

Berlin Marathon 2010

Jetzt ist er gelaufen, wie lange haben wir darauf trainiert. Anfang Juli war alles noch Theorie, am 5.7.10 wurde aus der Theorie Training, langsam wurden die Wochenkilometer erhöht. 12 Wochen Training, 12 Wochen Vorbereitung mit einer absolut tollen Truppe, die sich vom ersten Lauf an verstand und die immer enger zusammen rückte.

Neun Neulinge hatten wir dabei, ein Marathon war für sie bisher unvorstellbar. Von Woche zu Woche stieg mit der Kilometerleistung auch der persönliche Weitenrekord, Halbmarathon war für alle kein Thema aber 30 Km oder sogar 35km war schon eine Zone, die noch nicht erreicht wurde. Leider blieben wir nicht von Verletzungen verschont, Uli war der Erste, den es erwischte, seine Wade, vergleichbar mit der Wade der Nation 2006, machte ihm einen gehörigen Schnitt durch das Training. Zwei Stürze hatten wir unterwegs, Gabi hat es dabei am schlimmsten erwischt, Rippenbruch ist ja keine Kleinigkeit und 3 Wochen vor dem Start ist dann Kerstin zu Fall gekommen, Knie kaputt, etliche blaue Flecken, aber alles nur „Lackschäden“ nichts ernstes, nach einer Woche Pause, ging es wieder weiter. Brigitte musste da mehr Pause machen, nach dem 35km Lauf erwischte sie noch am Nachmittag eine Entzündung, 4 Wochen Pause, dann aber wieder eingestiegen und den Marathon gefinisht.

Unvergessen bleibt unser letzter Lauf über 30km, irgendwie hatte Menetscha Harry eine andere Tour als wir, uns blieben bei schönem, warmen Wetter nur 3 Wasserflaschen und das, was wir in den Taschen hatte, unser Verpflegungsfahrzeug sahen wir erst im Ziel wieder. Aber auch das haben wir geschafft.

Irgendwann war das schöne Training vorbei, die Abfahrt nach Berlin kam schnell näher. In mehreren Gruppen reisten die meisten von uns schon am Freitag an und da war der erste Termin die Marathonmesse, Startnummer holen,



bummeln gehen. Eine schöne Messe hatte Berlin in diesem Jahr, auf der alten Flughafen Tegel wurde viel geboten. Mein Eindruck am Freitag „alles in Italienischer Hand“

Samstag, 25.9.10 - Frühstücklauf „Janz langsam“



Gemeinsam sind wir zum Schloss Charlottenburg gefahren, alle schön in „Flame“ kleine Fähnchen hatten wir und zwei genähte Fahnen mit PVT aufgenäht. Auf dem Weg zum Start sahen wir einen Berliner Bären, sofort wurde ein Gruppenbild mit Bär gemacht. Angekommen am Schloss sahen wir sofort, wie international dieser Lauf sein wird, unglaublich was für Kostüme da zu sehen waren. Diesmal mussten mit auf ein Foto, Brasilianer wollten uns dabei

haben. Beim Lauf hatte Ulla eine Gruppe aus Südafrika gesehen und ist gleich mit



ihnen ein paar Meter gelaufen, dann kamen die Japaner, eine große Gruppe, richtig schön anzusehen waren sie. Mexico war noch da, viele Holländer, Italien usw.

Viel zu schnell endete der Lauf im Olympiastadion, wir durften die blaue Bahn komplett umrunden. Oben im Oval war erst mal Zeit für ein Gruppenfoto und als wir gerade fertig waren, kamen die Japaner. Andrea hat sie sofort mit auf unsere Gruppenfoto gezogen, so wurde es ein buntes Bild der Völkerverständigung.



Nach dem Lauf war das übliche Chaos an den Real-Ständen, aber wir haben was erkämpft und sind später wieder zurück zum Hotel. Das Wetter war immer noch schön, aber der Wetterbericht war da schon anderer Meinung und diese Meinung sollte sich durchsetzen. Am Nachmittag beim Kinderlauf und auch

beim Marathon der Inliner regnete es, es regnet auch, als wir uns zum Nudelen im Hotel trafen, es regnete die ganze Nacht, in den Morgenstunden wurde aus dem Regen ein Regenguss.

Race Day:

5Uhr früh, das Handy weckt uns. Noch ist es dunkel draußen, aber man sieht schon, es ist nass und es regnet noch immer. Leider zeigt das Handy auch, dass sich das Wetter nicht ändern wird. Nach dem Frühstück gehen wir los zum Start, wir hatten für 8 Uhr vor dem



Reichstag einen Fototermin vereinbart und vorher sollten unbedingt die Kleidersäcke weg sein. Jeder versuchte sich so gut es ging trocken zu halten, um nicht schon früh zu frieren. So ergab sich ein lustiges Bild von Läufern in Plastikfolien. 8:30Uhr, jetzt aber schnell in den Startblock. Die Enge hier spendete ein wenig Wärme. Hier waren wir fast alle zusammen. Als die 2. Startwelle weggeschickt



wurde, klatschten wir uns noch einmal

ab, aufmunternde Worte fielen, an den Regen dachte jetzt keiner mehr. 8:18Uhr, unser Block setzte sich in Bewegung, erst langsam gehend Richtung Start. Weil es so langsam ging, entschlossen wir uns noch einmal die Dixis zu besuchen, so verloren wir die Gruppe erst mal aus den Augen. Start! Es geht los. Noch habe ich meine alte Fahrradjacke an, ich möchte erst warm werden. Vorbei geht es an der eingerüsteten Siegessäule, Harry hatte schon alles eingepackt, wir waren ja auch hinten dran. Eng war es teilweise, nicht immer konnten wir unser Tempo laufen. Aufmerksam schauten wir voraus, ob wir irgendjemand sehen konnten von uns. Im Regierungsviertel waren wir noch hinter ihnen, aber kurz danach sahen wir Liane, Brigitte, Eva und weiter vor Ulla. Kaum zu glauben, wie Ulla da durch die Massen



schwebte, man konnte förmlich sehen, wie sie jede Sekunde aufzog. Beim Verpflegungsstand haben wir sie wieder verloren, irgendwie müssen wir mal an unserer Boxenstrategie arbeiten, was wir auf der Strecke gut machen, verlieren wir an der Box und das gleich mehrmals, so das am Ende daraus einige Minuten wurden.

Zum Wetter in diesem Streckenabschnitt ist zu sagen, „es regnete“ es regnete bis nach Halbmarathon, dann wurde es weniger und hörte manchmal sogar auf. Teilweise waren tiefe Pfützen auf der

Straße und man musste gut aufpassen, damit man nicht in eine reintrampelte, nasse Füße gab es trotzdem, eigentlich war alles nass.



Beim wilden Eber war wie immer viel los, aber es waren doch weniger Leute hier, als in den Jahren zuvor. Einige sind doch zu Hause geblieben und die Cheerleader hatten auch nach einer Stunde eingepackt, ihnen war kalt stand in der Zeitung am anderen Tag. Komisch, uns nicht. Den Regen merkte man kam noch, er störte nicht mal. Vom wilden Eber ging es zum Kurfürsten Damm. Die Bäume bildeten ein schönes Dach für die Läufer. Vorbei an der Gedächtniskirche machte die Straße einen Knick nach rechts, auf ging es Richtung Potsdamer Platz. Die letzten Kilometer lagen vor uns. Wir warteten darauf endlich nach links zum Gendarmenmarkt einbiegen zu können, diese Abzweigung ließ auf sich warten, genau wie wir im letzten Jahr die Abbiegung in den Centralpark erwartet hatten.



Endlich sahen wir, dass sich das Läuferfeld vor uns nach links zog. Die Strecke in Berlin ist gegenüber 2008 geändert worden, wir mussten nicht über Kopfsteinpflaster laufen, dafür ging es mal links, mal rechts durch kleine Straßen bis wir schließlich „unter den Linden“ erreichten. Das Ziel kam jetzt schnell näher, das Brandenburger Tor wurde größer und größer, laut war es an der Strecke, denn die Berliner applaudierten



und feuerten uns an. Durch das berühmte Tor hindurch. Die letzten 400m lagen noch vor uns. Viele Leute waren hier. Alles was sich an Müdigkeit angesammelt hatte, war jetzt weg und wir passierten mit erhobenen Armen die Matte. Geschafft, Berlin zum 3. Mal. Hinter der Linie standen wir erst mal im Stau vor der Ausgabe der Medaillen,



dann gab es einen schönen grünen Umhang für jeden und frierend machten wir uns auf den Weg zu unseren Kleidersäcken. Kurz vor der Box hörte ich rechts von mir vertraute Stimmen, Ute, Chris-

tiane und Yara. Umarmungen, Glückwünsche, es war einfach toll und es sollte so weiter gehen.

Wir hatten verabredet, dass wir uns nach dem Lauf wieder vor dem Reichstag treffen und da kamen die Helden dann alle wieder zusammen. Jeder wurde herzlich gedrückt, Tränen flossen, Jubel kam auf, wir waren Sieger.

Alle meine Läufer haben das Ziel erreicht, der eine schnell, der andere weniger schnell, aber das ist zweitrangig. Wir hatten als Team das erreicht, was wir uns gewünscht hatten.



Ich beglückwünsche euch alle, ihr habt einen großartigen Job gemacht. Für mich was es das erste Mal, dass ich so eine große Gruppe betreuen durfte vor einem Marathon. Die vergangenen Wochen mit euch waren einfach toll. Danke für die Stunden mit euch, und Danke für den tollen Abend im Funkturm, ihr seid großartig.

Jetzt habe ich die große Hoffnung, dass sich vielleicht der eine oder die andere im nächsten Jahr sagt, ich laufen wieder einen Marathon. Falls ihr dann einen Trainer braucht und euch an mich erinnert, dann habe ich alles richtig gemacht.