

Köln Marathon...an Tagen wie diesen...

14. Oktober 2012

Ein Bericht von Werner Weber



...läuft man dann doch etwas schneller als man eigentlich wollte und das Umfeld es einem empfohlen hatte. :-)

Die Vorbereitung auf den Köln Marathon konnte man durchaus als suboptimal bezeichnen und erst am Donnerstagmorgen kam das finale ärztliche GO. Mit nur einem langen Lauf ausgestattet, schaute ich mir zunehmend befremdlich am Startmorgen die lange Strecke an. Gut, mein Umfeld motivierte mich mit "Du schaffst das schon" und einer Gelassenheit, die nur Menschen innehaben, die nicht gleich laufen dürfen/müssen/wollen, sondern einfach nur zuschauen. Bei optimalstem Laufwetter wurden wir dann um 10 Minuten verspätet auf die mit Zuschauern gespickte Strecke geschickt. Obwohl ich im ersten Startblock starten durfte, musste ich feststellen, dass doch der eine oder andere im Startblock eher irrealer Wunschzeiten angegeben haben muss. Das kostete mich auf den ersten beiden Kilometern knapp 2 Minuten und bedeutete ein paar 100m extra. Warmlaufen der anderen Art. ;-)

Kurz nach der Deutzer Brücke geht die Strecke dann erstmal 5 km geradeaus nach Norden in den Stadtteil Nippes (kein Tippfehler, heißt so) um dann nach einer 180 Grad Kurve ziemlich genau 10 km dann umgekehrt am Rhein entlang geradeaus nach Süden bis nach Bayenthal zu gehen. Auf diesem Wegteil stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass ich ganz gut drauf war, trotz des böigen Winds am kühlen Wasser. Ich hatte ein paar Läufer getroffen, die mich als motivierten Windschattenläufer hinter sich herzog. Unsere Gruppe lief in ordentlichem Tempo bis zur HM-Marke, die wir bei 1:30 überquerten. Diese Zeit weckte in meinem kleinen, mit Sauerstoff mittelmäßig versorgtem Hirn die Halluzination, dass vielleicht doch die 3h heute zu knacken sein könnten.

Übermütig wurden die nächsten 8 km noch immer im selben Tempo gelaufen, unterstützt durch optimale Temperaturen und ein super tolles Publikum, welches jederzeit in der Lage ist den Athleten und noch mehr sich selbst zu feiern. Ober cool, Respekt vor diesen lustigen Kölner Zeitgenossen! Bei km 30 angekommen wurden die 3h-Halluzinationen ergänzt durch massive Rückmeldungen der verschiedensten Gliedmaße. Dies ging bis zum Rudolfplatz noch recht gut, als man dann aber die Menschenberge hinter sich ließ und das Schild km 34 kam, wurde klar das Laufziel musste schnell umdefiniert werden, zumal meine windschattenspendende Laufgruppe jetzt auch mächtig schwächelte.

Mit dem neuen Ziel zumindest eine neue persönliche Bestzeit zu laufen, konnte ich die Halluzination in ein realistisches Szenario wandeln. Allerdings musste ich trotz massiver "Werner, gib alles" Zurufe mich ziemlich anstrengen um all die Lügner zu bestrafen, die schrien "Werner, du siehst gut aus". Bei km 38 hatte die Quälerei ein Ende, ich hatte im Vorfeld genügend Zeit auf mein Habenkonto "eingespart", so dass ich am Schluss sehr glücklich aber nicht kaputt mit neuer persönlicher Bestzeit im Ziel ankommen durfte.

Fazit: Geniale Zuschauer, genialer Muskelkater am Tag danach, für die Vorbereitung ein genialer Lauf und auf ein Kölle allaff im nächsten Jahr! Es war einfach nur juut.

Werner Weber, 11. AK 50 (von 565), 175. Gesamt Männer (von 4161), Zeit 3:05:51 (PB)

