

Mein langer Weg zum Marathon in Rom 2007

Marathon! Wer träumt nicht davon? In den ersten Jahren meiner Laufkarriere träumte ich noch nicht davon. Dann aber hat es mich gepackt. Wäre doch schön, mal eben so die 42,195 Kilometer zu laufen. NUR: Frau läuft nicht mal eben so 42,195 Kilometer. Vor dem Erfolg steht der Schweiß!

Wir Vulkanläufer haben eine Trainerin, Inge Umbach heißt sie. Das ist nicht nur eine Trainerin fürs Laufen – nein – sie ist noch viel mehr: Mutter, Heilpraktikerin, Aufbauerin, Trösterin Man könnte diese Liste endlos fortsetzen. Mit Inge sprach ich über meinen Wunsch, einen Marathon zu laufen. Gut, sagte sie, ich sage dir Bescheid, wann es soweit ist! Na gut, dachte ich und wartete ab.

Am 24. November, Pasta Party der Vulkanläufer in Ellscheid. Wie immer, gutes Essen, gute Stimmung, die neuesten Termine fürs nächste Jahr. Unter anderem einen Marathon in Rom. Und dann die liebevolle Stimme unserer Trainerin Inge: „Ach ja, da habe ich noch eine Überraschung. Im nächsten Jahr in Rom laufe ich den Marathon mitCAROLA!!!! Das hat gesessen. Ich war erst mal hin und weg. Dann große Freude aber auch im Hinterkopf die ersten Ängste. „Schaffst du das, das ist ja nicht mehr so lange bis dahin, Training im Winter, was, wenn Schnee liegt, und und und. Aber dann überwog die Freude auf dieses große Ereignis.“

Nach einer überstandenen Erkältung dann die ersten Trainingseinheiten im Januar. Volles Rohr! Montag Abend laufen in Daun, Dienstag Morgen laufen in Ellscheid, abends laufen in Bitburg, Mittwoch wieder in Daun, am Sonntag beim Dreikönigslauf in Biersdorf erst die 4 km laufen, dann die 12. Ganz schön fertig hinterher. Aber meine erste Woche mit 60 km ist geschafft.

So geht es weiter bis zum ersten 30-km-Lauf. Die Nacht vorher habe ich so gut wie nicht geschlafen. So viele Gedanken gehen mir durch den Kopf. „Schaffe ich das? Die anderen Läufer/innen sind so viel jünger als ich und viel schneller. Was, wenn die auf mich Rücksicht nehmen müssen. Schrecklich!“

Am Morgen spielt der Darm verrückt. Das muss wohl bei mir so sein. Und dann geht's endlich los. 11.00 Uhr in Ellscheid. Das Wetter ist gut, es regnet nicht. Wir laufen locker los. Etwas Keuchen am Anfang ist bei mir normal. Danach laufe ich locker mit, es macht Spaß und niemand muss auf mich warten.

Da wir in der Eifel laufen, sind Berge im Training eine Selbstverständlichkeit. Inge sagt dann immer: „Berge, wo sind die Berge, ich sehe keine Berge, das sind doch nur kleine Hügel!“ Aber diese Hügel haben es in sich. Beim letzten Hügel-Berg dachte ich, meine Waden würden zerspringen. Zum Glück kommt es dann nie so, wie man glaubt. Ich habe das auch geschafft. Am Ende war ich dann ebenfalls geschafft und sehr glücklich. Und dann hatte Inge noch ganz leckeres Essen für uns vorbereitet. Danach waren alle Strapazen wieder vergessen und wir sahen der neuen Woche mit etwas Muskelkater entgegen.

Ach ja, der Muskelkater. Das ist im Vorbereitungstraining auf einen Marathon auch so ein Thema. Irgendwo tut einem immer wieder etwas weh. Mal sind es die Waden, dann ist es ein Oberschenkel, dann das Knie, die Hüfte usw. usw. Zum Glück hat ja jeder genug

Stellen, die einem irgendwann mal wehtun können. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es wird

-2-

meist nie so schlimm wie man sich das vorstellt. Für mich war es immer wichtig, nach dem Training und auch zwischendurch gut zu D E H N E N!

So ging Woche um Woche mit vielen Trainingskilometern vorbei. Wir hatten bei den langen Läufen meistens Glück mit dem Wetter. So auch bei unserem zweiten 30-km-Lauf. Aber dann kam ein massives Problem auf. Während dem 30er Lauf knickte mein rechtes Bein ein, als ob ich keine Kraft mehr hätte. Das Weiterlaufen machte mir dann richtig Probleme. Ich musste mich mächtig anstrengen, um mitzuhalten. Aber ich habe es geschafft, wenn es auch sehr schwierig war. Das machte mir dann doch ziemlich Sorgen. Also so schnell wie möglich zu unserer guten Heilpraktikerin Katharina.

Dann stellte sich heraus, dass in meinem unteren Rücken etwas nicht in Ordnung war. Ich war vor einiger Zeit bei Glatteis ungebremst auf den Rücken gefallen. Und die Probleme erklärten sich aus diesem Fall. Aber Katharina bekam mich wieder gut hin, wie immer. Ich konnte weiterlaufen, aber dann war da doch immer noch die Angst, hoffentlich tritt so etwas nicht während dem Marathon auf.

Damit nicht genug, das nächste Kapitel stand an: ERKÄLTUNG! Das hat mir noch gefehlt. Eine schlimme Bronchitis hat mich erwischt. Eine Woche richtig krank. Und wieder diese bangen Fragen im Hinterkopf: „Kann ich mein Trainingspensum noch aufholen, schaffe ich den Marathon überhaupt, ich muss mich doch auskurieren, warum muss das jetzt noch sein????“

In der nächsten Woche habe ich ganz langsam wieder trainiert. Die Luft macht noch Probleme. Mein Bein spüre ich auch noch etwas. Trotzdem, langsam weiter machen. Es geht mit jedem Tag besser. In dieser Woche schaffe ich noch nicht viele Kilometer. Im Kopf spiele ich mal wieder verrückt. Fragen, Ängste, Vorfreude, alles spielt sich ab. Das Beste ist, bewusst abzuschalten. Leichter gesagt als getan. Aber manchmal klappts dann doch.

In der nächsten Woche laufe ich nochmal 70 Kilometer. Ha, hätte ich nie gedacht, dass ich mal so fleißig bin. Die ganze Woche hat es nur geregnet. Immer mit nassen Klamotten laufen ist auch nicht gerade prickelnd. Aber was solls? Schließlich winkt ein Marathon und zwar in der ewigen Stadt Rom.

In den letzten zwei Wochen wird das Training herunter gefahren. Es gibt nur noch lockere Läufe. So, die Vorbereitungen und die Vorbedingungen sind gestellt. Jetzt kann es losgehen. Auf nach Rom!

Marathon in Rom am 18. März 2007

Endlich ist es soweit, die Vorbereitungen sind abgeschlossen, die Nervosität erreicht ihren Höhepunkt. Es wird Zeit, dass es bald losgeht. Ich komme mir vor wie ein Gaul der in den Startlöchern steht und endlich losrennen möchte.

Freitag Abend um 20.00 Uhr geht es mit dem Flugzeug von Hahn aus nach Rom. Mitten in der Nacht sind wir endlich im Hotel Villa Glori angekommen. Müde und ziemlich fertig falle ich ins Bett.

Am nächsten Morgen, nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir zur Marathonmesse. Gigantisch. Dort ist richtig viel los, viele Menschen treffen wir dort und ich frage mich, ob die auch alle so vervös sind wie ich. Nachdem wir unsere Startunterlagen haben, geht es in Richtung Innenstadt. Wir schauen uns an, wo wir am nächsten Morgen starten werden. Colosseum – kolossal! Nervosität steigend. Mein Respekt vor dem Marathon wächst und wächst. Aber die Kulisse ist einfach super. Wenn ich mir vorstelle, dass ich am nächsten Morgen von dort loslaufe, habe ich jetzt schon Hummeln im Bauch.

Das Wetter ist sehr schön und wir machen noch eine Stadtrundfahrt. Abends gehen wir früh zum Essen, leckere italienische Köstlichkeiten erwarten uns, und dann geht's zeitig ins Bett.

18. März. Mein großer Tag ist da. Ich bin ja so n e r v ö s!! Hoffentlich kann ich schlafen. Bis ½ 4 Uhr in der Früh habe ich gut geschlafen, dann liege ich wach und die Gedanken überfallen mich:

„Warum tue ich mir das an? 42,195 Kilometer laufen! Muß das sein? Machen meine Beine das mit? Was, wenn der Kreislauf verrückt spielt? So viele negative Gedanken. Also so geht das nicht. Positiv denken. Schwerstarbeit.“

Endlich Zeit, aufzustehen, rein in die Klamotten, Frühstück, nochmal aufs Klo – mein Darm spielt mal wieder verrückt - und dann ab ins Taxi. Endlich!!! Alle sehen ein bisschen blass aus.

Es ist kühl aber die Sonne scheint und es wird ein schöner Tag. Wie immer, nochmal Pixiklo aufsuchen, Kleiderbeutel abgeben, Inge nicht verlieren, tief durchatmen, und dann zum Start.

Jetzt stehe ich inmitten von Tausenden Läuferinnen und Läufern, vor einer total historischen Kulisse, hinter uns das Colosseum, links von uns Forum Romanum, über uns Hubschrauber aus denen Leute winken. Ich komme mir ganz klein und verloren vor. Auf was habe ich mich da bloß eingelassen. Mir kommen die Tränen. Ist es Freude oder Angst oder beides zusammen, ich weiß es nicht. Aber eins weiß ich genau, ich wollte hier sein um meinen ersten Marathon zu laufen und ich bin mächtig stolz dabei zu sein. Und da ist ja auch immer noch „Mutter“ Inge an meiner Seite. Ein gutes Gefühl.

Endlich, endlich geht es los. Erst gehen noch alle, es knubbelt sich. Und dann können wir langsam loslaufen. Elke, Inge und ich. Die anderen sieben Vulkanläufer/innen etwas weiter

vorne. Gigantisch! Das Gefühl ist unbeschreiblich. Erst laufe ich noch etwas holprig über das Pflaster, aber nach einigen Kilometern habe ich meinen Rythmus gefunden. Ich genieße die Sonne, die Stadt, die Menschen und mich mittendrin.

Zwischendrin ein Grummeln im Bauch, aber nein, ich muss nicht aufs Pixiklo. Der Kreislauf weiß noch nicht genau, wie er sich entscheiden soll. Na, ich habe ja noch einige Kilometer Zeit. Laufen, laufen, laufen.....

Die ersten 5 Kilometer sind geschafft, es gibt Getränkestationen. Ich trinke an jeder Station Wasser. Weiterlaufen. 10 Kilometer. Ging doch ganz gut. Wenn nur nicht immer noch so blöde Gedanken durch den Kopf schwirren würden. Die muß ich mal abstellen. Trinken und weiterlaufen. 15 Kilometer. Ich laufe ganz automatisch. Aber wieder ein Grummeln im Bauch. Ich habe Hunger. „Mutter“ Inge sagt, Quatsch, Du hast keinen Hunger, lauf!

20 Kilometer. Trinken, ich muß etwas essen sonst falle ich vom Fleisch. Banane. Keine Banane sagt Inge. Lieber ein Stückchen Orange. Aber leider, alle Orangen sind weg. Und weiterlaufen. Bei Kilometer 21 schaue ich zum erstenmal auf die Uhr. 2 ½ Stunden sind wir unterwegs. Na, denke ich, die Hälfte hast du schon hinter Dir. Jetzt läufst du einfach noch einen Halbmarathon.

Welch ein Gefühl. Carola läuft mitten durch Rom. Viele Läufer müssen gehen. Wie schön, wenn man dann überholen kann. Zwischendurch macht mein Kreislauf ein bisschen Probleme. Oder bilde ich mir das nur ein. Aber Inge ist dabei. Sie weiß immer Rat. Beim Trinken nicht zu lange gehen, sofort weiterlaufen. Wird gemacht! Und weiter läuft.

Kilometer 25, Kilometer 30. Ich bin jetzt „alleine“ unterwegs. Wahnsinn, so weit bin ich schon. Gedanklich laufe ich jetzt von Niederstadtfeld nach Pützborn und zurück. Das sind genau 12 Kilometer. Immer wieder Abwechslung auf der Strecke. Laute Musik, dann hört man wieder die Pacemaker, die ihre lauten Anfeuerungsschreie loslassen. Und zwischendrin immer wieder Menschen an der Strecke, die einen anfeuern. Das tut gut.

Zwischendurch habe ich noch ein Date mit einem netten, jungen Italiener. Wir laufen ein Stück gemeinsam und ich erzähle ihm, dass ich meinen ersten Marathon laufe. Er läuft bereits seinen vierten. An einem kurzen Anstieg ist er allerdings etwas schneller als ich und wir verabschieden uns. Bei der nächsten Getränkestation bleibt er stehen um zu trinken. Ich überhole ich ihn und ich habe ihn bis ins Ziel nicht mehr gesehen. Gutes Gefühl!

Kilometer 35, noch laufe ich ganz gut. Aber die Beine sind schon schwer geworden. 36, 37, 38 Kilometer. Jetzt fängt es an richtig weh zu tun. Meine Arme fühlen sich so schwer an, als ob ich Gewichte schleppen müsste. Immer wieder schüttele ich sie aus. Und meine Beine werden auch immer schwerer. Ich muss ganz schön beißen.

Es geht durch die Innenstadt, viel Pflaster. AUA! Am Plaza del Popole überhole ich ganz viele Läufer die gehen. Oberaffengeil. Die Leute an der Strecke feuern mich an. Und sie meinen wirklich mich!!!! Das gibt wieder etwas Kraft. Kilometer 40. Nur noch zwei Kilometer und 195 Meter. Ich wusste gar nicht, dass zwei Kilometer soooooooo weit sein können. Kämpfen und beißen und weiterlaufen.

41 Kilometer. Ich bin in der Nähe des Colosseum. Jetzt kommt noch ein ziemlich steiler Anstieg. O-Ton Inge: „Berg, wo ist denn da ein Berg, das ist doch kein Berg! Dann noch eine Runde am Circo Massimo vorbei - da war ich doch schon mal – die Luft wird knapp und dann endlich, 42 Kilometer sind erreicht! O Gott, ich bin wirklich gut.

Jetzt sehe ich das Ziel. Noch 195 Meter. Junge Leute stehen auf der Strecke und rufen uns zu: „Du hast es geschafft, nur noch 195 Meter.“ Welch ein Erlebnis. Ich sehe einen Fotografen. Jetzt aber lächeln, auch wenns schwer fällt. Ich hatte mir vorgenommen, lächelnd ins Ziel zu laufen. Und dann ist es GESCHAFFT! 42,195 Kilometer. Ich laufe durchs Ziel. Ein netter Italiener hängt mir die Medaille um, ich küsse ihn vor lauter Freude, das muss einfach sein.

Dieses Gefühl, einen Marathon geschafft zu haben, ist einfach unbeschreiblich. Glück, Tränen, Freude, alles ist in diesem Moment in mir drin. Es ist ein Abschnitt meines Lebens. Ein Lauf zu mir selbst. Ein unvergessliches, wunderschönes Erlebnis.

Carola Willems