

LONDON-MARATHON 2014

Powerfrau goooo !

Seit April 2013 gehören für mich der Boston-Marathon, den ich 2011 gelaufen bin, und der London-Marathon, bei dem ich 2013 nur 6 Tage nach dem Bostoner Bombenattentat mit dem Vorsatz *Run if you can, walk if you must, but finish for Boston* gelaufen bin, zusammen, und deshalb wollte ich einen der beiden Marathons 2014 nochmals laufen. Ich habe mich dann für London entschieden und um einen der heiß begehrten Startplätze bemüht.

Nach meinem Köln-Marathon im Oktober 2013 folgte zunächst eine – von mir wenig geliebte – mehrwöchige Regenerationsphase mit reduziertem Lauftraining und viel Alternativtraining (Aquacycling, Spinning, Pilates, Krafttraining...). In der 2. Novemberhälfte startete dann die Vorbereitung für den London-Marathon am 13. April 2014. Nach einer Untersuchung und Leistungsdiagnostik im Zentrum für Sportmedizin in Münster mit Spiroergometrie etc. hat Herr Dr. Greiwing erneut einen sehr abwechslungsreichen Trainingsplan zusammengestellt. Bei meinem Wechsel zu ihm im Herbst 2012 habe ich mich für eine Konzentration auf die Marathondistanz entschieden. Somit erfolgten alle Wettkämpfe über kürzere Distanzen (Bottroper Herbstwaldlauf, Emmericher Adventslauf, Silvesterlauf Werl-Soest, Halbmarathon in Vreden, Duisburger Winterlaufserie...) aus dem vollen Marathontraining als *Tempotraining unter Wettkampfbedingungen*. Nahezu wöchentlich absolvierte ich einen langen Lauf (bis 35 km). Auch die Ernährung stellten wir um auf *train low – compete high*; Tempotraining machte Herr Dr. Greiwing mir mit erhöhter Kohlenhydratzufuhr schmackhaft. Und so verlief die Vorbereitung für London sehr gut, ohne Winterwetter, ohne jegliche Verletzung, Infekt u.ä., eben unter dem Motto „Gesund sportliche Ziele erreichen“.

Freitag, 11.4.2014

Nachdem ich am Montagabend noch mit meinem Vater in der Klinikambulanz war (*Puh, alles gut!*), und ich mich u.a. von meinem Französisch-LK verabschiedet habe, der am 12. Mai die Abitur-Klausur schreibt (*Bonne chance !*), kann es endlich losgehen. 4 Tage wird das Thema *Laufen* im Mittelpunkt stehen ☺

Die Reise verläuft problemlos, wieder mit dem Flugzeug von Düsseldorf nach London Heathrow, von dort mit dem Zug in 15 Minuten zur Paddington Station und zu Fuß zum Lancaster London. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, mit der InterAir Gruppe zur Marathonmesse zu fahren, die ich dankend annehme. Das gibt ein freudiges Wiedersehen mit dem Reiseleiterteam Achim Wricke, Uli Sauer, Jörg, Marsha und Dominique! Auch Jens, der „Genussläufer“ aus dem letzten Jahr, ist wieder dabei. Ich lerne auch Ursula, Läuferin aus Köln, kennen. Wir kommen alle sofort ins Gespräch – natürlich über das Laufen – und machen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Weg zur Marathonmesse. Nach Abholung der Startunterlagen bleibt noch etwas Zeit für einen Besuch der Messestände. Ich kaufe mir zur Erinnerung die *offizielle* Läuferjacke. Außerdem entdecke ich einen Stand mit sportlichen Tapeten. Als Tapetenmuster werden u.a. Läufer, Schwimmer, Radfahrer angeboten – eine hübsche Idee ☺ An vielen Ständen wird auch die *black roll* in verschiedenen Größen angeboten. Die XL-Version nutze ich seit einiger Zeit mit besten Erfahrungen zur Faszienpflege beim Pilates (Danke Javier!). Anschließend fahren wir gemeinsam zum Hotel zurück. Zum Abendessen gehe ich zum Garfunkel's, das in unmittelbarer Nähe der Paddington Station liegt: schneller, freundlicher Service und gutes Essen. Gegen 19 Uhr 15 mache ich mich mit Uli, Jörg, den anderen Läufern und Edel-Fans, die mit mir im gleichen Hotel untergebracht sind, auf den Weg zum Millennium Gloucester

Hotel, in dem ab 20 Uhr ein gemeinsames Treffen aller InterAir Läufer stattfindet. Es ist recht warm, und wir gehen zu Fuß durch den Hyde Park. Auch hier führen wir wieder intensive Läufergespräche.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Achim, den InterAir Chef, stellt uns Uli zunächst einige Zahlen und Statistiken zum London-Marathon vor, die ich als Mathematikerin sehr spannend finde. So haben sich z.B. in diesem Jahr 169 682 Menschen beworben (2013: 167 682). Davon haben 49 872 einen Startplatz bekommen (2013: 48 323): 30 826 Männer und 19 046 Frauen. Die Lehrerinnen und Lehrer bilden die größte Gruppe (1 408). Der älteste Teilnehmer ist 89 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin 86. Im letzten Jahr sind 72 % (34 631) auch gestartet, was daran liegt, dass man sich bereits 1 Jahr vorher bewerben muss. 99% (34 278) sind auch ins Ziel gekommen, davon 340 Deutsche, 113 Schweizer und 24 Österreicher. Hier zeigt sich wieder, dass es schwieriger ist, in London an die Start-als an die Ziellinie zu kommen. Während z.B. beim Berlin-Marathon 59% internationale Teilnehmer sind, liegt der Anteil in London bei 10%, da es sich v.a. um einen Charity-Lauf mit großer Tradition handelt. Im Jahr 2013 sind durch den Marathon 53 Millionen Pfund Spenden gesammelt worden. Deshalb werden Finisher auch v.a. gefragt, für wen sie laufen und sammeln, die Wettkampfzeit ist eher unwichtig, wobei in den letzten Jahren 50% der Finisher nach 4 Stunden 27 Minuten ins Ziel gekommen sind, das 8 Stunden geöffnet ist. Dennoch ist es –trotz einiger „Rampen“ – eine schnelle Marathonstrecke. In diesem Jahr sind u.a. 9 Läufer mit Marathonzeiten unter 2:05 am Start, wobei es wohl eher ein taktisches Rennen und keinen Weltrekord geben wird. Außerdem wird Mo Farah sein - insbesondere von den Briten mit Spannung erwartetes - Marathondebüt geben. Auch bei den Frauen sind einige der besten internationalen Läuferinnen am Start. Das wird spannend!

Wir erhalten noch einige organisatorische Hinweise zum Marathontag, u.a. zu den *female urinals* (keine Details!) im Startbereich. Auf der Strecke wird es ab Meile 3 Flaschen mit Wasser oder einem Isogetränk geben, an 2 Stellen auch Gels. Deshalb bereiten viele Zuschauer Verpflegung vor, um die Läufer zu „füttern“, so dass man sich – laut Uli – manchmal wie im Zoo fühlt. Er betont auch, dass der London-Marathon ein Marathon mit hohem „Suchtfaktor“ ist. So startet er hier in diesem Jahr zum 15. Mal.

Auch die Fantour der mitgereisten Edelfans wird geplant. Für den Rückweg zu unserem Hotel nehmen wir uns zu dritt ein *Cab*. Und ein langer Tag geht zu Ende.

Samstag, 12.4.2014

Für unsere Gruppe wird um 7 Uhr ein Frühstückslauf inkl. „Fotoshooting“ angeboten. Ich werde um 6 Uhr wach und laufe alleine eine kleine Runde durch den Hyde Park, um die Beine nach der Anreise etwas aufzulockern. Nach dem Frühstück mache ich mich auf den Weg zum *London Eye*, dem größten Riesenrad der Welt. Zunächst schaue ich mir mit anderen Besuchern eine 4D-Animation an: das *London Eye* im Jahresverlauf, wir sehen die Wellen der Themse, Wassertropfen spritzen durch den Vorführungssaal, um uns herum Nebel, Schneeflocken fallen auf uns herab, wir erleben das *London Eye* inmitten eines (Silvester)Feuerwerks, kreischende Möwen kreisen über unsere Köpfe – diese bleiben zum Glück „virtuell“ und hinterlassen keine Spuren ☺ Danach besteige ich eine der 32 Kabinen, in der ca. 25 Besucher Platz haben, und unsere 30minütige Fahrt in 135 m Höhe beginnt. Das Wetter ist gut, so dass man einen tollen Blick über London und Umgebung hat. Wir wuseln alle durch unsere Kabine, um möglichst viel zu sehen.

Nachdem ich wieder festen Boden unter den Füßen habe, mache ich mich – mit einem kleinen Abstecher zur *The Mall*, dem morgigen Zieleinlauf am St. Jame's Park - auf den Weg zum *Covent Garden*, wo es um die Mittagszeit bereits sehr voll ist. Deshalb fahre ich weiter zur *Oxford Street*, wo es ähnlich voll ist, und kehre zum Hotel zurück. Da mein Wecker am Sonntag gegen 5 Uhr klingeln wird, bereite ich bereits meine Marathonutensilien vor und mache einen „Mittagsschlaf“, bevor ich zum Abendessen zum bewährten Garfunkel's gehe.

Sonntag, 13.4.2014

Ich werde schon vor meinem Wecker wach. Dank der Zeitumstellung entspricht dies meiner gewohnten Aufstehzeit. Um 6 Uhr gibt es Frühstück. Wie auch im letzten Jahr sitze ich mit Jens, unserem „Genussläufer“, am Frühstückstisch. Er möchte es diesmal unter 6 Stunden schaffen. Während er, als Zeichen seiner Nervosität, viel erzählt, höre ich intensiv zu und „kämpfe“ mit meinem Frühstück.

Um 6 Uhr 50 werden wir mit dem Bus abgeholt und – mit kleineren Turbulenzen - zum Start in Greenwich gefahren, wo wir gegen 8 Uhr eintreffen. Es gibt wieder 3 Startbereiche: blau, rot, grün. Die „internationalen“ Läufer, zu denen wir auch gehören, starten aus dem blauen Bereich. Der Himmel ist blau und wolkenlos, und es ist bereits recht warm. Der Veranstalter spricht von 9 Grad. Gemeinsam mit Ursula suche ich mir einen schattigen Platz, besuche einige Male die wirklich beispielhaften, sauberen Dixi-Toiletten mit „Kupplung“, trinke einen Kaffee, ... Auf einer Leinwand können wir wieder mitverfolgen, was in den beiden anderen Startbereichen passiert. Ein Moderator versucht, uns mit Musikwünschen, Ratespielen etc. etwas zu unterhalten. Um 8 Uhr 55 starten die Handbiker, um 9 Uhr 15 die Elitefrauen, die Elitemänner werden mit uns um 10 Uhr starten. Wir geben unsere Kleiderbeutel an den bereitstehenden LKW's ab und begeben uns in unsere Startblöcke. Jeder Startbereich ist in 9 Blöcke unterteilt. Bei der Anmeldung muss man einen Zeitznachweis der letzten 2 Jahre vorlegen, wenn man in einen vorderen Startblock möchte. Ich darf aus dem 3. Startblock starten. Ordner kontrollieren, ob sich jeder richtig einordnet. Ich trage mein „Powerfrau“-T-Shirt des letztjährigen Women's Run. Auf der Rückseite befinden sich nun die Skylines von Dortmund und London (Danke Norbert!). Einige Läufer gratulieren mir zum gestrigen Sieg des BVB gegen die Bayern, der gezeigt hat, dass nichts unmöglich ist! Vor mir stehen einige Franzosen, mit denen ich mich unterhalte, links 3 weitere deutsche Läufer, rechts Italiener.... Ich stelle meinen iPod an und mein „Startlied“, das mich bereits durch die Marathonvorbereitung begleitet hat, ertönt: *Gonna fly now.*☺

Um 10 Uhr geht es dann los, bereits eine Minute später startet mein Startblock. Dank der (kontrollierten) Startblockeinteilung kann ich von Beginn an mein gewünschtes Marathontempo laufen, wobei ich die Temperaturen schon als recht hoch empfinde. Auf der ersten Meile stoßen die Läufer des grünen Startbereichs auf unsere Laufstrecke, nach 5 Kilometern kommen noch die Läufer des roten Startbereichs hinzu, von denen viele kostümiert sind. Die Stimmung ist sehr gut, viele Charities sind am Streckenrand, die ihre Läufer lautstark anfeuern. Immer wieder höre ich „Powerfrau gooo!“. Bei km 7 umrunden wir die Cutty Sark, einer der schnellsten Klipper des 19. Jahrhunderts. Nahezu alle Läufer verhalten sich sehr rücksichtsvoll, werfen die verteilten Wasserflaschen an den Streckenrand, wo sie von Helfern umgehend entfernt werden, damit die nachfolgenden Läufer durch die Flaschen nicht behindert werden. Wir weisen uns auch gegenseitig auf Verkehrsinseln und Schlaglöcher hin. Bei Meile 11,5 warten dann die mitgereisten Edelfans unserer Gruppe. Ich winke ihnen zu, und Achim, der auf einer Leiter steht, macht Fotos.

Meine Beine fühlen sich noch gut an, ich laufe seit Beginn alleine und mein eigenes, recht gleichmäßiges Tempo. Nur die Sonne und die recht hohen Temperaturen (über 20 Grad) machen mir etwas zu schaffen. Das ist nicht „mein“ Wetter. Auch im „Ruhemodus“ empfinde ich Temperaturen jenseits der 15 Grad als unangenehm, zumal ich recht schnell einen Sonnenbrand bekomme. Aber das Wetter muss man halt so nehmen, wie es kommt.

Dann biege ich um die Ecke und sehe sie vor mir, die *Tower Bridge* ! Tausende von Menschen stehen auf der Brücke dicht gedrängt in mehreren Reihen hintereinander und jubeln uns zu. Unbeschreiblich. Km 20 ist erreicht. Aus meinem iPod ertönt „Dat is geil“ von den Brings. Ich genieße das „Bad in der Menge“, bevor ich rechts abbiege. Nun müsste es gleich soweit sein. Wenn man auf Marathonkurs zwischen 3:30 und 3:50 ist, sieht man an dieser Stelle auf der Gegengeraden die Elitemänner, die, obwohl nur wenige Sekunden früher gestartet, hier bereits fast 9 Meilen „Vorsprung“ haben und sich auf den letzten Kilometern zum Ziel befinden. Und dann ist es so weit. Ich sehe das Führungsfahrzeug, die führenden Eliteläufer. Dann wird der Jubel der Zuschauer und Läufer noch lauter: Mo Farah erscheint auf der Gegengeraden. Wir rufen alle „Gooo Moo!“ und machen mit ihm gemeinsam die für ihn „typische“ Handbewegung. So viel Zeit muss einfach sein. So viele laufende und jubelnde *Mo's* ☺

Nachdem die erste Hälfte überwiegend sonnig war, spenden die Hochhäuser nun etwas Schatten. Seit der Tower Bridge stehen die Menschen dichtgedrängt am Streckenrand, und das bleibt auch so bis zum Ziel. Es ist sehr laut. Zu den schreienden und jubelnden Zuschauern kommen nun mehrere Trommelgruppen. Ich laufe weiterhin ein gleichmäßiges Tempo. Herr Dr. Greiwing hatte mir berechnet, wie viele Kohlenhydrate ich in einem Marathon pro Stunde aufnehmen muss. Ich habe meinen Laufgürtel dabei und führe zwischen km 10 und 30 regelmäßig Kohlenhydrate zu, damit es bis ins Ziel reicht. In meine Wasserflaschen hatte ich vorher auch etwas Salz hinzugefügt. Es ist zwar warm, was sicherlich etwas Zeit kosten wird, aber das Laufen fühlt sich gut an, und ich kann noch in den Bereich meiner Marathon –PB von 3:35:01 kommen. Aus meinem iPod ertönt nun „Don't stop me now“. Ich überhole einige Läufer. Die Medical points am Streckenrand haben viel zu tun, viele Läufer haben Krämpfe oder Kreislaufprobleme. Wir haben das Wetter unterschätzt. Durch die Wärme beginnen meine Strümpfe zu reiben, und ich spüre, dass sich an beiden Füßen Blasen bilden. Aber die „Verpflegungsstrategie“ geht auf. Auf den letzten 10 Kilometern nehme ich nichts mehr zu mir. Irgendwann komme ich an die Stelle, an der ich die Läufer sehe, die nun 9 Meilen hinter mir sind. Dann taucht endlich *Big Ben* vor mir auf. Die Zuschauer wollen uns unterstützen und werden immer lauter. Immer wieder ertönt „Powerfrau goooo !“ Ich höre gerade das Lied „Halleluja“ von den Brings. In einer Unterführung lese ich auf großen Ballons am Streckenrand *Pain is temporary. Never give up.*

Um 13 Uhr 30 erreiche ich *Big Ben*, und der Glockenschlag ertönt. Aber *dem Glücklichen schlägt keine Stunde* ☺. Ich laufe die letzte Meile, vorbei an *Big Ben*, am St. Jame's Park, am *Buckingham Palace* und ins Ziel auf *The Mall*. Beim Überqueren der Ziellinie ruft ein Läufer neben mir laut *Yeeesss* und spricht mir dabei aus der Seele. Es ist geschafft! Trotz der Hitze! Mein bisher zweitschnellster Marathon in 3:36:43 ☺

Im Ziel haben wir noch Einiges zu erledigen: wir gehen wieder über Minirampen, an denen Helfer unsere Leihchips von den Schuhen entfernen, erhalten unsere Medaillen, Verpflegungsbeutel, das Finisher-Shirt, Finisherfotos werden gemacht... Danach begeben wir uns zu dem riesigen Erste-Hilfe-Zelt, in dem ca. 100 Liegen bereit stehen. Viele sind schon

belegt, und Läufer mit Krämpfen und Kreislaufproblemen werden behandelt. Eine freundliche Helferin begleitet mich zu einem Stuhl. Wir entfernen behutsam meine Schuhe und Strümpfe. Eine Ärztin versorgt trotz des Trubels um uns herum meine Blasen.

Ich hole meinen Kleiderbeutel ab und verlasse den Zielbereich, um an dem für uns vorgesehenen Treffpunkt unsere Betreuer und die anderen Läufer wiederzutreffen. Wir werden fotografiert, Jörg hat Zielbier organisiert... Alle Läufer sind sich einig: es war sehr warm und laut, aber ein unbeschreibliches Erlebnis!!!

Ich fahre mit anderen Läufern zum Hotel zurück. Am Abend fahren wir mit mehreren Cabs zu einem Pub. Bei der After-Marathon-Party schauen wir uns die Fotos unseres London-Aufenthalts an, Uli fasst die wichtigsten Zahlen des Tages zusammen... und wir lassen unseren Marthontag ausklingen.

Montag, 14.4.2014

Beim Aufwachen entschieße ich mich zu einem Besuch des Hotel-Fitnessstudios und begrüße meine Muskeln auf dem Fahrradergometer mit einem fröhlichen *Guten Morgen*. Nach dem Frühstück fahre ich noch zum *Piccadilly Circus* und zum *Covent Garden*.

Die Stimmung der Briten ist etwas gedämpft, zumal Mo Farah, nun in den Medien auch `Slow Mo` genannt, bei seinem Debüt auf Platz 8 gelandet ist. So liest man z.B. *Farah taught a lesson by majestic Kipsang*, aber auch Farahs Kommentar *I'll be back, says Marathon Mo... but it might be a while*.

Am Abend steht die Rückreise nach Deutschland an. Auch in Düsseldorf erwarten uns, so der Pilot, 9 Grad, die aber wesentlich kälter sind als die vom Marathonveranstalter Londoner 9 Grad am gestrigen Vormittag.

Meinen London-Marathon möchte ich mit dem Lied „Happy“ von Pharrell Williams zusammenfassen und allen danken, die mich unterstützt haben, insbesondere meiner Familie und Herrn Dr. Greiwing, ohne dessen Trainingsplanungen und kompetente, freundliche Beratung alles nicht so gut geklappt hätte ☺