

8. Gutenberg-Marathon Mainz

Freitag, 04. Mai 2007

Ich bin auf dem Weg nach Mainz zum Gutenberg-Marathon. Ein Vierteljahr Vorbereitung liegt hinter mir. Während ich über die Autobahn fahre, lass ich die letzten Monate noch einmal Revue passieren.

Drei Monate lang 60 bis 80 Wochenkilometer: eine Menge Zeit auf der Straße, eine Menge Zeit nachzudenken, zu fluchen über irgendwelche Wehwehchen oder über Sinn und Unsinn eines Marathons zu philosophieren. Ich erinnere mich an Kleinigkeiten, Szenen aus langen Läufen, die ich während der letzten Zeit erlebt habe. Gleichzeitig aber freue ich mich, meinen alten Freund Heiko wieder zu sehen, der mit seiner Familie in Wiesbaden wohnt. Ein Grund mit, weshalb ich überhaupt darauf gekommen bin, in Mainz zu starten. In Wiesbaden angekommen und nach ein Paar Stunden plaudern über alte und neue Zeiten, falle ich todmüde in den Schlaf.

Samstag, 05. Mai 2007

Nach einem guten Frühstück fahre ich mit Heiko nach Mainz, um meine Startunterlagen zu holen. Die Nervosität steigt ein wenig, als wir an der Rheingoldhalle ankommen. Allerdings völlig unbegründet, denn unzählige Helfer machen es einem sehr leicht, sich zu Recht zu finden. Nachdem wir die Unterlagen erhalten haben, schlendern wir gemütlich über die Marathon-Messe und anschließend zur Pasta-Party. Da ich zum ersten mal auf einer doch recht großen Veranstaltung bin (ca. 10.000 Nennungen insgesamt) wundere ich mich, wie reibungslos alles abläuft. Später in der Stadt, als wir uns schon einmal Teile der Marathon-Strecke ansehen, treffen wir dutzende Menschen, die – genau wie ich – mit einem gelben Kleiderbeutel sowie einem blauen Stockschild, die es als Präsent an alle Starter gab, herumlaufen ... ein lustiger Anblick.

Nachdem wir Lisa, meine Frau und treuester Fan, vom Bahnhof abgeholt haben mache ich mich nach dem Abendessen auf den Weg ins Bett, während die anderen noch plaudernd in der Küche sitzen.

Sonntag, 06. Mai 2007 – Marathontag

Nach einem kleinen „Läuferfrühstück“, bestehend aus Müsli, Joghurt und einer Tasse Kaffee, machen Lisa, Heiko und ich uns auf den Weg nach Mainz. Ich bin mittlerweile doch ziemlich nervös und will eigentlich nur noch, dass es losgeht. Am Start angekommen, trennen sich bald unsere Wege, denn ich muss mich auf den langen Weg in die Startaufstellung machen. Ich habe beim Ausfüllen der Meldung als Zielzeit 3.40 h angegeben, daher muss ich ein ganzes Stück nach hinten gehen, um meine „Leistungsklasse“ zu erreichen. Dann stehe ich zwischen den anderen Läuferinnen und Läufern und höre Gespräche über Trainingspläne, Tempoläufe, Intervalle, Zielzeiten etc. Mein Nachbar fragt mich, ob ich nach einem Plan trainiert habe, was ich verneine, weil ich keine Lust habe, mich in meiner Freizeit auch noch an irgendwelche Pläne zu halten. Er erzählt mir, dass er sich einen Plan aus dem Internet gezogen habe und demnach nach ca. 3.45 Std. im Ziel einlaufen müsse.

Von vorne kommt lautes Klatschen, was sich über uns bis ganz nach hinten fortsetzt. Während wir klatschen, laufen wir ganz langsam los, Richtung Startbanner. Jeglicher Anflug von Selbstzweifel ist nun verschwunden. Jeder Starter läuft mit einem Lächeln auf den Lippen durch die Menge der beifallrufenden Zuschauer links und rechts der Strecke. Gänsehaut-Feeling pur als wir unter den Startbanner herlaufen und uns der Stadionsprecher des FSV Mainz 05 mit lauten Rufen auf die nun vor uns liegende Strecke von 42,195 km schickt. Direkt am Startbanner sehe ich auch Lisa und Heiko stehen, die mir fröhlich zuwinken.

Die ersten 2 km kommen wir immer wieder ins Stocken bis sich die Menge langsam auseinander läuft. Dann der erste Blick auf die Uhr. Mein Schnitt müsste bei 5 Minuten 20 Sekunden pro Kilometer liegen, tatsächlich liegt er bei knapp unter 5 Minuten: „*Naja*“ denke ich, „*solange es läuft - läuft!* *Langsamer werde ich von ganz allein.*“

Liegt wohl an der Euphorie, die sich einstellt bei einer so großen Veranstaltung. Wir laufen am Rhein entlang, Richtung Industriegebiet. Überall stehen Menschen, die uns anfeuern. Als wir über das Werksgelände irgendeiner Mainzer Firma laufen, hat selbst die Wachmannschaft Plastikhände zum Klatschen dabei. Ein tolles Gefühl, von wildfremden Menschen angefeuert zu werden.

Nach einer etwas ruhigeren Passage kommen wir auf das ödste Teilstück der Strecke. Eine 3 km lange Gerade mit einer 180° Kehre – wo einem die Läufer auf der Gegenspur entgegenlaufen. Trotz größerer Zuschauermengen und auch stimmungsmachender Sambabands und Spielmannszüge ist dies doch der definitiv demotivierendste Teil des Marathons. Mit diesem Teilstück sind aber auch schon 20 km der Marathon-Strecke geschafft.

Zum Glück müssen wir hier nur einmal entlang laufen.

Nun nähern wir uns langsam der Halbmarathonmarke.

Während wir durch die wunderschöne, mit Zuschauern besetzte Altstadt von Mainz laufen hören wir bereits den Moderator im Halbmarathonzielbereich. Unter lautem Getöse unterqueren wir ein zweites Mal den Start-/Zielbereich. Ich sehe Lisa und Heiko an der Strecke stehen und winke Ihnen fröhlich zu. Ich fühle mich super; das Wetter, die Stimmung der unzähligen Zuschauer an der Strecke, all das trägt zu meiner guten Laune bei. Kurze Zeit später überqueren wir den Rhein und laufen durch den Wiesbadener Stadtteil Mainz-Kastell. Als wir bei km 28 den 2/3-Marathon (Mainz ist die bislang einzige Veranstaltung in Deutschland mit diesem Wettbewerb!) passieren, stellen sich jedoch erste Ermüdungserscheinungen bei mir ein. Durch den Wegfall der Halb- bzw. 2/3-Marathonies sind nur noch wenige Läufer auf der Strecke und auch das „Publikum“ dünnt aus, was einem nicht gerade motiviert und weiter nach vorne bringt.

Bei Kilometer 35 beginnen meine Oberschenkel allmählich zu brennen. Trotz regelmäßiger Trinkpausen und „Wasserduschen“ fordert die Hitze scheinbar ihren Tribut. Als wir bei Kilometer 38 das zweite mal durch die Innenstadt/Altstadt laufen, muss ich ein wenig das Tempo herunterschrauben, aber egal! Ab jetzt heißt es nur noch genießen – trotz des Brennens in den Oberschenkeln und leicht schmerzender Füßen.

Ich winke den Zuschauern zu, bedanke mit klatschenderweise bei den Sambagruppen, Spielmannszügen und sonstigen stimmungsmachenden und jubelnden Gruppierungen und laufe den letzten Metern meines Mainzer Marathons entgegen. Zum Dank dafür bellt ein DJ meinen Namen auf hessisch durchs Mikro, was sich ungefähr so anhört wie: „*Des isch de Dommass Schluchdää aus Mäzzen*“ – bei dieser Durchsage muss ich doch schmunzeln – habe meinen Namen noch nie auf hessisch gehört.

Auf der Zielgeraden bekomme ich 20 m vor der letzten Zeitmatte noch einen Wadenkrampf ... aber egal – es ist geschafft!

Nach 3:34:44 Stunden und 42,195 km humpele ich glücklich lächelnd ins Ziel und falle Lisa total happy in die Arme – froh darüber, im Ziel zu sein, aber auch froh darüber, an dieser wirklich beeindruckenden Veranstaltung teilgenommen zu haben. Drei Monate Vorbereitung, die sich auf alle Fälle gelohnt haben.

Mal sehen, wo es mich im nächsten Jahr 2008 hinverschlägt: Mainz ist aber auf jeden Fall wieder eine Option.