

## 20. Gutenberg Marathon in Mainz

*Mainz wie es lacht und läuft, über Ersttäter und Bestzeiten*

Das Team aus Simmozheim schaut zufrieden aus, strahlende Gesichter, erschöpft aber glücklich. Wir sind im Zielbereich des Mainzer Marathons. Um unseren Hals baumelt die Medaille. Was war das für ein Weg bis dorthin....



### Ein Rückblick

Noch im November 2018, trafen sich einige Simmozheimer Läufer. Marathon sollte es wieder sein. Aber welcher? Und wer läuft über die volle Distanz? Die Läufer: Achim, Jan, Jenny, Kerstin, Lumir und Manfred. Mainz kristallisierte sich heraus, gut zu erreichen und interessante Strecke.

Die Trainingspläne waren schnell erstellt, bereits im Januar sollte die 15-wöchige Vorbereitung starten. Wer mit wem läuft, war bis dahin kein großes Thema, aber keiner sollte zu Beginn alleine auf die Strecke. In 15 Wochen passiert viel, Verletzungen, Krankheiten, Urlaub, alles was eine Vorbereitung beeinflussen kann. Viele lange Läufe wurden durchgeführt, 4 Wochen vorher ein letzter Test über Halbmarathon und tags drauf ein 5km-Wettkampf in Bad Liebenzell. Wir waren gut drauf, der Trainingszustand ließ gute Zeiten erwarten. Als an Ostern plötzlich extreme Hitze herrschte dämpfte das die Hoffnung auf angenehme Temperaturen am Marathontag. Hitze ist das letzte, was ein Läufer beim Marathon gebrauchen kann.

Am Ende der Vorbereitung waren es ca. 900km und die Wetterprognose für Mainz ließ doch hoffen.

### Der Vor-Marathontag

Da die Anreise bereits ein Tag früher erfolgte, war alles recht entspannt. Marathon-Messebesuch, Startunterlagen holen und Mainzer Dom besuchen, sowie für einige auch das Gutenberg Museum. Am Nachmittag ist es windig und kalt, es schneit nochmals. Nicht wirklich motivierend. Aber die Prognose für Sonntag sieht besser aus. Am Abend ein gemeinsames Essen und gedankliche Einstimmung auf den Lauf. Die Nervosität ist spürbar, Jan und Lumir bilden das schnelle Team 1, Kerstin und Manfred mit Zielzeit unter 3:40h Team 2 und Jenny mit Achim wollen als Team 3 unter 4h-Laufzeit über die 42,195 km bleiben.



## Der Marthontag.

Frühes Aufstehen um 7 Uhr, die Müdigkeit rausschütteln, gemeinsames Frühstück und vom zentral gelegenen Hotel zu Fuß zum Start. Von überall laufen die 6000 HM-Läufer und 1000 Marathonis sternförmig Richtung Start, der um 9.30 Uhr ist. Noch schnell ein Gruppen-Foto von unserem persönlichen Fototeam Steffi und Volker, Kleiderbeutel abgeben und ruckzuck finden sich die Simmozheimer in ihrem Startblock. Das Wetter lässt uns nicht im Stich. Blauer klarer Himmel, kein Regen aber mit 4°C doch ziemlich frisch. Egal. Für Läufer sind das recht gute Laufbedingungen. Also stehen wir in kurzer Sportkleidung zwischen der Läufermasse. Leicht fröstelnd aber die Freude auf den Lauf ist jetzt spürbar. Vor uns liegen zwei Runden mit größeren Abwandlungen im zweiten Teil.



## Der Start und die erste Runde

Der Läuferpulk setzt sich langsam in Bewegung. Nach wenigen Minuten überqueren wir die Startlinie. Jetzt gilt's. Die Straße ist breit genug, doch braucht es einige 100m um Platz und Rhythmus zu finden. Wir laufen rheinabwärts, passieren Kunsthalle und Hafengelände und es geht weg von der Innenstadt. Die Zuschauer sind überall, tolle Stimmung und Musikgruppen. Perfekt.

Jan und Lumir laufen ihr Tempo. Ein Sightseeing-Marathon soll es nicht werden, nach den Erfahrungen der Vorbereitung wollen beide schon wissen, was "noch drin" ist. Hoffentlich spielen neben dem guten Wetter der Körper und der Kopf auch mit. Eine Garantie gibt es trotz einer lückenlosen Vorbereitung jedoch nicht. Kerstin und Manne sind in der Vorgabezeit/km. Kerstin will schneller aber Manne bremst und gibt den Takt vor, ganz nach der Erfahrung: „was zu Beginn an Sekunden gewonnen wird, verliert man am Ende an Minuten“. Jenny und Achim





wollen so lange wie möglich als Team zusammenbleiben, zumal Jenny wegen gefühlter schlechter Vorbereitung Sorgen hat, das Ziel zu erreichen.

Auf der Strecke läuft es bis km-15 bei allen recht rhythmisch und im Plan. Wir passieren unser Hotel, werden teilweise namentlich an Kontrollpunkten erwähnt. Das motiviert zusätzlich. Kerstin drückt auf's Tempo und strahlt Optimismus aus. Manne spürt, dass sie heute was erreichen möchte. Kontrolle vom Tempo am oberen Zielkorridor. Unser Fototeam steht an verschiedenen Punkten und feuert uns an. Wir laufen in die City, vorbei an historischen Gebäuden, passieren den Dom. Das Kopfsteinpflaster unterstreicht das historische Ambiente, kommt aber bei uns Läufern als Untergrund nicht so gut an. Nach der Altstadt geht es auf eine 3km-lange Ausfallstraße. Dort begegnen sich die Läufer. Wir sehen Lumir und Jan immer noch zusammen, klatschen uns ab, beide sehen gut aus und haben Spaß. Der Team-Spirit ist spürbar. Auf dem Rückweg Richtung Start und Ziel begegnen uns Jenny und Achim. Sind auch noch zusammen und Jenny strahlt. Während die HM-Läufer ihren Lauf beenden, geht es für uns Marathonis auf die zweite Runde. Die Stimmung im Zielbereich wird zusätzlich durch Cheerleader befeuert.



## Die Zweite Runde – der Marathon beginnt jetzt

Team 1 passieren nach 1:39:44, Team 2 nach 1:45:57 und Team 3 nach 1:56:04 die Halbmarathonmarke bei 21,095km. Alles noch im grünen Bereich. Und nun wird es ruhiger. Die Masse läuft ins Ziel, mit 1050 Marathonis sind aber noch ausreichend viele Läufer unterwegs, die jetzt über den einzigen Anstieg, der Theodor-Heuss-Brücke, die Läufer über den Rhein nach Mainz-Kastel bringt. In diesem Viertel erleben die Läufer kleine Partys in den Vorgärten, Straßenfeste und Mega-Stimmung. Jetzt ist auch regelmäßiges Trinken wichtiger denn je. Team 2 hält immer für wenige Sekunden an um kontrolliert zu trinken, Jenny verzichtet drauf anzuhalten, lernt aber, wie man den Becher hält um sich nicht zu verschlucken. Von Team 1 erfahre ich über Volker, dass Jan Magenproblem hat und sich schlecht fühlt. Hoffentlich hält der Junge durch und kämpft weiter. Auch Manne wird still und Kerstin merkt, dass was nicht stimmt. Der Muskel zwickt, aber aufgeben darf ich nicht. Kerstin motiviert mich. Jeder km bringt mich weiter. Wir bleiben zusammen. Jenny hat Achim bei einem Verpflegungsstopp mittlerweile auch verloren. Jenny behält ihr Tempo bei.



Team 2 trifft Lumir, nun wieder auf der Mainzer Seite in der leicht verkürzten Runde bei km-32. Er sieht noch frisch und locker aus. Von Jan keine Spur. Team 2 spricht wieder miteinander, ab km-35 kommt bei Manne die zweite Luft. Jenny sehn wir in der Ferne, als sie km-32 passiert. Wo ist nur Achim? Da taucht vor Team 2 ein bekanntes Laufshirt aus Simmozheim auf. Jan ist noch auf der Strecke. Super. Wir laufen an Jan heran. Er kämpft, ist im roten Bereich. Läuft noch zwei km mit und muss dann abreißen lassen. Er wird das durchboxen. Jenny läuft im Trott, der erwartete Einbruch kommt nicht. Sie motiviert sich gedanklich für die letzten km mit ihr bekannten Distanzen rund um Simmozheim. Jetzt nur nicht stehen bleiben. Bei allen werden die



Beine jetzt schwer, letztes Mal durch die Altstadt. Der Blick richtet sich nach vorne, jede km-Tafel näher zum Ziel hilft. Bei km-39 gibt's Cola. Das gibt den letzten Schub. Lumir ist mittlerweile kurz vor dem Ziel. Auch er muss kämpfen, erreicht das Ziel als erster Simmozheimer. Jetzt hat Manne wieder die Kontrolle und zieht Kerstin durch die letzten 3km. Zielgerade, letzte Mobilisierung und Zieleinlauf. Pure Freude, strahlende Gesichter, Umarmung, Wir haben es gerockt. Lumir steht da und wartet. Gleich drauf kommt Jan. Er ist im Tunnel. Beidseitig des Zieleinlaufs Massen an Zuschauer, feuern jeden an. Für ihn ein irres Gefühl und Gänsehaut, den ersten Marathon zu finishen. 15min später nehmen wir Jenny in Empfang und kurz drauf hat es auch Achim geschafft. Alle bleiben klar unter der 4h-Marke. Wir strahlen alle, die verdiente Jubiläumsmedaille schmückt jeden von uns. Der Schmerz in den Beinen vergeht, aber der Stolz bleibt.

**Fazit:** der 20. Gutenberg-Marathon war toll organisiert auf schöner Strecke, ein perfekter Stadtmarathon. Mit einem guten Teamspirit der Simmozheimer und 4 neuen Bestzeiten hat er die Erwartungen übertroffen. Zufrieden war am Ende jeder mit seiner Leistung. Es gab zum Jubiläum für jeden eine Flasche Riesling vom städtischen Weingut. Das perfekte Wetter, aber auch die Motivation untereinander in der Vorbereitung haben zum guten Ergebnis beigetragen. Aber auch unsere Familien und Freunde haben uns unterstützt und begleitet. Die vielen Glückwünsche zeigen, dass alle mit uns mitgefiebert haben. Danke an Euch.

.... und einige planen schon den nächsten Marathon

**die Ergebnisse: (215 Fr, 803 Mü)**

25. Kerstin Joos-Läpple, 3:35:18, 4. W50, BZ  
61. Jenny Lachenmann, 3:52:29, 18. WHK, BZ

120. Lumir Boureanu, 3:23:23, 12.M40, BZ  
220. Manfred Heiland, 3:35:18, 3. M60  
236. Jan Läpple, 3:36:43, 37. MHK, BZ  
402. Achim Gommel, 3:53:53, 60. M40

