

## Rhein-Ruhr-Marathon 2006 (oder „Mein erster Marathon“)

Beigesteuert von Volker Cornelißen  
Montag, 10. Juli 2006

Wann und wie ich darauf gekommen bin einen Marathon zu laufen, kann ich nicht ganz genau sagen. Irgendwann war der Gedanke einfach da. Allerdings wusste ich zunächst nicht, wie ich konkret an die Sache herangehen sollte. Es ist zwar kein Problem sich in Zeiten des allgegenwärtigen Internets jede Menge Trainingspläne herunterzuladen, aber woher soll man als Anfänger wissen, welcher Plan für das eigene Leistungsniveau (wenn man denn überhaupt von Niveau sprechen kann) auch tatsächlich geeignet ist. Auch Besuche diverser Buchhandlungen brachten mich nicht weiter, da man sich dort im Dschungel der Veröffentlichungen verschiedenster Laufgurus eher verloren vorkommt. Als ich dann noch im TV eine Marathon-Reportage sah, bei der sich total ausgepowerte und ausgemergelte Gestalten quasi auf dem Zahnfleisch über die Ziellinie schleppten und dort entkräftet zusammenbrachen, hatte ich doch arge Bedenken. So wollte ich nicht enden. Aber es wurden auch Leute gezeigt, die mit einem Lächeln ins Ziel liefen und denen der Lauf über 42,195 km scheinbar nichts ausgemacht hat. Es schien also möglich zu sein, sich so auf einen Marathon vorbereiten zu können, dass man sogar noch ansatzweise so etwas wie Spaß dabei haben kann. Stellte sich nur noch die Frage, wie komme ich an eine optimale Vorbereitung?

...und dann war da doch der Gedanke, mal etwas von einem Vorbereitungskurs gehört zu haben...

Also habe ich in meinem Bekanntenkreis recherchiert und herausgefunden, dass von einem Duisburger Verein namens „LC-Duisburg“ ein Vorbereitungskurs auf den Rhein-Ruhr-Marathon angeboten wird. Ok, dachte ich, warum nicht den ersten Marathon in Duisburg laufen (muss ja nicht immer New York sein). Hat ja auch eigentlich nur Vorteile. Kurze Anfahrt, bekanntes Terrain und die Möglichkeit jederzeit auszusteigen wenn man nicht mehr kann (man kennt sich ja aus), sprachen dafür. Also zwischendurch noch fix eine Bekannte mit ähnlichen Absichten motiviert und nix wie hin zum Vorbereitungskurs.

Dort schnatterte eine Gruppe Unentwegter vor sich hin (war auch nicht mehr so richtig warm Mitte Dezember) und aus deren Mitte erschallten, von einer kräftigen Stimme vorgetragen, sinngemäß, ungefähr diese Worte: „Verabschiedet euch von eurem bisherigen Leben, denn bis Ende April werdet ihr von nun an nicht mehr viel anderes tun als laufen, laufen, laufen.“ Noch bevor ich den Urheber dieser Weisheit sehen konnte, dachte ich kurzzeitig, ich wäre bei einer religiösen Veranstaltung gelandet, denn als nächstes wurden uns noch einige Gebote verkündet, wie z.B. „Lasset niemals ausfallen das dienstägliche Tempotraining“ oder „Lasset keine einzige Trainingseinheit ausfallen, auf dass ihr gut ins Ziel kommen werdet“. Da stand dann also, wie der Heiland inmitten seiner Apostel, eine recht kleine kompakte Gestalt mit gepflegtem Kurzhaarschnitt (na ja, jedenfalls ums Kinn herum), die mehr mit einem Türsteher gemeinsam hatte als mit meiner Vorstellung von einem Läufer und stellte sich als Heinz, der Kursleiter, vor. Meine anfänglichen Bedenken, ob der Typ denn auch wirklich weiß wovon er spricht, zerstreuten sich während der nun folgenden bis zu vier Trainingseinheiten pro Woche recht schnell. Ich lernte Heinz und natürlich auch die anderen Betreuer, die ich nicht alle namentlich erwähne, als freundliche und kompetente laufbegeisterte Zeitgenossen kennen, von deren Erfahrung in zahlreichen Wettkämpfen, man nur profitieren kann. Während der abwechslungsreichen Trainingseinheiten, bei denen besonders Heinz sein Talent als Entertainer regelmäßig unter Beweis stellte und somit zu einem sehr guten Klima in der jeweiligen Gruppe beitrug, wurde man stets reichlich mit Tipps und Tricks versorgt. Keine Frage blieb unbeantwortet. Ich dachte: „Wenn du den Marathon mit einer derartig guten Vorbereitung, wider Erwarten, nicht schaffen solltest, verschenkst du deine Laufklamotten und gehst Mikado spielen.“

Es ist schon erstaunlich, wie schnell die Zeit der immerhin über vier Monate dauernden Vorbereitung dann letztendlich verging. Die ASV-Winterlaufserie wurde dabei genutzt um weitere Wettkampferfahrung zu sammeln. Und ganz plötzlich stand das große Ereignis dann vor der Tür. – Der erste Marathon.

Die Wetterverhältnisse am Morgen des 30.4.2006 ließen meine Motivation zunächst in den Keller sinken. Regen, Wind und Temperaturen unter 5°C. Das hatte ich mir so nicht gewünscht. Zumal sich für mich wieder die Frage nach der richtigen Kleidung stellte. Kurz oder lang??? Meine Entscheidung fiel auf eine kurze Hose und ein langärmeliges Unterhemd mit Windstopper, über das ich mein tolles orangenes „Marathon 2006“-Shirt zog. Um es vorweg zu nehmen, ich bin mit dieser Kombination gut gefahren. Da mir mittlerweile auch einige „alte Hasen“ (Gruß an Anja W. vom Kuchenstand) erklärt hatten, dass das Wetter optimal wäre, traute sich meine Motivation dann auch wieder aus dem Keller hinaus. Im Vorfeld hatte ich mit meinem persönlichen Extra-Motivator Carsten abgesprochen zunächst in der 4:15 Gruppe zu starten und eventuell später zu beschleunigen, falls das noch möglich ist.

Die allgemeine Stimmung war sehr gut und ich persönlich war froh, als sich Feld endlich in Bewegung setzte. Nun sollte sich also zeigen, was die Vorbereitung wert war. Habe ich mich in die richtige Gruppe eingeordnet? Wann kommt der „Mann mit dem Hammer“? Kommt er überhaupt? Habe ich genug getrunken und gegessen? Wahrscheinlich werden sich die meisten unter euch über diese Fragen amüsieren, aber mich haben die Dinge auf den ersten Kilometern tatsächlich beschäftigt. Schließlich war es für mich der erste Marathon und schon etwas besonderes. Als ich meinen Rhythmus dann aber gefunden hatte, waren die skeptischen Gedanken jedoch wie weggeblasen. Es lief einfach rund und ich genoss es, meine Heimatstadt Duisburg zu Fuß zu erkunden. Die Streckenführung mag im Vorfeld

diskutiert worden sein und sicherlich gäbe es die Möglichkeit daran etwas zu ändern. Ich frage allerdings, warum sollte man das tun? Die Strecke zeigt doch Duisburgs Vielseitigkeit. Gerade der Wechsel zwischen Industrie und Teilstrecken im Grünen hat mir persönlich besonders gefallen. Das macht Duisburg schließlich aus.

Bei 25 km kam ich mir noch vor wie bei einer Trainingseinheit. Thomas, einer der beiden Brems- und Zugläufer meinte dazu: &bdquo;Warte ab, Marathon fängt erst über 30 km wirklich an.&ldquo; Da musste was dran sein, denn Heinz hatte bei der letzten &bdquo;Teambesprechung&ldquo; auch schon so etwas angedeutet. Also lief ich weiter, soll der Mann mit dem Hammer doch kommen, wenn er sich traut. Bei 35 km wurde unsere Gruppe zusehends kleiner. Einige, darunter auch Carsten, legten einen Zahn zu. Andere fielen zurück. Ich hielt mich stur an Thomas und Volker, die beide einen Bombenjob machten. Beide liefen wie ein Uhrwerk, versorgten die übriggebliebenen Leute in der Gruppe bei Bedarf mit Getränken und motivierten &bdquo;Ihre&ldquo; Gruppe mit aufmunternden Sprüchen. So auch mich, als bei 38 km meine Beine langsam schwer wurden. Aber jetzt war das Ding ja fast durch und ich lag zeitmäßig voll im grünen Bereich. Allerdings war ich froh, das Tempo halten zu können. An große Beschleunigung war nicht mehr zu denken. Auf dem Kalkweg überholte ich dann noch eine stattliche Anzahl gehender Teilnehmer, was mich dazu motivierte, die Schlagzahl doch noch etwas zu erhöhen. Ich lief zwar nicht wirklich schnell, aber immerhin lief ich noch. Endlich läutete der &bdquo;Teufelslappen&ldquo; den letzten km ein. Auf dem Stadionvorplatz lies sich Thomas dann etwas zurückfallen, um der Gruppe den Vortritt zu lassen. Die letzten Meter durch den Discotunnel und die halbe Stadionrunde waren schon ein besonderes Erlebnis und auf einmal stand ich im Ziel. Erschöpft, aber glücklich und zufrieden. Ich hatte ihn geschafft meinen ersten Marathon.

Den Mann mit dem Hammer habe ich zwar nicht kennengelernt, aber dafür viele nette Leute, mit denen ich zukünftig bestimmt noch die eine und/oder andere Runde zusammen laufen werde. Der erste Marathon soll schließlich nicht der einzige bleiben, Köln ist schon gebucht und nächstes Jahr vielleicht mal Hamburg...und irgendwann möglicherweise doch auch mal New York.... ;-)

Den Leuten aus der näheren Umgebung, die immer schon mal einen Marathon laufen wollten, sich aber irgendwie doch nicht getraut haben, möchte ich den Vorbereitungskurs des LC-Duisburg ans Herz legen. Es ist natürlich klar, dass man schon eine gewisse Basis haben sollte. Aber wenn die vorhanden ist und man das Training, das einem in der Gruppe natürlich leichter fällt, durchzieht, müsste es schon mit dem Teufel zugehen, wenn man nicht ins Ziel kommt. Der Kurs beginnt auch im Jahre 2006 wieder irgendwann im Dezember. Über den genauen Termin kann man sich unter [www.lc-duisburg.de](http://www.lc-duisburg.de) informieren.