

Am 15. Oktober 2006, anderthalb Jahre nach meinem ersten, hatte ich nun auch meinen zweiten Marathon in Angriff genommen. Nach dem Metro Group Marathon 2005 im Mai in Düsseldorf überlegte ich lange, ob ich diese 42,195 Kilometer Quälerei wirklich noch einmal alleine durchmachen wollte.

Entscheidend war letztendlich wohl die Tatsache, das ich noch nie in Amsterdam gewesen war und das ich wissen wollte, ob der Marathon in Düsseldorf keine "Eintagsfliege" war.

In Düsseldorf bin ich auf ankommen gelaufen, ich wollte die Strecke schaffen, die Zeit war zweitrangig. Damals hatte ich knapp viereinhalb Stunden gebraucht. Für Amsterdam hatte ich mir ein neues Ziel gesetzt. Ich wollte eine Zeit unter 4 Stunden schaffen.

Angemeldet hatte ich mich für den Lauf ca. 3 Monate vorher. Das bedeutete, ich mußte unmittelbar nach der Anmeldung auch anfangen, ernsthaft dafür zu trainieren. Ich hatte mir diesmal aber vorgenommen, das Training nicht nur zu laufen, sondern auch viel mit dem Mountainbike zu fahren, damit meine Knie nicht so extrem belastet werden.

Alles in allem habe ich in den 3 Monaten sicher mehr Kilometer mit dem Fahrrad zurück gelegt, als ich gelaufen war. Teilweise hatte ich an einem Sonntag gleich beides gemacht. Zum Beispiel 50 Kilometer mit dem Rad und anschließend noch 10 Kilometer laufen.

Die Vorbereitung verlief gut und ohne Verletzungen. Am 8. September hatte ich dann in Kiel noch einmal einen großen, internationalen Wettkampf, bei dem ich unter knapp 500 Läufern 136er, in meiner Altersklasse sogar 27er wurde. Danach hatte ich an zwei Wochenenden hintereinander je zwei 30 Kilometer Läufe in 2 Stunden und 50 Minuten zurück gelegt. Die letzte Woche vor dem Marathon war dann mit faulenzen, spazieren gehen und relaxen ausgefüllt, damit der Körper sich von dem dreimonatigen Trainingsprogramm erholen konnte.

Am 14. Oktober fuhr ich dann mit meinem Vater nach Amsterdam. Für die 190 Kilometer benötigten wir etwas mehr als 2 Stunden. Mit dem Auto.....

Wir waren zuerst zu unserem Hotel gefahren um das Zimmer zu belegen und anschließend sind wir dann zum 3 Kilometer entfernten Olympiastadion, in dessen Nähe auch die Startnummernausgabe war. Meine Startnummer war 2074, was ich zum Glück im Kopf behalten hatte, denn das eigentliche Meldeformular hatte ich im Hotel vergessen.

Ich bekam meine Startnummer, ein hochwertiges Lauftrikot in weiß und orange (wir waren ja in Holland) und ein Bändchen für um das Handgelenk, auf dem man die Zwischenzeiten für 5,10,15,20,21,30,35,40 Kilometer lesen konnte, wenn man sich eine Zeit zwischen 3.30 und 4 Stunden vorgenommen hatte. Das mit dem Bändchen fand ich sehr praktisch. Es gab einem ein beruhigendes Gefühl, wenn man alle 5 Kilometer nachlesen konnte, ob man noch in der Sollzeit lag.

Die Bändchen gab es in verschiedenen Farben, je nachdem, welche Zeit man sich selber vorgenommen hatte. So hatten zum Beispiel die Läufer, die eine Zeit zwischen 3 Stunden und 3 Stunden 30 Minuten laufen wollten, ein pinkfarbendes Band, diejenigen, die zwischen 4 Stunden und 4 Stunden 30 Minuten laufen wollten, hatten ein gelbes Band. Und wir hatten ein oranges Band um das Handgelenk und wurden dementsprechend in Startblock E eingewiesen.

Nach der Startnummernausgabe sind wir dann noch in die Stadt gefahren und haben uns Amsterdam angesehen. Eine sehr schöne Stadt, die ich auf jeden Fall nochmal besuchen möchte.

Dann war der große Tag da. Ich wurde morgens schon sehr früh wach, draußen war es noch dunkel. Als erstes habe ich eine Flasche Multivitaminsaft getrunken und zwei Bananen gegessen. Nachdem es endlich hell wurde, war mein erster Blick nach draußen. Das Wetter spielt bei einem Marathon eine erhebliche Rolle. Jeder Läufer hat sein persönliches Wohlfühlwetter. Die einen mögen es lieber warm, andere haben es lieber kühl. Ich laufe am liebsten bei Windstille, Sonnenschein und Temperaturen zwischen 15 und 20 Grad. Leider traf das diesmal überhaupt nicht zu. Mit 11 Grad war es recht kalt, dazu auch noch neblig und mit Windgeschwindigkeiten um 60-80 km/h konnte von Windstille auch keine Rede sein. Aber wenigstens regnete es nicht.

Bei meinem ersten Marathon in Düsseldorf war das Wetter allerdings noch schlechter. Zwar war es damals nicht so kühl, aber dafür hatten wir eine Temperaturschwankung um 12 Grad. Beim Start um 10 Uhr waren es damals 16 Grad Celsius und leicht bewölkt. Im Laufe des Marathons zog dann ein heftiges Gewitter mit erbsendicken Hagelkörnern auf. Kurz vor dem Gewitter wurde es mit 28 Grad Celsius auch noch schwülwarm.

Ich kann nicht sagen, welches Wetter mir besser gefallen hatte, aber ich hoffe, das bei meinem nächsten Lauf endlich mal wieder ein Wohlfühlwetter herrscht. Um 9.30 Uhr hatte ich mich mit Jörg, einem gehörlosen Läufer aus Mühlheim an der Startlinie verabredet. Leider hatte Jörg das nicht geschafft, da er erst am Marthontag angereist war und somit erst noch seine Startnummer abholen mußte. Deswegen hatte ich mich dann alleine warm gelaufen. Gegen 10 Uhr kam Jörg dann mit Rolli einem anderen Läufer aus Essen doch noch zur Startlinie. Wir haben uns begrüßt, einige Erinnerungsfotos gemacht und dann wurde es langsam Zeit, zu den angewiesenen Startblöcken zu gehen. Man sollte nicht zu früh in den Startblock gehen, damit man nicht wieder auskühlt, zu spät sollte man aber auch nicht in den Startblock gehen, da man sonst das Problem hat, nicht mehr rechtzeitig rein zu kommen.

Ich war um 10.20 Uhr rein gegangen und pünktlich um 10.30 Uhr wurde das Rennen gestartet. Man muß sich vorstellen: Über 20000 Läufer werden gleichzeitig auf die Reise geschickt. Ganz vorne die Schnellsten und ganz hinten die Debütanten. Und ich mittendrin.

Das Rennen wurde im Amsterdamer Olympiastadion auf der Außenbahn gestartet und diese Außenbahn war voller Menschen. Läufer und Läuferinnen aus allen Ländern der Welt.

Startschuß war um 10.30 Uhr. Bis ich und die anderen Läufer aus meinem Block an der eigentlichen Startlinie vorbei kamen, war es aber schon 10.33 Uhr und die letzten kamen sogar erst um 10.38 Uhr dort vorbei. Aber die Aufteilung in den verschiedenen Blöcken war sehr gut geplant. Es gab nur auf dem ersten Kilometer noch Probleme, danach ging es locker voran.

Es ging aus dem Olympiastadion raus und dann nach Osten Richtung Innenstadt. Wie in Düsseldorf waren die Straßen gesäumt von begeisterten Zuschauern, die uns Läufer aus Leibeskräften anfeuerten.

Die ersten Kilometer führten durch die Vorstädte von Amsterdam, bevor die

Laufstrecke dann einen Linksknick machte und es ein kurzes Stück am Amstelkanal entlang Richtung Museumsviertel ging. Dann kamen wir an der Singelgracht vorbei und es ging durch den wunderschönen Vondelpark zur ersten Runde wieder Richtung Olympiastadion. Dieser Teil der Laufstrecke mußte nach einer großen Schleife durch ganz Amsterdam zum Schluß noch einmal gelaufen werden.

Bei Kilometer 5 hatte ich dann eine Zwischenzeit von 27:14 Minuten. Das war laut meinem Bändchen schon eine Minute und 12 Sekunden unter der Zeit, die ich hier hätte haben sollen. Und das, obwohl es am Start ja alles andere als zügig gegangen war. Bei Kilometer 7 machten wir dann noch einmal eine Runde durch das Olympiastadion und hier habe ich dann auch noch einmal meinen Vater gesehen, der mir später erzählte, er habe mich auch gesehen, mich aber leider nicht mehr fotografieren können, dafür war ich zu schnell wieder weg. Aus dem Olympiastadion raus liefen wir dann 2 Kilometer die gleiche Strecke wie nach dem Start, bevor es dann rechts runter ging in die Neubaugebiete von Amsterdam. Noch einen Kilometer und der zehnte Kilometer Punkt tauchte auf. Kurz auf die Uhr gesehen, schnell eine Pipi Pause eingelegt und dann lief ich hochzufrieden mit 52:56 Minuten durch die zehnte Kilometer Marke. Auf meinem Bändchen standen immerhin 56:52 Minuten und somit war ich schon fast 4 Minuten unter meiner Sollzeit. Nun gingen mir folgende Überlegungen durch den Kopf: Sollte ich das Tempo so lange wie möglich beibehalten oder besser einen Gang runter schalten, damit ich am Schluß noch Reserven hatte? Ich entschied mich zunächst dafür, das Tempo zu halten. Bis Kilometer 15 gab es eigentlich keine besonderen Vorkommnisse. Einmal überholte ich eine Gruppe von Männern und Frauen, die zwar mit Laufschuhen, aber ansonsten in grauen Anzügen liefen, so, als kämen sie gerade aus dem Büro. Naja, denen wurde wenigstens nicht kalt. Mir war zwar auch noch nicht kalt, aber das änderte sich, als ich bei Kilometer 15 aus der Vorstadt raus lief und mich mental auf die 10 Kilometer an der Amstel entlang vorbereitete. Der Wind kam dummerweise auch noch von der Seite, das hieß, wir hatten weder auf dem Hinweg, noch auf dem Rückweg an der Amstel entlang, Rückenwind, also auch keinen Vorteil. Wer schon mal im Herbst an der Nordsee war, weiß sicherlich, wie ungemütlich es sein kann, wenn der kalte und feuchte Nordseewind einem durch die Kleidung weht. Bisher war das wegen der Bebauung kein Problem, aber nun hatte ich das Gefühl, ich wäre in einer anderen Klimazone angekommen. Bei der Zeit lag ich immer noch unter dem Soll, bei Kilometer 15 hatte ich 1:19:22 Stunden während die Bändchenvorgabe bei 1:25:18 lag.

Cirka bei Kilometer 17 kam es dann zu einem besonders lustigen Erlebnis. Ein etwa 10-jähriger Junge stand am Fenster einer Villa und hielt bzw. rieb seinen nackten Hintern an die Scheibe. Der mußte das schon etwas länger gemacht haben, der Hintern war schon ziemlich rot. Dieses Erlebnis sorgte natürlich für allgemeine Erheiterung, aber wirklich anspornen tat uns das auch nicht. Bis Kilometer 19 ging es also südwärts die Amstel runter, wobei wir auf der anderen Seite die Läufer sehen konnten, die den Wendepunkt schon hinter sich hatten und wieder nordwärts liefen. Auch ich erreichte den Wendepunkt, eine idyllische Holzbrücke in Oudekerk und kurze Zeit später erreichte ich mit 1:45:59 Stunden den 20 Kilometer Punkt. Die Sollzeit wäre hier 1:53:44 Stunden gewesen, also

ein beruhigendes Gefühl. Doch der Lauf an der Amstel entlang war vom Wind her noch ein wenig härter. Erstens wird der Wind im Herbst im Tagesverlauf sowieso stärker und zweitens ging die Laufstrecke immer mehr in östliche Richtung, also dem Wind entgegen, was auf die Dauer sehr viel Kraft kostet. Bei Kilometer 21,1 (also der halben Marathonstrecke) wurde nochmal die Zeit gemessen. Hier lag ich mit 1:52:12 Stunden gegenüber 1:59:59 noch immer weit unter der Sollzeit. Aber die zweite Hälfte ist die schwierigere Hälfte.

Bisher war alles eigentlich ganz gut für mich verlaufen und ich fühlte mich noch relativ gut drauf. Ich hatte zwar schon leichte Ermüdungserscheinungen in den Waden, aber ich ging davon aus, das ich nach meiner Vorbereitung auch die zweite Hälfte schaffen würde. Dieses Selbstvertrauen ist ein wichtiger Aspekt, wenn man einen Marathon läuft. Stellt man sich selber schon nach der halben Distanz die Frage, ob man das überhaupt schafft, dann kann man es eigentlich schon vergessen. Solche Überlegungen sollten entweder gar nicht oder erst einige Kilometer vor dem Ziel kommen, wenn man es sowieso schon fast geschafft hat, so meine Erfahrung.

Zwischen Kilometer 10 und 25 hielten sich die Läufer, die ich überholte, und die, die mich überholten, ungefähr die Waage. Doch dann war bei vielen Läufern einfach die Luft raus. Immer mehr Läufer wurden nun deutlich langsamer.

Teilweise lag es daran, weil die Läufer sich zu viel zugemutet hatten, teilweise lag es auch an dem starken Gegenwind, der uns Läufer nun direkt von vorne anlief. Bei Kilometer 25 ging es richtig los mit dem Gegenwind. Dort war meine Zeit mit 2:13:23 Stunden noch immer 9 Minuten unter der Sollzeit, aber schon bei Kilometer 30 waren es nur noch 8 Minuten Vorsprung. Glücklicherweise ging es zwar ab ca. 33 Kilometer wieder nach Westen und wir hatten zum ersten Mal Nutzen aus dem Wind, der uns jetzt in den Rücken blies, aber hier kamen wir auch wieder in die dicht bebaute Gegend und deswegen merkte man diese Hilfe kaum noch.

Doch die Strecke an sich baute die Läufer auf. Es ging an den malerischen Grachten und Hausbooten entlang. Oft mußten wir über Brücken laufen und später ging es etwa 5 Kilometer an der sehr schönen Singelgracht vorbei. Ab Kilometer 35 kam dann der Mann mit dem Hammer. Meine Beine wollten einfach nicht mehr weiter. Bis hier hatte ich mit 3:11:37 Stunde noch immer siebeneinhalb Minuten Vorsprung auf die Sollzeit. Doch die ersten Krämpfe bekam ich dann etwa , als es auf die Strecke ging, die wir schon bei der ersten Runde gelaufen sind. Bei Kilometer 38 stand dann wieder einer der Masseure, der den Läufern anbot, sie zu massieren. Ich habe den Mann dann gebeten, mir die Wadenmuskeln zu lockern. Diese Massage hatte ungefähr 3 Minuten gedauert. Dann hat er mir noch den Tip gegeben, das ich langsam zum Ziel laufen und möglichst nicht mehr anhalten soll. Am Eingang zum Vondelpark habe ich dann nochmal eine Banane gegessen und danach lief es eigentlich wieder ganz gut. Im Vondelpark bei Kilometer 40 bekam ich dann einen Schrecken. Ich war jetzt 3:47:24 Stunden unterwegs und auf meinem Bändchen stand bei Kilometer 40 3:47:29 Stunden ! Wo war die ganze Zeit geblieben? Aber immerhin lag ich noch im Soll, und wenn nichts mehr schief ging, konnte ich es noch schaffen.

Wenn nichts mehr schief ging.....aber leider kam noch eine lächerliche Steigung

aus dem Vondelpark raus. Gerade mal 2 Meter Höhenunterschied und ausgerechnet die haben mich dann fertig gemacht. Von einem Meter auf den anderen bekam ich einen Wahnsinnsschmerz in beiden Wadenmuskulaturen und wäre wahrscheinlich hin geflogen, wenn ich mich nicht geistesgegenwärtig auf das Gelände neben mir geworfen hätte. Dort lag ich dann war vor Schmerzen am Schreien und habe trotzdem versucht, die Waden durch Dehnübungen wieder zum arbeiten zu bekommen. Das Ziel, den Marathon unter 4 Stunden zu schaffen, hatte ich noch immer vor den Augen.

Zwei nette Zuschauerinnen hatten versucht mir zu helfen, vermutlich war es aber der Kameramann zu meiner linken Seite, der dafür gesorgt hat, das ich doch noch weiter gelaufen bin. Denn was sollte meine Familie zu Hause, die die Live Übertragung im holländischen Fernseh schaute, von mir denken, wenn sie mich so sah?

Ich habe auf den letzten anderthalb Kilometern versucht, so schonend, aber auch so schnell wie möglich zu laufen. Die Strecke bis zum Olympiastadion war gesäumt von Zuschauern. Es sah fast so aus, wie beim Karneval in Düsseldorf oder Köln. Irgendwie schien die Zuschaueremasse wohl auch zu spüren, das wir Läufer auf den letzten Kilometern ihre Unterstützung brauchten, damit wir es noch schaffen. Der Einlauf durch das Marathontor in das Stadion war dann unbeschreiblich. Obwohl die Top Läufer schon vor fast 2 Stunden hier durch gekommen sind, waren die Tribünen noch fast voll. Und diese Zuschauer trieben die Läufer auf den letzten Metern noch einmal zu Höchstleistungen an. Einige, die sich nicht so verausgabt hatten, überholten auf den letzten hundert Metern bis zu 30 Läufer, die nur noch humpeln konnten. Auch ich habe nochmal angegriffen und versucht, unter 4 Stunden zu kommen. Doch am Ende hatte es doch nicht ganz gereicht. Meine Uhr zeigte 4:00:04 Stunden, als ich meinen Vater auf der Tribüne entdeckte und etwa 20 Meter vor der Ziellinie auf das Stop Knöpfchen drückte. Da ich nun wieder Wadenkrämpfe bekam bin ich diese letzten 20 Meter eher gewalkt als gelaufen. Aber ich hatte es geschafft. Ich hatte meinen zweiten Marathon überstanden.....

Als erstes bekam ich von einer hübschen Frau die Finishermedallie um den Hals gehängt, dann konnte ich mir einen Mantel aus Plastikfolie anziehen und dann sah ich mich nur noch von erschöpften aber glücklichen Läufern umgeben. Es gab niemanden, dem man die Strapazen der 42 Kilometer nicht ansah, es gab aber auch niemanden, der deswegen unglücklich war. Manche Läufer lagen einfach auf der Außenbahn, andere wiederum unterhielten sich oder machten Dehnübungen. Und ich? Ich hatte bei den Dehnübungen eine SMS geschrieben das ich es in 4 Stunden geschafft hatte , das ich überglücklich bin und das ich euch alle liebe. Dieses SMS habe ich in der Euphorie dann an fast mein ganzes Telefonbuch gesendet. Bin schon gespannt auf die Handyrechnung....

Dann ging es durch die Finisherstraße wo man Bananen und andere Früchte essen konnte langsam zum Treffpunkt. Ich hatte meinem Dad ein SMS geschickt, er solle bitte zum Ausgang der Läufer kommen. Leider hatte er das nicht mit bekommen und auch die nächsten SMS und Anrufe nicht. Also hatte es fast zwei Stunden gedauert, bis wir uns endlich wieder gefunden hatten und ich mir was warmes anziehen konnte. Solange mußte ich mit dem Plastikmantel vorlieb nehmen.

Wir sind dann zur Metro gegangen, eine Station weiter gefahren und von da aus mit dem Taxi zurück zum Hotel gefahren.

Alles in allem hat mich dieser Marathon sehr zufrieden gestellt. Trotzdem denke ich manchmal darüber nach, das eine Steigung von nicht mal 2 Metern dafür gesorgt hatte, das ich letztendlich doch noch mehr als 4 Stunden gebraucht habe.

Aber wie ich mich kenne, werde ich jetzt keine Ruhe mehr geben, bis ich dieses Ziel, unter 4 Stunden zu kommen, geschafft habe. Ich habe also noch ein Ziel vor mir.

Noch ein Wort zu der Zeit. Die tatsächliche Zeit wurde für jeden Läufer einzeln gemessen. Mittlerweile wird dies überall mit dem Mika Timing Chip gemacht, den man am Schuh befestigt und der an den Zeitmessstellen für jeden Läufer ein persönliches Signal abgibt, das dann im Zentralcomputer registriert wird. Auf diese Art ist es möglich, für jeden Läufer die Zeit auf die Sekunde genau zu messen.

Tatsächlich habe ich für die 42,195 Kilometer genau 4 Stunden und 18 Sekunden gebraucht.....

aufgeschrieben am 29.10.2006 von Mario Schröder