!

Wie geht es weiter?

Na, wenn es heute aufhört zu regnen, laufe ich langsam mit dem Hund wieder im Wald an. Mein Sohn hat Fußball-Training und da laufe ich dann meistens. Wenn nicht, dann steh ich spätestens am Freitag wieder in den neuen Laufschuhen, die ich mir bei Synergynach dem Lauf als Belohnung geleistet habe.

Wirst du wieder einen Halbmarathon laufen?

Ich hab mir für nächstes Jahr den Achensee-Halbmarathon vorgenommen. Der ist zwei km länger und etwas anspruchsvoller und sportlicher. Das ist das nächste Ziel. Und dann... mal sehen.



Unsere beiden anderen Bewerberinnen haben das Event noch vor sich: Sabine Popp musste eine Entzündung im Zeh auskurieren und Yvonne Pöpsel hatte eine Zahn-OP. Sie haben das Training wieder fleißig aufgenommen, bald lesen Sie auch von ihnen.

PROFEET