

# Mein erster Marathon in Stockholm 30.05.2015

Bei einem ersten Marathonerlebnis gehört auch immer eine etwas längere Einleitung dazu bevor es mit dem eigentliche Geschehen los geht. Ich hoffe ihr habt trotzdem viel Spass beim Lesen.

Im September 2014 nach langem Zureden durch Michael C., habe ich mich bei einer Lauftrefftrainingseinheit des Erlebnislauf-Teams angeschlossen. Nach der Trainingseinheit an der Sportinsel wieder angekommen, sprach mich direkt eine neue Laufkollegin an, ob ich nicht mit laufen wolle. Da habe ich erstmal gefragt Was? Wo? Wann? Antwort von Anita: "Marathon, Ende Mai, in Stockholm".



(Marathonstrecke Stockholm)

Da ich sowieso für 2015 einen ggf. 2 Marathons laufen wollte, paßte das. Termin ging auch, nur noch die Frage an Michael bekommst du mich fit bis dahin? Auch diese Frage wurde bejaht.

Jetzt hatte ich nur noch ein Problem, angemeldet war ich, Flug gebucht, aber ein Doppelzimmer ohne Zimmergenossen/in. Diese Suche dauerte bis Anfang März 2015. Die Frage die ich mir immer wieder stellte, wer läuft in meinem Bekanntenkreis Marathon und hat Zeit, sowie Lust? Durch viele Laufveranstaltungen kannte ich Uwe T. (TSV Scheßlitz). Nach langer Recherche bekam ich heraus, das er im selben Unternehmen tätig ist wie ich, aber an einem anderen Standort. Nach dem ersten Telefonat brauchte er noch etwas Bedenkzeit, sagte dann doch zu meinem persönlichen Glück zu.

So fing Anfang April meine Marathonvorbereitung an. In den ersten Wochen wurde noch motiviert 4x die Woche trainiert, immer mit einem langen Lauf am Sonntag. Doch als die Temperaturen stiegen und auch mal ein Trainingslauf über 32 Km vollzogen wurde, mußte ich das Trainingspensum auf 3 Tage die Woche reduzieren.

Meine persönliche Priorität lag auf den schwerfallenden, anstrengenden, langen Läufen.

Es gab auch einen Halbmarathonstest mit Uwe in der Vorbereitung, wo nach langen Diskussionen das angestrebte Marathontempo von 5:20 min/km festgelegt und gelaufen wurde. Was sich später als ein realistisches Ziel herausstellte.

Meinen letzten langen Lauf bevor es nach Stockholm ging, habe ich mit meinem Laufkollegen aus dem Team Udo T., der in der Vorbereitung mich oft begleitet hat, gelaufen. Es waren noch mal 21,1 Km mit 350 Höhenmeter und in einer Zeit von über 2h. Also schön langsam.

In der Regenerationswoche Montags noch einen kleinen sehr langsamen Lauf mit meiner Frau gemacht, Dienstags zur Massage und Donnerstags noch schnell mit meiner Frau 2 1/2h in die Therme nach Bad Staffelstein. Jetzt war ich frisch, regeneriert und wieder wild drauf zu Laufen. Mein erster Marathon kann kommen.

So kam es dann, dass ich am Freitag den 29.05.2015 morgens um 4:10 Uhr von einem Sammeltaxi in Burk abgeholt und zum Flughafen Nürnberg gebracht wurde. Wo wir dann auf die anderen Kollegen vom Team trafen. Uwe flug mit einer anderen Airline später.

Gegen 11:30 Uhr nach einer Zwischenladung in Berlin-Tegel waren wir dann endlich in Arlanda / Stockholm gelandet.



(Ausblick beim Flug nach Arlanda / Stockholm)

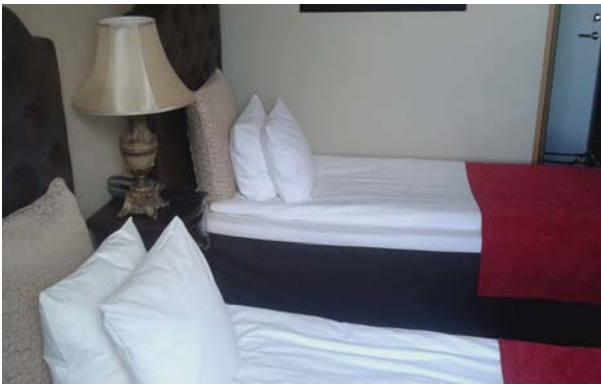


(Flughafen Arlanda)

Jetzt hieß es den richtigen Bus in die Stadtmitte zu erwischen.

Da half uns eine sehr freundliche Angestellte des Busunternehmens die an den Haltestelle irgendwie als Koordinatin fungierte und bestellte unseren eigenen Bus in die Stadt.

Dort mußten wir dann noch mit der U-Bahn 2 Stationen fahren und ca. 1 Km zum Hotel zu Fuss gehen. Zimmer bezogen, Uwe war mittlerweile auch da und so ging es zur Startunterlagen holen und zur Pastaparty. Das alt erwürdige Olympiastadion lag gerade mal ca. 700m vom Hotel weg. Das war eine perfekte Lage. Gut ausgesucht Gerti. Danke!



(Unser Hotelzimmer)



(Gruppenfoto vor der Messe)

Gut bei der Pastaparty gab es auch eine Laufmesse. Für meinen Geschmack konnte man dort aber keine Schnäppchen machen. Ich glaube in Schweden sind die Nudeln teurer als Oliven. Den zwei Laufkollegen die keine Oliven mochten, hatten den ganzen Tellerboden voll mit Oliven zum Schluss. Im Ganzen waren die Nudeln sehr ölig. Aber es konnte gegessen werden.

Abends beim Italiener in Stockholm gab es dann Spaghetti Carbonara und Tiramisu, sowie alkoholfreies Bier. Am früh schlafen gehen war vor dem Marathon nicht zu denken. Ich gebe zu, ich war ein wenig nervös oder aufgeregt. Also haben Uwe und ich uns nach dem Essen noch den Hafen angeschaut.



(Diverse Hafenansichten)

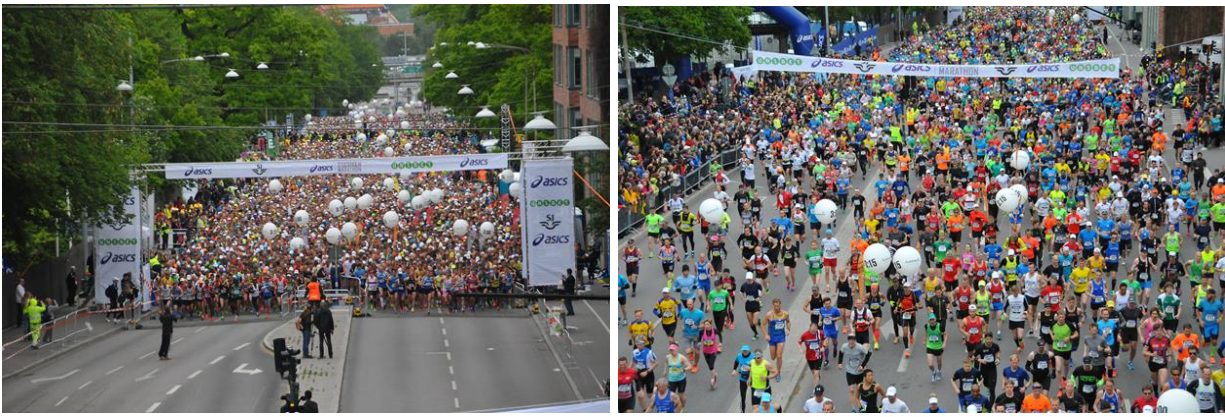
Um 23:30 Uhr waren wir dann wieder im Hotel.

Der Morgen vor dem Marathon. Natürlich vor der ausgemachten Zeit wach geworden, aufgestanden, geduscht und dann zu den anderen runter zum Frühstück gegangen. In unserem Hotel hatten sich viele Marathonis eingekcheckt und alle saßen zur selben Zeit beim Frühstück. Hauptgesprächsthema Nummer 1 war das Wetter. Wird es regnen oder nicht und wie lange.

Auf dem Weg zum Sportgelände noch schnell einen Laufkollegen von der Uni Erlangen kennengelernt. Die Welt ist klein. Uwe und ich haben unsere Sportbeutel abgegeben und dann nochmal schnell aufs stille Örtchen. Da das Team durch die Marathonorganisation in verschiedenen Startblöcken mit ihren Startgruppen verteilt wurden war, suchten Uwe und ich den richtigen Weg zum 2. Startblock Gruppe 1. Was für mein insgeheimen Zeitziel keine schlechte Ausgangsposition war.

12:10 Uhr fiel der Startschuß und es fing pünktlich an zu Nieseln.





(Startphase)

Im Fußball gibt es das Fritz Walter-Wetter und beim Laufen halt ein Olli Wetter. Leichter Nieselregen mit ca. 10-13°C. Nur leider wurde aus dem Nieselregen irgendwann starker Dauerregen und die schwedischen Straßen entwickelten sich zur Fränkischen Seenplatte, was im Pulk ein Ausweichen der Pfützchen unmöglich machte. Also hieß es mit nassen Schuhen und Socken sich durchkämpfen ohne Blasen zu bekommen. Dies ist mir übrigens gelungen.

Aber zurück zum Start. In unserer Startgruppe gab es kein Gedrängel. Wir konnten auch ziemlich schnell uns auf unseren vorgenommenen Schnitt einpendeln und halten. Nun hieß es den Anweisungen meines persönlichen Pacemakers zu folgen. Kopf unten halten, nicht auf den Bürgersteig rauf und runter springen etc. Zu trinken und essen gab es gebracht.

Ich hatte mich am Morgen für ein Fürth-Metropollaufshirt zum Anziehen entschieden, weil es wie ein Fahrradtrikot zwei Taschen für meine Geltuben hat. Als ich in eine Unterführung rein laufen wollte, hörte ich eine Frauenstimme vom rechten Straßenrand mir zurufen "Fürth lauf Fürth". Ich konnte nur in die Richtung winken woher ich meinte die Frauenstimme gehört zu haben. Aber es war sehr schön eine Stimme aus Franken zu hören.



(Alles im grünen Bereich)



(Kopf nach unten war die Vorgabe)

So spulten wir Kilometer für Kilometer im Regen gleichmäßig ab. Ich fühlte mich gut, auch bei Kilometer 30 noch. Dies änderte sich schlagartig bei Kilometer 32. Dort meinte ein anderer Teilnehmer ohne Vorankündigung durch z.B. Handzeichen meinen Laufweg kreuzen zu müssen. Da hat es mich zerrissen und gegen ein Handgeländer am rechten Strassenrand geworfen. Nun lag ich in einer ziemlich tiefen Pfütze auf der Strasse und meine beide Wadenmuskelaturen und beide Oberschenkel krampften. Also sofort Beine strecken und gerade halten, sowie abwarten bis die Krämpfe sich wieder entspannen. Mein erster Gedanke war, dass soll es jetzt gewesen sein nach 32 km? 10 Kilometer vor dem Ziel? **NEIN !**

Nach dem sich meine Beine relativ entkrampft haben, bin ich wieder los gelaufen um den wartenden Uwe wieder ein zu bekommen. Meine Laufhose war nun eine Badehose. Dies spielte sowie so keine Rolle mehr. Aber es lief im wahrsten Sinnes des Wortes nicht wieder so wie es vorher war. Der rechte Oberschenkel wollte nicht ganz den Krampf los lassen. So mußte ich immer in einer angenehmen Schonhaltung weiterlaufen. Mein Rhythmus sowie die Leichtigkeit waren weg. Jetzt hieß es 10 Kilometer durchbeißen. 10 Kilometer durchhalten.

Bei ca. Kilometer 38 hatte ich das Gefühl ich würde stehen anstatt zu laufen. Ich bin zwar noch an Teilnehmer vorbei gelaufen die langsamer waren als ich oder gestanden haben. Mein Gefühl sagte mir aber das gesamte Feld würde an mir vorbei ziehen.

Kilometer 41, Uwe hatte mitbekommen bei der Startnummerausgabe, dass es bei km 41 Bier von Privatleuten gibt. Als er sie entdeckt hatte, fragte er mich, ob ich auch was haben möchte. Ich nahm es dankend an. Das Rennen hatte ich abgeschrieben.

Die letzten 400 m. Der schwedische Wassergott hatte noch mal alle Tore beim Einlauf ins Stadion geöffnet.



(Die letzten Meter)



Als ich die Laufbahn unter meinen Füßen fühlte ging das Laufen auf einmal leichter. Es war wie auf Moos zu laufen. Also rechts ausgeschert und versucht wieder Plätze gut zumachen bis zur Ziellinie. Zu meinem Erstaunen ging das wiederum ziemlich gut. Doch 5 Schritte vor der Ziellinie meinten meine Waden und Oberschenkel zu streiken bzw. wieder zu krampfen. Ich bin wie ein Hampelmann über die Ziellinie. Ich glaube ich hatte kein Finischerlächeln im Gesicht beim überqueren der Ziellinie.



(Nix ist mit dem lächeln!)

Auch das ich jetzt was Besonderes geschafft habe, ist mir nicht in den Sinn gekommen. Ich war so mit meinen Beinen beschäftigt. Ich wollte eigentlich nur einfach gehen. Dies fiel mit den Krämpfen aber etwas schwer. Erst am Abend, bzw. am anderen Morgen ist mir bewußt geworden, was ich gestern geschafft habe. Nach Sturz mit offenem Knie, Krämpfen, starker Regen über 41 Kilometer lang und dann beim ersten Marathon unter 4 h geblieben.

Ok, die 3:45 h sind es leider nicht geworden, aber unter den Umständen sind die 3:53 h auch nicht schlecht.

Gut einen Altenpfleger dabei zu haben in der Truppe, der sich erstklassig um mein Knie gekümmert hat. Danke Rudi.



(Ein Andenken aus Stockholm, ein offenes Knie)

Trotz all den Schwierigkeiten die ich bei meinem ersten Marathon hatte, habe ich mich für meinen 2. Marathon in Köln (04.10.2015) angemeldet. Ich habe noch eine Rechnung mit den 3:45 h offen.

Mein Dank geht als erstes an meine Frau, die mir die Zeit zum trainieren läßt und auch grünes Licht gegeben hat für die Reise nach Stockholm. Des Weiteren für den besten persönlichen Pacemaker Uwe T. der mir Tipps, Zutrinken, zu Essen und Windschatten gegeben hat. Natürlich geht auch mein Dank an, Udo T., Rudi K., Michael C., Anita K. und den andern Laufkollegen aus dem Erlebnislauf-Team die mich begleitet haben entweder in Stockholm, bei Trainingseinheiten oder mir Tipps gaben.

Danke schön!

Oliver Faust

Burk, 29.06.2015