

Folgen der Fahrt zum Stockholm-Marathon 2009

Lisa`s Ziel: 10 km Nikolauslauf in Bippen – Wettschulden sind Ehrenschnulden

Inspiriert durch „Archille`s Verse“



Auf der Rückfahrt vom Stockholm-Marathon 2009 haben „wir Frauen“ im Bus-Bistro bei einer Tasse Kaffee zusammen gegessen und ich habe von unserem Benefiz-Kirmeslauf im August 2009 erzählt. Schon bald habe ich alle überzeugen können, zugunsten der Deutschen Kinderkrebsstiftung daran teilzunehmen. Als wir dann etwas später wieder oben im Bus auf unseren Plätzen saßen, wurden von den Bippenern auch schon fleißig Pläne über die Gruppierungen für den Benefizlauf am 15. August in Merzen geschmiedet. Plötzlich fing Thommy an zu schmunzeln und sagte (so, dass es auch fast jeder mitbekommt): „Wenn ihr mit mehreren Mannschaften zum Fun- und Benefizlauf nach Merzen kommt, läuft Lisa die 10 km beim Nikolauslauf in Bippen“ - Ja HERZLICHEN DANK Thommy!!! Ich bin zwar in der Lage 5 km einigermaßen konstant und ohne Sauerstoffzelt zu laufen, aber 10 km??? ... und Bippen? Ist das nicht der Ort, der mitten in der Maiburg liegt? Führt der Nikolauslauf nicht kreuz und quer durch die Maiburg – spricht es ist ein sehr profilierter und somit anstrengender Lauf??? Ich glaubs nicht – hätte er nicht sagen können: meine Frau läuft in Voltlage oder Kettenkamp oder sonst irgendeiner „platten“ Gegend??? Nun ja, ich habe ja noch fast ein halbes Jahr Zeit zum trainieren.

Wettschnulden sind halt Ehrenschnulden (obwohl es ja eigentlich gar keine Wette war) aber man hat ja doch einen Ruf zu verlieren ... und mit Thommy als Trainer sollte es klappen – mit den 10 Kilometern meine ich, nicht mit dem Ruf natürlich.

Als ich dann kurz nach unserem Stockholm-Trip unseren Freunden davon erzählte, sagte Hendrik spontan: „Cool, ... Birgit läuft auch mit!“ Hätte gerne Birgits Gesichtsausdruck gesehen, was leider nicht möglich war, da wir telefonisch miteinander kommunizierten. Tja Birgit, so sind sie halt unsere Männer: immer spontan in ihren Äußerungen ... da musst DU jetzt wohl – genau wie ICH – einfach durch.

Start meines Trainings war am vergangenen Wochenende und ich musste mich doch sehr motivieren, denn ich war morgens auf der Waage und hatte seitdem extrem schlechte Laune. Obwohl ich in der letzten Zeit relativ viel gelaufen bin, tut sich da abnehmtechnisch zur Zeit leider gar nichts mehr und das frustet mich total. Immer wieder frage ich mich, was ich wohl falsch mache. Thommy – z. Z. natürlich voll im Training für den erst kürzlich gelaufenen Stockholm-Marathon und den in Kürze anstehenden Halbmarathon in Lönigen (er läuft mal eben so nebenbei 25-30 km) - versucht mir immer wieder Mut zu machen und erzählt was von Muskelaufbau und Muskeln sind schwerer als Fett und und und Halloooo!, ... der hat gut reden und mal ehrlich und ganz unter uns, ich liebe ihn wirklich, aber nach so einer Muskel-Fett-blabla-Ansage würde ich ihn gerne mal auf den Mond schießen, allerdings mit Rückflugkarte :-).

Trotz all meines Frustes wollte ich es angehen, aber erst einmal allein – sozusagen ohne Personaltrainer.

Ich hatte mir vorgenommen, dass ich an besagtem Sonntagmorgen 30 Min. laufe - ohne Pausen dazwischen. SONNTAG, wo wieder mal alles unterwegs ist. Egal, ich lief also los und hatte prompt zwei Läufer hinter mir. „Sind das nicht die Laufkumpels meines Mannes – ich kann es nicht genau erkennen?!“ Klasse und ausgerechnet die, von denen mir erzählt wurde, das der eine stundenlang laufen kann ohne müde zu werden und der andere die schnellste Maus von Mexiko ist!!! Jaaa, sie sind es - da bin ich dann plötzlich gerannt als wäre der böse Wolf mit seinem besten Kumpel hinter mir her und nach 500 m forderte das seinen Tribut. Mein Puls war auf wenigstens 188 gestiegen und ich dachte nur noch - entweder du drosselst jetzt mal ganz schnell dein Tempo oder du liegst hier gleich am Boden und kannst dir folgende Sprüche der beiden Herren anhören: „Ist das nicht die Frau vom Thommy?! Uups, die hat sich wohl übernommen, das kommt davon, so untrainiert, wie die ist“, Bloß nicht! Das tu' ich mir sicher nicht an! Also runter vom Gas und Gott sei Dank biegen die auf der Overbergstraße rechts ab und ich links. Ich hatte Glück, ich war richtig abgebogen. Nur ich allein, wie gut das ich nicht auch rechts in die "Rue de Kack", direkt am Staatsforsten Richtung Forstparkplatz eingebogen war. Kein Mensch weit und breit mehr, nur ich! Welche Ruhe! Von da an lief es super, mein Puls war auch wieder zufrieden mit meinem Tempo, alles bestens.

Das Allerbeste jedoch im Ziel war, dass ich das erste Mal nach 30 Min. Laufen nicht völlig erschöpft war und auch nicht froh, es geschafft zu haben. NEIN, ich hatte Lust noch weiter zu Laufen und fühlte mich so richtig gut.

Abgenommen habe ich zwar weiterhin nichts, aber dafür an Motivation zugenommen! Und die nächsten Läufe kann ich dann ja auch mal zusammen mit Thommy bestreiten ... zumindest weiß ich jetzt, dass ich 30 Minuten laufen kann, ohne Sauerstoffmaske und anderer Peinlichkeiten!

Meine Motivation war sogar so groß, dass ich mich zwischenzeitlich sogar ganz spontan zum 5-km-Lauf (okay, genau genommen waren es nur 4,9 km) in Gehrde angemeldet habe und diesen auch – in Begleitung von Thommy – in 28 Min. gemeistert. Obwohl ich ehrlich zugeben muss, es war grenzwertig – in gewisserweise spielt der „Wettkampfgedanke“ ja schon eine ziemlich große Rolle und so richtig darauf vorbereitet war ich eigentlich auch noch gar nicht, aber ich war mal „mittendrin, statt nur dabei“. Obwohl es ja um nichts ging, hatte ich doch immer die Zeit im Nacken und ohne einen Motivator an meiner Seite hätte ich wahrscheinlich auch ab km 4 gestreikt und wäre den Rest gewalkt, aber ... ich habs geschafft.