

Badenmarathon Karlsruhe 2018

Ersttäter, Bestzeiten und die Kunst sich zu verlaufen

Irgendwann Anfang Mai, kurz nach der Teilnahme am Hamburg Marathon von Kerstin und Manne wurde bekannt, dass Jenny aus Jux ihren ersten Marathon für Karlsruhe gemeldet hatte. Kein Problem eigentlich, waren es doch noch 18 Wochen, also ausreichend Zeit für eine planvolle Vorbereitung. Jenny's Wunsch nach Begleitung auf der 42,195km-Strecke, nach einiger Bedenkzeit stimmte Manne zu.

Doch ein solches Projekt braucht Mitläufer. Deshalb die obligatorische Abfrage an alle Simmozheimer Läufer: wer hat Lust auf Marathon und Halbmarathon und die Zeit für die 12-wöchige Vorbereitung. Wo besser als im Mönchswasen, bei gemütlicher Bierrunde kann man das fragen. Spontane positive Rückmeldung von Angie, Carmelo, Kerstin, Jan und Jochen für den HM. Marathon war Lumir nicht abgeneigt, hatte er doch schon seine Erfahrung über die Distanz.

Marathonpläne wurden erstellt, 15 Wo für Marathon mit Zielzeit unter 4h, 12 Wochen für HM mit Zielzeit 1:42h. Die Sommervorbereitung für den Herbstmarathon bei heißen Temperaturen war extrem schwierig. Sommerurlaub musste ebenso beachtet werden. Also viel unbekanntes auf dem Weg für eine perfekte Vorbereitung.

Aber alle haben es geschafft. Trotz zwischenzeitlichen Blessuren, Verletzungen und Erkältungen sind alle, bis auf Manne, fit. Er möchte allerdings Jan und Kerstin auf das Zeitziel 1:42 begleiten. Gut getapt ist vieles möglich, so der Plan. Aber auch vernünftig sein wenn's nicht mehr geht.



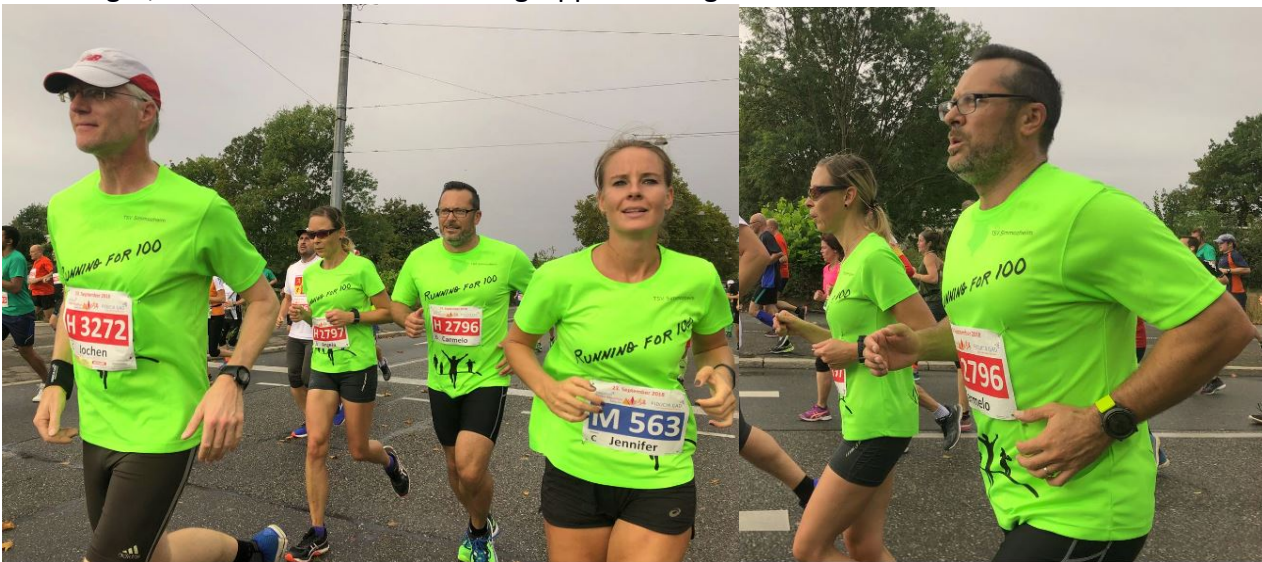
Jetzt steht das 8er-Team aus Simmozheim am Start, jeder mit seinem persönlichen Ziel: Jenny, beim ersten Marathon, unter 4h finischen; Lumir möchte Jenny über die komplette Strecke unterstützen. Jan, erster HM mit Ziel unter 1:42, jung + topfit. Kerstin ihren Sohn Jan, soweit es

möglich ist, zu begleiten; Manne an Kerstins Seite solange mitlaufen, wie die Wadenprobleme es zulassen. Angie unter 2h ankommen, Carmelo als Ersttäter seiner Angie möglichst lange nicht von der Seite weichen und Jochen, beruflich zeitlich stark eingeschränkt, aber mit Ehrgeiz für unter 2h. Somit ergeben sich zwei Teams: die Marathonies und die 2h-HM-Läufer bis zur Weiche, sowie das JKM-Team (Jan-Kerstin-Manne).

Es hat aufgehört zu regnen, kalter Wind bläst, 14° sind nicht so schlecht. Die Nervosität ist spürbar, letzte persönliche Vorbereitungen, der Startschuss fällt.

Nach 7 min überqueren wir die Startlinie, jetzt geht's los. Viel Verkehr lässt wenig Rhythmus zu, Jan gibt Gas, Kerstin hinterher – hoppla das geht gleich richtig los, wenn nur die Wade hält. Hinter uns finden die fünf schnell ihren Rhythmus und werden bis zur Weiche (dort wo sich Marathon und Halbmarathon trennen) zusammenbleiben. JKM laufen bis km 4 zusammen, dann ist Jan weg. Kerstin drosselt, gut so.

Die andere Gruppe läuft nach Plan, regelmäßig trinken, Lumir macht Fotos, die Stimmung auf der Strecke gut, viele Musikbands und Tanzgruppen erzeugen Zusatzmotivation.



So nähern sie sich der Weiche, Angie und Jochen streben dem Ziel entgegen, Carmelo haben sie beim letzten Getränkestopp verloren. Jenny und Lumir laufen weiter. Und plötzlich sinkt bei Jenny die Motivation gegen null. Wenige Marathonies sind auf der Strecke, die Stimmung wie weggeblasen. Wie soll sie das nur für die nächsten 21km durchhalten. Lumir ist gefordert und macht nen tollen Job.

Doch was ist mit Jan, Kerstin und Manne zwischenzeitlich passiert. Erste Ermüdungserscheinungen treten bei Jan ab km 13 auf, fängt sich wieder, bei km 18 erste Krämpfe aber der Junge hält durch und finischt in 1:41:02h. Kerstin und Manne laufen gemeinsam bis km 15, dann erste Wadenschmerzen, also doch, Kerstin muss er schweren Herzens ziehen lassen. Die muss und wird das jetzt alleine schaffen.

Mannes Plan: wiedereinstieg bei km 18. Doch was passiert? Er verläuft sich in Karlsruhe, findet nicht mehr den Weg auf die Strecke, landet irgendwo in den Schrebergärten – Sackgasse. Zurück über die Fernbahnstrecke (jetzt nur keine Schlagzeile: Badenmarathon-Läufer von ICE überfahren), überklettern eines hohen Sperrzaunes und kommt so wieder zurück auf die Strecke – bei km 12 !! Frust und Adrenalin ignorieren den Schmerz. Wut über die eigene Blödheit kommt dazu. Jetzt einfach nur laufen. Die anderen sind sicher schon im Ziel.

Kerstin ist mittlerweile im Zielkorridor. Eine Minute hinter ihrem Sohn kommt sie ins Ziel. Neue

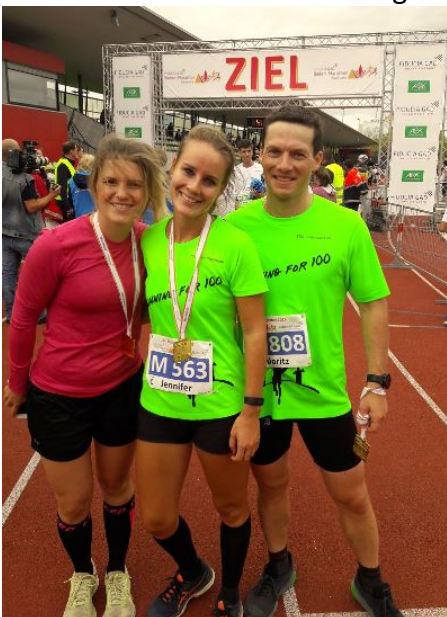
Bestzeit 1:42:15h. Sie ist heilfroh im Ziel zu sein. Eine Viertelstunde später biegen Angie und Jochen auf die Zielgerade ins Stadion ein, zeitgleich in 1:58:32, Carmelo lässt noch Federn und verpasst knapp die 2h-Grenze, ist mit seinen 2:00:57 jedoch mächtig zufrieden und kaputt.

Und Manne: er befindet sich wieder auf der Strecke, ackert und rennt, sammelt mehr km als die HM-Distanz hergibt. Nach 2:15:57 kommt auch er ins Ziel, völlig platt und mit 26,4km auf der Uhr. Seine HM-Mitläufer trifft er und die stellen fest, dass er ziemlich fertig aussieht – warum wohl.

Jenny und Lumir sind mittlerweile seit knapp 4h auf der Strecke, geredet wird nicht viel. Manne, mittlerweile geduscht und wieder erholt steht 1km vor dem Ziel und wartet. In der Ferne tauchen beide auf und sie laufen noch, nicht gerade selbstverständlich aber bald ist es geschafft.



Den letzten km laufen wir gemeinsam, genießen nochmals die Stimmung beim Zielkorridor, danach auf der Zielgeraden. Jenny ist fix und fertig, nimmt ihre Medaille entgegen und fällt Lumir um den Hals: DANKE. Die Schmerzen sind da, aber sie werden vorübergehen. Jenny hat ihren ersten Marathon gefinischt, und das kann ihr keiner mehr nehmen. Der Schmerz vergeht – der Stolz bleibt. Und die Zeit wird ganz schnell zu Nebensache.



Jenny und Lumir + Freundin Jennys



Fix und fertig oder einfach nur glücklich und stolz

Fazit: wieder mal haben Läufer aus Simmozheim den BadenMarathon gerockt. Für alle Erstläufer und erfolgreiche Bestzeiten herzlichen Glückwünsch und dem erfahren Läufer sei gesagt: bleibt immer auf der Strecke und du kommst bestimmt ins Ziel.

Die Zeiten der Läufer:

Marathon

Jenny Lachenmann: 4:04:11

Lumir Boureau: 4:04:11

Halbmarathon

Jan Läßle: 1:41:02h

Kerstin Joos-Läßle: 1:42:15h

Angie Gibella: 1:58:32

Jochen Eck: 1:58:32

Carmelo Gibella: 2:00:57

Manfred Heiland: 2:15:57