

# Gedanken während eines Marathon

Der Wecker klingelt.

Es ist 5:30 Uhr.

Ich öffne meine Augen und höre, wie Regentropfen an die Fensterscheibe prasseln.

Es ist Sonntag, ich bin in einem Hotelzimmer in Hannover - heute ist mein großer Tag!

Nur noch wenige Minuten bis zum Start um 9:00 Uhr.



Allen Marathonläufern ist eine gewisse Anspannung anzumerken. Ich selber laufe im Startbereich noch ein bisschen auf und ab, um meine Nervosität abzubauen. Zum Unglück schmerzen schon jetzt meine linken Außenbänder. Eine Lautsprecheransage ermahnt die Läufer, sich hinter die Startlinie zu begeben. In dem Läuferpulk bekomme ich das erste Mal Zweifel, ob ich den Marathon überhaupt schaffen werde? Jawohl!

**Ich habe mir das Ziel gesetzt und werde es auch erreichen!**

Heute wollen ungefähr zweitausend Ausdauerathleten die Distanz über 42,195 km bewältigen, ich kann das auch! Es ist soweit, der Countdown läuft ..., 3, 2, 1, es geht los! In einem tumultartigen Gedränge versuchen alle Sportler über die Startlinie zu stürmen. Mein Vater und Trainer läuft dicht bei mir, um mich nicht aus den Augen zu verlieren. Bereits nach fünf Minuten sind wir am ersten Kilometer angelangt. Ich spüre meinen Puls rasen. Die erste Versorgungsstelle kommt nach fünf Kilometern. Obwohl es verschiedene Getränke wie Elektrolytgetränke, Apfelsaftschorle und Cola gibt, greife ich nur nach Wasser. Es regnet immer noch, aber ich liebe das Laufen bei Regen, die Tropfen, die meine Haut benetzen, erfrischen mich sehr.

Wir nähern uns der zehn Kilometer Marke, ein Viertel ist geschafft. Die Kilometer fliegen mit vielen Eindrücken an mir vorbei. Ich fühle mich gut. An dem Geräuschpegel der Zuschauer merke ich, dass ich mich in Zielnähe befinde. Ziel bedeutet in diesem Moment nicht das Ende der Laufstrecke, sondern erst Halbzeit, da die Strecke zwei Mal durchlaufen werden muss. Ein schneller Blick auf meine Stoppuhr sagt mir, dass ich mich mit 1:47:17 Stunden bei 21,1 km voll im Zeitrahmen befinde. Trotz des feuchtkühlen Wetters ist meine Kehle völlig ausgetrocknet. Zum Glück befindet sich die nächste Versorgungsstelle unmittelbar vor uns. Ich laufe daran vorbei, mein Vater reicht mir dieses Mal ein Elektrolytgetränk, das ich mit viel Wasser nachspüle. Kilometer 25 wird durch ein großes Plakat angezeigt. Jetzt beginnt die heiße Phase, ich bin noch nie weiter gelaufen als diese Strecke. Allmählich werden im letzten Viertel meine Oberschenkel zunehmend schwerer. So langsam kommen auch die ersten Selbstzweifel zurück. Wie kann man nur so verrückt sein einen Marathon zu laufen? Ich bin meinem Vater dankbar, dass er mich während des Laufs ständig motiviert. Ich habe Hunderte Kilometer trainiert.

**Jetzt wird durchgehalten, an Aufgeben ist nicht zu denken.**

Die letzten fünf Kilometer zähle ich die verbleibenden Kilometer rückwärts und ich versuche mir die Zeit zu errechnen, mit der ich das Ziel erreichen werde. Geringfügig lenken mich die Universität und andere Gebäude ab, als wir durch die Innenstadt von Hannover laufen. Ich suche das Rathaus, wo mich das lang ersehnte Ziel erwartet, denn weit kann es nicht mehr sein. Zwei Hundert Meter vor mir erscheint die 40 Kilometer Marke, ich denke mir: welch ein Glück, aber ich merke jetzt jeden Schritt. Noch einen letzten Schluck Cola um meinen Glykogen Speicher aufzufüllen. 1,195 Kilometer bis in das Ziel. Ich denke an die Stimmung in der Stadt, Tausende

von Sportbegeisterten haben mich durch ihre unfassbare Stimmung aufgemuntert. Wie wird dies erst kurz vor dem Ziel sein? Endlich, nur noch ein Kilometer.

Meine Beine geben das Letzte und Beste, was noch rauszuholen ist. Ich spüre sie gar nicht mehr, aber es sind mir die Schmerzen wert, denn ich sehe schon aus der Entfernung die vier großen Buchstaben: **Z-I-E-L**.

Im Augenwinkel sehe ich Verwandte neben dem Zieleinlauf stehen und mir zujubeln. Ich bin so fertig, dass ich sie gar nicht richtig wahrnehme. Auf meiner Stoppuhr läuft die Zeit dahin, mein Ziel war es den Marathon unter 4:00:00 Stunden zu laufen, jedoch könnte ich es jetzt sogar unter 3:42:00 Stunden schaffen. Das Ziel kommt immer näher und die große Digitaluhr bleibt bei 3:41:44 Stunden stehen.

**Ich habe es geschafft und meine Beine sacken unter mir zusammen.**

Da es bei den Deutschen Marathonmeisterschaften keine Jugendwertung gibt, muss ich mich als jüngste Starterin in der Frauen-Hauptklasse mit einem guten 26. Platz zufrieden geben.



Anjali Götzelmann