

## Mainz-Marathon, die 2. Runde (km 21.1 bis km 42.2) – 09.05.2010

Mein Bericht ist hauptsächlich auf die 2. Runde bezogen, die erste kennt Ihr ja ...

Rückblick auf die erste Runde (der Vollständigkeit halber): Lief eigentlich optimal, keine größeren Vorkommnisse, wenig Läuferstaus (und noch kaum Ekidenläufer, der entzerrte Start der Schülerläufe ist definitiv klasse!), einziger Unterschied zu den 3 Halbmarathons, die ich bisher in Mainz gelaufen bin: Die Wormser Straße hing nicht wie ein schier unüberwindbares Schreckgespenst über mir, ich konnte es ja etwas langsamer angehen lassen, kein hausgemachter Druck irgendeine eigene Halbmarathon-Bestmarke knacken zu wollen. Nichts desto trotz war ich auf der Wormser Straße, besonders nach dem Wendepunkt zu schnell, wahrscheinlich habe ich mich von den Massen mitziehen lassen, die alle „nur“ noch 4km bis ins Halbmarathonziel hatten. Ich hab's zwar gemerkt, aber mit Coskun, Matthias (die beiden waren an der Wendemarke in Weisenau hinter mir) und dem kollektiven Gruppendruck „im Nacken“ habe ich mich doch etwas unter Druck setzen lassen. Also bin ich bis zum Durchlauf der Halbmarathonmarke „mitgerannt“.

Km 20: Ist ein komisches Gefühl, kommend von der Wormser Straße auf die Rheinstraße abzubiegen und zu wissen, daß es nur noch 1km bis zum Halbmarathon-Ziel ist, man selber aber die ganze Distanz nochmal laufen will (will ich das wirklich??). Wenn ich jetzt „finishe“ bin ich immer noch unter meiner Halbmarathon-Zielzeit vom letzten Jahr, und das obwohl ich mich im Gegensatz zum letzten Jahr, als ich einen rabenschwarzen Tag erwischt hatte und nur mein Dickkopf mich bis ins Ziel gerettet hatte, eigentlich noch ziemlich frisch fühle. Also, ins Ziel laufen? Es hätte schon seinen Charme, mit den anderen gemütlich ein Weißbier (alk-frei versteht sich!) auf der Rheinterrasse zu trinken und dabei über den Lauf zu fachsimpeln. Ich hadere mal wieder mit mir, aber verd..., wozu habe ich mich wochenlang im Training durch einsame 3h-Läufe gequält? Also überwinde ich mal wieder meinen inneren Schweinehund (auch wenn der komischerweise immer „rechts halten“ flüstert) und sortiere mich - das erste Mal in Mainz - auf der mittleren Spur zum Durchlauf in die 2. Runde ein. Bloß nicht über Zielverpflegung, trockene und warme Klamotten nachdenken, und schon gar nicht darüber, daß die ersten Marathonis nur rund 11 Minuten nach mir schon ganz links ins Marathonziel einlaufen werden, während ich noch über 2h frierend und mit nassen Socken und Schuhen durch den Regen renne.

km21: Jaaa, ich sortiere mich das erste Mal in die Spur „2.Runde Marathon“ ein, merkwürdiges Gefühl, wo doch mehr als 75 % der Läufer jetzt strahlend ihre Halbmarathon-Finisher Medaille umgehängt bekommen. Irgendwie sind Marathonis ja doch bescheuert, oder? Am Durchlauf stehen Birgit und ihr Mann im Halbmarathon-Zielbereich, sie hatten mich bei km 5 überholt und sind schon im Ziel. Supi, daß sie mich anfeuern! Meine Halbmarathon-Durchlaufzeit erschreckt mich, knapp unter 2h, ich hatte gehofft, daß ich unter 2:07h durchlaufe. Bin ich zu schnell, werden hinten raus die „Körner“ reichen?

Km 22-28: Das erste Mal über die Theodor-Heuss-Brücke. Wußte gar nicht, daß die so in die Beine geht, sind wir doch oft genug im Training gelaufen, allerdings meist in umgekehrter Richtung und ohne schon über 20 km in den Knochen zu haben. Am Ende der Brücke kommt mir ein Bekannter entgegen, der ist schon wieder auf dem Rückweg die Brücke hoch. Nicht darüber nachdenken, der läuft einen Marathon in unter 3:30h. Muß was gegen die aufkommende Unlust tun, und will mir ein Energiegel genehmigen (ich habe 2 gegen den Hungerast mit, der mich immer bei langen Läufen überfällt). Fühle mich etwas an den Dresden-Marathon erinnert, bekomme das Gel-Päckchen wg.

eiskalter und nasser Finger nicht auf. Dann muß ich eben die Zähne zur Hilfe nehmen... Immerhin regnet es schon etwas weniger (Zweckoptimismus?) und da frau ja ohnehin nass bis auf die Haut ist, ist es außer der Kälte nicht schlimm. Vielleicht hätte man heute einen Schwimmwettbewerb aus dem Lauf machen sollen!

Die Runde über Kastel ist ganz nett, vor allem ist es gut für den Kopf mal eine andere Strecke zu laufen. Trotz des immer noch ziemlich üblen Wetters sind ein paar Zuschauer da und die machen Stimmung. Prima! Ansonsten ruhige, langweilige Wohngegend, gut geeignet, den rasenden Puls nach der Brücke wieder in den Griff zu bekommen, die Beine zu lockern und mal mit ein paar Mitläufern zu schwatzen. Auf die Frage, ob ich auf eine Zeit unter 4h laufe, bin ich völlig verdattert. Nee, ich laufe, um durchzukommen, klar, unter 4:15h wäre toll. Der Mitläufer lacht und meint ich wäre auf einer Zeit locker unter 4h unterwegs. Naja, bin ja erst bei km 25, Mombach die 2. kommt noch... Auf dem Weg zur Brücke kommt mir Judith entgegen, ich bin so mit mir selbst beschäftigt, daß sie mir nur wg. des „0 auf 21“ Shirts auffällt! Ein kurzes „Hallo“ und weiter geht's. Der Rückweg über die Brücke geht besser, für den Moment habe ich meinen Kopf dazu gebracht, mitzumachen, der Kopf scheint wirklich einen erheblichen Anteil am Marathonlaufen zu haben (meiner nicht, der schießt irgendwie immer quer ...). Es kommen mir immer noch etliche Läufer entgegen, die die Brücke zum ersten Mal überqueren. Und kein Besenwagen auf der Gegenseite in Sicht, scheinbar noch gut im Mittelfeld zu liegen. Einige Zuschauer am Brückenkopf feuern uns lautstark an, super!

km 28-32: Jetzt geht es wieder auf gleicher Strecke wie auf der ersten Runde weiter, gleich, aber doch anders. Es ist richtig familiär, da erheblich weniger Läufer unterwegs sind, aber keine gähnende Leere wie in Dresden. Die Zuschauerreihen haben sich merklich ausgedünnt, es steht kaum noch jemand an der Rheinallee. Wieder ein wenig Quatschen mit einem Mitläufer, wir überholen einen super-fitten älteren Läufer, der uns verrät, daß er 79 Jahre alt ist. Wow, und läuft Marathon, davor habe ich einen Heidenrespekt! (Er kommt hinterher bei 4:06h ins Ziel, Wahnsinn!). Im Schott-Werk gibt es tatsächlich noch ein paar Unermüdlische, die auf der Tribüne sitzen (immerhin überdacht), und einen Ansager, der noch Stimmung macht. Jetzt geht es auf die 2. Runde durch Mombach, davor habe ich mich gefürchtet, hier ist zunächst im Industriegebiet gar nichts los. Erste Unterquerung der Bahnlinie bei km 32 – wußte gar nicht daß es links der Straße einen Fußweg gibt, der bestimmt 2 Höhenmeter spart, weil er höher als die Straße liegt. Die Mitläufer kennen sich aus und laufen vor, ich natürlich hinterher. Nur keinen Meter- und schon gar keinen Höhenmeter – zu viel laufen. Hinter der Unterführung geht es etwas hoch, ist mir noch nie aufgefallen... Plötzlich durchzuckt ein stechender Schmerz mein rechtes Knie. Autsch! Immerhin ist es nicht das kaputte linke Knie, aber mir bleibt kurz die Luft weg. Das darf doch nicht wahr sein! Erstmal kurz stehen bleiben, mhm dabei tut nichts weh, also weiter gehen. Das funktioniert auch problemlos, also laufe ich nach ca. 300m wieder an, es tut aber immer noch weh, also gehe ich wieder. Bin bei ca. km 32 und noch deutlich unter 3h Laufzeit, und wenn ich die letzten 10km walken muß, solange das schmerzfrei geht, wird nicht aufgegeben (und schon gar nicht in Mombach, mir ist kalt beim Gehen, ich hole mir sonstwas, wenn ich von hier aus zu Fuß zurück latsche). Der Typ, mit dem ich auf der Rheinallee unterhalten habe, läuft vorbei und muntert mich auf. Ist lieb, hilft leider dem Knie nicht! Wenn ich mir meine knallrot gefrorenen, nassen Beine angucke, war wohl doch die kurze Hose die falsche Entscheidung, vor allem weil es meine Knie gar nicht kalt mögen. Zu spät, jetzt muß ich sehen, wie ich weiter komme. Nach weiteren ca. 200m laufe ich wieder an, als die Läufer, mit denen ich in Kastel gesprochen habe, vorbei laufen und mich mitnehmen. Es geht einigermaßen bis hinter dem kurzen Tunnel unter der Bahn hindurch und dem Abzweig nach Mombach in den Ortskern. Wieder Schmerzen und ein Kopf,

der ständig lauthals tönt: „Nimm‘ den nächsten Bus.“ Aber nicht mit mir, und gehen durch Mombach, wo noch einige Unermüdliche ausharren und Stimmung für die Marathonis machen, geht gar nicht.

km 33-38: Also wieder laufen, solange das Knie hält. Im Verlauf der weiteren Strecke durch Mombach muß ich schmerzbedingt eine weitere kurze Gehpause einlegen, laufe aber nach einigen hundert Metern weiter, es ist einfach zu kalt mit den nassen Klamotten zu gehen. Immerhin hat es jetzt aufgehört zu regnen. Nach einer weiteren Laufeinlage bis unter die Hochstraße muß wieder eine Gehpause her, dieses Mal eher aus Frust als aus Schmerzen. Null Zuschauer und eine ziemlich öde Strecke gepaart mit Knieproblemen helfen dem Kopf nicht gerade, den Körper zu motivieren. Muß mal das Buch „Die Einsamkeit des Langläufers“ oder so ähnlich lesen... Beim nächsten Versuch wieder anzulaufen macht jetzt das linke Knie Probleme, mentale Krisenstimmung ist angesagt. Ich fluche laut vor mich hin und esse erstmal mein 2. Powergel (mein Magen hat immer einen großen Einfluß auf mein Wohlbefinden ...). Die Gehpause wird etwas ausgedehnter bis hinter dem Verpflegungsstand in Richtung Neustadt. Einen Vorteil hat das Gehen ja, frau kann an den Verpflegungsstellen den ganzen Wasserbecher leer trinken, ohne das die Hälfte irgendwo auf dem Laufshirt oder der Brille landet... Nach dem Wasser fassen überholen mich 3 Frauen, die nicht so schnell laufen und ich hänge mich dran. Geht natürlich nicht lange gut, ich falle wieder in meinen Trott und laufe mein Tempo weiter. Die Goethestraße hat gefühlte 5km Länge, wie immer ist hier natürlich gar nichts los (das ist ja auch auf der ersten Runde kaum anders) aber dann geht es in die Neustadt. Hier sind noch recht viele Zuschauer an der Strecke, das ist einfach unglaublich hilfreich, die Stimmung trägt einen weiter. Auch die Josefstraße bringe ich hinter mich, in der Bobstraße dröhnt eine Musikanlage gerade „It's my life“ von Bon Jovi. Genau: It's now or never, so moderate Temperaturverhältnisse haben wir beim Mainz-Marathon nicht oft, ich bin bei km 37 und jünger wird frau ja auch nicht. Also weiter. Die Musik puscht nochmal auf, ich gröle im Kopf mit. Das Stimmungshoch hält bis kurz vor der Christuskirche. Jetzt schmerzt zur Abwechslung wieder das rechte Knie und mein Kopf streikt auch mal wieder. Da ich auf keinen Fall an den Zuschauer-Massen in der Innenstadt vorbei gehen will, lege ich also vorher noch eine 1km-Gehpause ein. Habe ich doch zu viel Kraft auf der Wormser Straße gelassen, oder ist das Ganze nur mental? Naja, aus Erfahrung lernt frau (hoffentlich ...).

Km 39 bis 42.195: Bei km 39 wird nicht mehr ausgestiegen, Knieprobleme hin oder her (ich bin mir jetzt relativ sicher, daß die hauptsächlich kältebedingt sind und spätestens nach einer warmen Dusche wieder weg sein sollten), ich nehme noch gehenderweise den Verpflegungsstand in der Bauhofstraße mit, dann laufe ich wieder an und biege auf die Große Bleiche ein. Nur noch rund 3 km bis zum Ziel! Auf der Großen Bleiche ist richtig Stimmung, ganz viele Zuschauer jetzt, da es nicht mehr regnet und tatsächlich etwas wärmer geworden ist. Das ist phantastisch! Die Große Langgasse hat dann allerdings wieder gefühlte 5km Länge und 10% Steigung (komisch, die ist doch sonst nicht da?), dann aber geht auf die letzten Kilometer, zunächst auf der „Lu“ entlang. Etliche Zuschauer feuern uns Läufer an, am Theater dröhnt Melissa Etheridge „Bring me some water“ aus den Lautsprechern, es wird passenderweise ein letztes Mal Wasser gereicht, das ist Mainz wie man es kennt, fast Karnevalsstimmung! Dagegen ist es in der Augustinergasse dann wieder ruhiger, hier gehen hauptsächlich Läufer, die ihren Lauf schon hinter sich haben, Richtung Bahnhof – das habe ich um die Uhrzeit in den letzten Jahren auch immer gemacht und habe die Läufer bemitleidet, die „immer noch“ auf der Strecke sind... Oder war ich eher neidisch? Keine Ahnung, ist auch zu kompliziert, sich darüber nach 40km noch Gedanken zu machen. Alle Gedanken sind jetzt darauf fokussiert, das Ziel zu erreichen und nicht auch noch mit müden Beinen auf dem nassen Kopfsteinpflaster in der Augustinergasse auszurutschen. Apropos nass, ob man es glaubt oder nicht, aber der eine oder andere Sonnenstrahl schiebt sich durch die Wolken.

Noch zweimal links abbiegen, und dann geht es am IBIS-Hotel auf die 800m lange Zielgerade auf der Rheinstraße. Das zieht sich nochmal, ich wußte nicht, wie weit es von dort noch bis zum Ziel ist. Auf Höhe Fort Malakoff kann man das Ziel in der Ferne ausmachen, jetzt mobilisieren alle nochmal die verbleibenden Kräfte und geben Gas (um dem Elend endlich ein Ende zu bereiten??). Rechts stehen Coskun und Sevim, schon mit dem Rad auf dem Weg nach Hause, ein paar Meter weiter warten Klaus und Renate. Ich klatsche Klaus ab (DANKE Trainer!!!) und weiter geht es. Ca. 100m vor dem Ziel denke ich sogar noch daran, mein immer noch pitschnasses Käppi abzunehmen und mir einmal durch die nassen Haare zu wuseln („anhübschen“ für's Zielfoto...). Erleichtert und entsprechend jubelnd bringe ich die letzten Meter hinter mich, und dann ist es tatsächlich geschafft, ich bin nach 4h02min und ein paar Gequetschten im Ziel! Kaum bin ich über die roten Zielmatten, kündigt der Sprecher die Ankunft von Susanne an. Sie hat ihren persönlichen Triumph auch geschafft. Schade, daß ich sie auf den letzten Metern nicht gesehen habe, wäre nett gewesen, zusammen einzulaufen!

Ich hole mir überglücklich meine Medaille ab, ein Traum ist in Erfüllung gegangen, mal in Mainz die volle Distanz zu laufen. Harry wartet im Ziel auf uns „letzte Schäfchen“ und holt mich mit der Frage, ob ich es unter 4h geschafft habe, etwas aus meinem Wolkenschloß auf den Boden zurück. Nee, habe ich nicht, ich bin durchgekommen ... Noch ein paar Glückwünsche an meine Mitstreiter und dann geht es schnell zur Zielverpflegung und vor allem zum Kleiderbeutel mit trockenen Klamotten!

Fazit: Auf jeden Fall lehrreich, eine längere Hose bis über die Knie hätte mir evtl. einige Minuten an Gehzeit erspart – und mich unter die „magische“ 4h-Schallmauer gebracht. Außerdem muß ich lernen, mich besser gegen „den kleinen Mann“ im Kopf durchzusetzen (nein, ich habe keine multiple Persönlichkeit)! Bleibt –typisch ich – die Frage: „Kann ich das auch unter 4h?“ Will see...

P.s.: Die Knieprobleme waren am nächsten Morgen tatsächlich wieder weg.