

Mein erster Halbmarathon

Schon am Anfang der Laufsaison hatte ich den Entschluss gefaßt in diesem Jahr (2003) meinen ersten Halbmarathon zu laufen. Ich sagte das auch meinem Fitnesstrainer und bat Ihn mir einen Trainingsplan zu erstellen der mich auf den Tag des ausgewählten Wettkampfes am 31. August in Egelsbach dem "Koberstädter Waldmarathon fitmachen sollte.

Er stellte mir einen Kraftausdauer aufbauenden Plan mit 2-3 Einheiten pro Woche zusammen um die dazu gehörigen Laufeinheiten kümmerte ich mich selber.

Die Saison lief dann auch wie "geschmiert". Alle meine Zwischenziele konnte ich erreichen.

Im März lief ich einen 5 km Volkslauf um meine momentane Form zu testen. Leider spielte mein Pulsuhr dabei ein wenig verrückt und bremste mich mit viel zu hohen Anzeigen des Pulses aus so das ich erst nach 00:25:32 ins Ziel einlief und den angestrebten 5er Schnitt knapp verfehlte. Trotzdem war ich sehr zufrieden da ich mich keineswegs erschöpft fühlte und mir sicher war das da noch einiges mehr drin war. Im nächsten Wettkampf bestätigte sich mein Gefühl. Beim Seligenstädter Staffelmarahton am 8.Mai lief ich meinen Abschnitt von 7,033 km trotz großer Hitze in 00:34:54 also absolut im "Soll" des angestrebten 5er Schnittes. Auch der Spitz-Althemer-Volkslauf am 29. Juni brachte mir ein Erfolgserlebnis. In für mich fantastischen 00:48:30 konnte ich bei ebenfalls hohen Temperaturen die 10 km Strecke bewältigen.

Im Juli stand dann als letzter Vorbereitungs-Wettkampf der Hausener Volkslauf am letzten Sonntag des Monats an. Diesmal lief es nicht ganz so gut, ich brauchte 00:50:48 um die 10 km hinter mich zu bringen. Im Gespräch mit anderen Teilnehmern stellte sich heraus das es bei den meisten nicht so richtig gelaufen war. Während ich mir es nicht so richtig erklären konnte warum es bei mir einfach nicht optimal lief meinten viele es könnte an den hohen Temperaturen und der "schweren" Luft gelegen haben.

Trotz diesem etwas enttäuschendem Ergebnis war ich weiterhin guter Dinge und als ich 14 Tage später im Training einen "Long-Jog" von 17 km absolvierte fühlte ich mich in absoluter Hochform.

Eine Woche vor dem HM hatten wir dann auf der Arbeit Inventur. Dank der neuen Ladenöffnungszeiten konnten wir erst um 20 Uhr abends anfangen und waren schließlich um 01 Uhr nachts fertig. Endlich um 01:30 zuhause konnte ich nicht schlafen weil ich noch viel zu aufgedreht war. Erst gegen 02:30 Uhr gelang es mir einzuschlafen. Drei Stunden später klingelte schon der Wecker weil Doris an diesem Sonntag arbeiten mußte. Nachdem ich mit Ihr zusammen noch eine Tasse Kaffee getrunken hatte wollte ich mich nochmal hinlegen, aber ich konnte nicht mehr einschlafen obwohl ich hundemüde war. Na das waren ja jetzt schöne Aussichten, noch eine Woche bis zum Wettkampf und ich fühlte mich total schlapp. Am nächsten Tag, Montag dem 25. August, fühlte ich mich immer noch ein wenig schwach. Das Gefühl hielt auch am Dienstag an. Beim Training im Studio spürte ich immer noch das ich nicht topfit war. Auch meine Pulswerte beim Laufen auf dem Laufband zeigten erhöhte Werte.

Am Mittwoch absolvierte ich dann einen leichten 8 km Lauf mit Günter. Hierbei stellte sich endlich "Besserung" ein. Meine Werte normalisierten sich wieder. Beim letzten Training am Donnerstag vor dem HM fühlte ich mich dann wieder in Form.

Am Freitag und Samstag ruhte ich mich nur noch aus auch wenn es in den Füßen "juckte" als Doris am Samstag alleine ein "Läufchen" machte. Zu gerne wäre ich mitgelaufen. Aber die Vernunft siegte schließlich doch.

Abends bereitete ich schon alles für den großen Tag vor. Klamotten bereitlegen, Isodrinks anrühren Pulsuhr einstellen usw.. Zu Abend gab es dann Pasta um den Energiespeicher zu füllen und den ganzen Tag über achtete ich besonders darauf viel zu trinken.

Zeitig zu Bett gehen war dann nicht so leicht aber gegen 23 Uhr schlief ich dann doch ein.

Mein erster Halbmarathon

Dann war es endlich soweit. Punkt 6 Uhr klingelte der Wecker. Ich stand auf und schon mal froh das ich einwandfrei durchgeschlafen hatte.

Also dann erstmal ab in die Küche und Kaffee gekocht. Zum Frühstück ein Brötchen mit Putenbrust und eine Tasse Kaffee. Danach trank ich ein großes Glas Wasser und einen Magnesiumdrink. Doris war inzwischen auch aufgestanden. Sie hatte beschlossen gleich morgens mit mir nach Egelsbach zu fahren um mich zu unterstützen. Günter wollte gegen 9 Uhr dann direkt hinstoßen.

Gegen 8:15 Uhr waren wir schließlich im Stadion angekommen. Die "Marathonis" waren bereits um 8 Uhr gestartet, der Start für den HM sollte um 9:30 Uhr erfolgen. Also schnell noch einen Kohlenhydratriegel eingeworfen, dann machten wir uns auf den Weg zur Anmeldung.

Startnummer 112 wenn das meine Endplatzierung wäre, na das wäre wohl ein bißchen zu viel des Guten schließlich hatten sich fast 1400 Teilnehmer angemeldet.

Also nochmal meine Ziele für den Lauf definiert:

- 1. ANKOMMEM**
- 2. UNTER 2 STUNDEN**
- 3. UNTER DIE ERSTEN 1000**

Auf dem Weg zurück zum Auto treffen wir noch Heidi, eine Arbeitskollegin von Doris, die im Rahmen Ihrer Vorbereitung für den Berlin-Marathon heute auch den HM laufen will zusammen mit Ihren Mitläufern des Lauftreffs.

Auch Sie will unter 2 Stunden laufen. Ich habe absolute Hochachtung vor Ihr, schließlich ist Sie mit Jahrgang 1947 um einiges älter als ich und wird in Berlin schon Ihren dritten Marathon bestreiten.

Am Auto angekommen treffen wir auch Günter der extra von Roßdorf gekommen ist um mich moralisch zu unterstützen. Bei diesen beiden treuen "Fans" muß ich mich ja einfach gut fühlen.

Nachdem ich mich umgezogen habe beginne ich mich warm zulaufen. Es sind noch 20 Minuten bis zum Start. Nach 10 Minuten mache auch noch brav mein Stretching-Programm und 9:25 Uhr stehe ich am Start, zusammen mit nahezu 1400 anderen Läufern und kann den Startschuß kaum noch erwarten.

Endlich fällt der ersehnte und erst mal heißt es warten. Dann nach fast 30 Sekunden passiere ich schließlich die Startlinie und starte meine Stoppuhr. Mitten in der Läufermasse geht es erstmal ziemlich langsam los, den ersten km passiere ich erst nach 7:30 Minuten. Jetzt nur nicht nervös werden. Ich halte mich stur an meinen Fahrplan und laufe die ersten 5 km nicht schneller als Puls 160, auch wenn es mir schwerfällt. Bei km 4 sehe ich Heidi am Rand der Laufstrecke stehen. Sie hat einen Wadenkrampf. Wie ich später nach dem Lauf erfahre ist daran nicht ganz unschuldig, da Sie auf das warmmachen verzichtet hat. Gut das meine Doris mich immer wieder daran erinnert wie wichtig das ist. Bei mir läuft es jetzt super, ich fühle mich hervorragend und nachdem ich nach km 5 mein erstes Fläschchen Iso getrunken habe erhöhe ich leicht das Tempo auf maximal 170 Schläge pro Minute. Dieses Tempo halte ich bis km 10 bei. Ein Blick auf meine Stoppuhr zeigt mir das ich optimal im Fahrplan liege. Ich passiere den km 10 nach 58 Minuten und 23 Sekunden. Mein Gefühl ist hervorragend.

Planmäßig erhöhe ich das Tempo abermals ganz leicht und achte darauf knapp unter meiner Laktatschwelle von 175 Schlägen zu laufen. Es läuft weiterhin super nach 18 km trinke ich mein letztes Iso, und bin jetzt sicher mein erstes Ziel, nämlich anzukommen auf jeden Fall zu erreichen. Ein Blick auf die Uhr bei km 20 sagt mir ich das zweite Ziel, Zeit ab Startlinie unter 2 Stunden ebenfalls

Mein erster Halbmarathon

problemlos schaffe. Ich fühle mich nach wie vor hervorragend und beschließe nochmal Gas zu geben wäre doch toll wenn die offizielle Endzeit auch ne 1 davor stehen hätte. Wie auf Wolken laufe ich ins Stadion ein. Mein Kraft reicht sogar noch 2 Läufer vor dem Zielkanal zu überholen. Nach der letzten Kurve sehe ich die große Stoppuhr. Die Zeit zeigt gerade 1:59:05 ich spüre die Freude in mir aufsteigen bei 1:59:27 passiere ich die Ziellinie.

I FEEL GREAT

Vollkommen happy suche ich meine Fans. Als ersten erblicke ich Günter. Sein Daumen steht steil nach oben er freut sich fast genauso wie ich selbst.

Aber wo ist Doris? Natürlich habe ich Sie unten gesucht und mal wieder nicht dran gedacht das Sie mich dort wohl kaum gesehen hätte und deshalb auf die Tribüne gegangen ist um mich dort schon mit dem Fernglas zu beobachten wenn ich ins Stadion einlaufe.

Tja, das war er, mein erster Halbmarathon. Mal sehen vielleicht klappt es ja nächstes Jahr genauso gut, dann will ich meinen ersten "Ganzen" laufen. Wo steht noch nicht fest, aber es gibt ja viele schönen Veranstaltungen und ich werde schon eine passende für mich finden.

Keep on Running

Rainer Ruhmann

P.S. Mein drittes Ziel habe ich übrigens auch erreicht, ich wurde 995 igster von 1376 Finishern.