

Die ganz persönliche Laufgeschichte über meinen allerersten Marathonlauf - eine wahre Geschichte

28. September 2008, real,- Berlin-Marathon

Um 5:30 Uhr morgens klingelte der Wecker - und es war Sonntag (!). Vor Aufregung lag ich schon mindestens eine Stunde wach im Bett, nach einer unruhigen Nacht. Es war der Tag, an dem ich meinen allerersten Marathon (42,195 KM) laufen wollte. Mein Wunschtraum sollte wahr werden.

Alles sollte an diesem Tag wie ein Uhrwerk ablaufen. Drei Stunden vor dem Start aufstehen, damit der Körper rechtzeitig auf Hochtouren läuft, letzte Nahrungsaufnahme zwei Stunden vor dem Start und die letzte Flüssigkeitsaufnahme - spätestens eine halbe Stunde vor dem Startschuss. Ich aß eine kleine Schüssel voll Weizenkornkissen in Milch und trank später noch zirka einen halben Liter stilles Wasser.

Ein Blick in die Wetterkarte: Zur Zeit 10 Grad Celsius, Tageshöchsttemperatur 19 Grad, leichter Westwind bei lockerer Bewölkung - also optimal.

Um zehn nach sieben Treffen mit Anita auf dem U-Bahnhof. Ankunft am U-Bahnhof Friedrichstraße um 7:45 Uhr. Alles war noch am Vortag im Internet recherchiert worden.

Um 8:00 Uhr Fototermin zum Gruppenfoto mit anderen Läuferinnen und Läufern vom "Lauftreff Bernd Hübner" vor dem Reichstagsgebäude. An den letzten etwa zehn Wochenenden lief ich mit ihnen jeweils um acht Uhr morgens (Sonntags!) lange Trainingsläufe von bis zu 33 Kilometer Länge. Nach einigen Schnappschüssen musste ich nur noch den am Vorabend gepackten Kleiderbeutel ins Zelt 139 bringen. Zelt 139, was muss der ganze Rummel hier für ein logistischer und organisatorischer Aufwand sein, kam es mir plötzlich in den Sinn.

Das Zelt stand in der gesperrten Zone, die Nichtläufer nicht mehr betreten durften. Also verabschiedete ich mich von Gabi, meiner Frau und von Anita, einer unserer Freundinnen. Beide begleiteten mich an diesem Morgen. Bis dahin klappte alles prima. Am Zaun verabschiedete ich mich schon mal von den beiden, die von sich selbst behaupten, ziemlich orientierungslos zu sein. Ich rechnete nicht damit, sie am Startblock wieder zu treffen, denn sie hatten einen enormen Umweg um den Absperrzaun hinter sich zu bringen.

So selten wie ich in dieser Gegend bin, war ich genauso desorientiert, aber schon drinnen und erkundigte mich grob nach dem Weg. "Einmal quer über die Wiese vor dem Reichstag" sagte einer der zahlreichen, freiwilligen Helfer von Organisationsteam und deutete mir dabei mit der Hand die Richtung. An dieser Stelle vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer, dem Medical-Team und alle anderen, die mit ihrem Einsatz dazu beitragen, das solch ein riesiges, sportliches Ereignis so perfekt gelingt.

Am Ende der Wiese reihte ich mich in die Schar von mit gelben Schutzfolien bekleideten Sportlerinnen und Sportler, alle auf dem Weg zu ihren Startblöcken. Der Weg dorthin wollte einfach nicht enden. Nachdem ich etliche Leute sah, wie sie hinter Hecken und Bäumen ihrem Harndrang nachgaben, wurde bei mir allmählich auch das Verlangen zur Blasenentleerung geweckt. An einer scheinbar wenig frequentierten Stelle sprang ich, zu meiner Verblüffung ebenso wie die junge Frau neben mir (stimmt ja - Frauen müssen ja auch Mal), über den niedrigen Holzzaun in das

mit vielen Bäumen bewachsene Areal, suchte mir einen gerade frei werdenden Baum, der gerade besonders durstig aussah und...

Schätzungsweise fünfzehn Minuten vom Zelt 139 waren vergangen, als ich den Startblock "G" erreichte. Ines' Stimme tönte zu Techno-Beats durch die großen Lautsprecher: "... Und vier und drei und zwei und eins...". Das "Warm Up", an dem ich mich schon bei anderen Läufen beteiligt hatte, war bereits im Gange.

Ich mischte mich unter die 36.000 Teilnehmer und versuchte den Instruktionen der "Einpeitscherin" zu folgen, um meinen Kreislauf langsam auf Touren zu bringen, eher schlecht als recht, angesichts meiner unterentwickelten akrobatischen sowie motorischen Fähigkeiten und wegen des geringen Bewegungsspielraums.

Am Rande des Startblocks erblickte ich plötzlich drei knallgelbe mit Helium gefüllte Luftballone über den Köpfen einiger sich am Absperrzaun drängelnden Zuschauer. Gabi und Anita, die ich mit diesen Ballonen vorsorglich ausgestattet hatte, haben es tatsächlich rechtzeitig geschafft zum Start zu gelangen. Meine "Anita"- und "Gabi"-Rufe drangen jedoch nicht zu ihnen vor, denn sie starren ständig in die entgegengesetzte Richtung.

Als die beiden neben mir stehenden Holländerinnen oder Däninnen mich akustisch unterstützten, schweifte der Blick meiner beiden Fans kurz in meine Richtung, glitt aber sofort wieder weg, obwohl ich zusätzlich noch wild mit den Armen winkte. Nach unzähligen Hüpfen und Rufen trafen sich unsere Blicke dann doch. Ich war froh. Sie drückten mir nochmals die Daumen und warfen mir Kraft gebende Küsschen zu. Verursacht durch die vielen Hüpfsprünge glaubte ich zu spüren, dass sich meine Wadenmuskeln jetzt schon langsam verkrampften.

Noch wenige Minuten bis zum ersten Startschuss. Gestartet wird in verschiedenen drei Leistungsklassen: Zuerst die Spitzensportler, dann das Mittelfeld Block "F" und "G" und zum Schluss der größte Block "H". Vor den Läufern starten allerdings noch die Handbiker und Rollifahrer.

Die Spitzensportlerinnen und Sportler wurden namentlich begrüßt, ebenso Joachim "Jogi" Löw, der Trainer unserer Fußballnationalmannschaft und der Regierende Bürgermeister Klaus "Wowi" Wowereit. Beide Herren werden gemeinsam die Startschüsse abfeuern.

Mit dem ersten Startschuss erhoben sich Hunderte von gelben Luftballonen wie ein fliegender Teppich aus Zitronen in den strahlend blauen Himmel über Berlin. Das Wetter war besser als seine Vorhersagen.

"Peng!" Der zweite Schuss fiel und ich setzte mich in Bewegung. Es geht zunächst nur im Toppelschritt in Richtung Startlinie voran. Meine Füße verfangen sich fast in einem Trainingsanzug, den jemand als Wärmeschutz trug und mitten auf der Piste zurück ließ. Immer wieder stolpere ich über gelbe Schutzfolien. Nach sieben Minuten erreiche ich die Startlinie und aktiviere meine Stoppuhr.

Ab der Siegestsäule geht es etwas flüssiger und in der Straße "Alt-Moabit" laufe ich zügig. Nach zwei Kilometern der erste Blick auf meine Laufuhr mit GPS-Modul. Ich liege 90 Sekunden im Rückstand. Ich denke an die Worte einiger erfahrener Läufer mit denen ich sprach: "Nur nicht zu schnell los gehen. Die Kraft fehlt dir sonst zum Schluss" oder "erst ab Kilometer 25 kannst du das

Tempo erhöhen, wenn du dich gut fühlst". Bis dahin ist es noch weit, ich lasse mich nicht nervös machen.

Am ersten Kontrollpunkt (KM 5) stelle ich fest, dass ich nur noch eine Minute hinten liege. Aus der Zuschauermenge springt plötzlich ein Fotoapparat mit Gesicht dahinter und ruft aufgeregt "Peter! Peter!". Es ist mein Schwager Chrille. Im Augenwinkel sehe ich am Straßenrand ebenfalls winkend und rufend Gabi und Eva stehen. Sie verabredeten sich, um gemeinsam an unterschiedlichen Punkten der Marathonstrecke mit Proviant und Durchhalteparolen auf mich zu warten. Wenig später erspät mich Anita durch den Sucher ihrer Digitalkamera und ruft ebenfalls nach mir, jedoch zu spät. Ich bin schon an ihr vorbei. Mein momentaner Laufnachbar grinst mich an: "Lauf doch zurück". Ich zeige ihm einen Vogel und erwidere "Da muss sie halt meinen Hintern fotografieren." Nur einige Meter weiter werden alle Läufer mit Hilfe von Lautsprecheransagen aufgefordert, vom ersten Erfrischungspunkt an zu Trinken und zu Essen. Ich folge den Anweisungen und greife mir im gemäßigten Laufschrift einen Becher mit Wasser und eine halbe Banane. Die Banane verschwindet auf der Stelle in meinem Rachen. Ich dränge mich durch die Menschentraube, die sich am Erfrischungspunkt gebildet hat und versuche dabei möglichst wenig vom Becherinhalt zu verschütten. Der erste Schluck bleibt mir im Hals stecken, so dass ich ihn wieder ausspucke. Einatmen und trinken zugleich, das geht schlecht. Luft anhalten bei hohem Lauftempo ist auch nicht einfach. Ein paar kleine, schnelle Schlucke landen doch noch in meinem Magen.

Ich erreiche wieder das Reichstagsgebäude, nun von der anderen Seite her. "Jetzt sind wir immer noch hier. Geht es denn gar nicht voran?" kommt es mir in den Sinn. Zirka sieben Kilometer liegen erst hinter mir. Der Anblick der Fassaden, der seit der Wende neu erbauten Hochhäuser fasziniert mich. Wie sich die Morgensonne in den blanken Glasfronten spiegelt. Toll, wie schön und dennoch modern Berlin sein kann!

Beim Überholen muss ich immer wieder um andere Läufer vor mir herum tänzeln. Auf geraden Streckenabschnitten sehe ich vor mir einen Tross von Athleten, der sich wie eine Armee bunter Ameisen bis zum Horizont durch die Straßen schlängelt. Anscheinend werde ich mich bis zur Ziellinie bei Überholmanövern noch um viele von ihnen herum schlängeln müssen. Ein Blick auf meine Laufuhr bei Kilometer zehn zeigt an, dass ich nun genau in der von mir selbst gesteckten Zeitvorgabe liege. Ich drossle das Tempo minimal, um nicht vorzeitig Kraft zu vergeuden. Ich laufe überwiegend am rechten Fahrbahnrand und wann immer Kinder ihre Hände zum "Give-Me-Five" hervor strecken, gebe ich es ihnen, soviel Zeit muss sein. Ich genieße diese Momente.

Einige hundert Meter vor dem Erfrischungspunkt bei Kilometer 12 taste ich mit den Händen an der Reißverschluss tasche meines Shirts herum. Darin habe ich zwei riesige Energieriegel verstaut, nach denen ich auf der Messe "Berlin Vital" fast eine dreiviertel Stunde suchte. Ich beiße etwa ein Drittel ab und verstau den Rest wieder. Zum Glück fiel der zweite Riegel während des Weiterlaufens nicht heraus. Mit dem Mund voller Haferflockenbrösel steuere ich auf den Pulk von Läufern vor der Erfrischungsstation zu und schnappe mir einen Becher Wasser. Ich muss langsam gehen, um mich nicht an Wasser und Krümeln zu verschlucken.

Und weiter geht's durch den Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg, vorbei am neu erbauten Hauptbahnhof mit seiner architektonisch trickreichen Glaskonstruktion.

Irgendwie beunruhigt es mich inzwischen, niemanden von Hübi's Lauftreff zu erblicken, deren Mitglieder meist im roten Laufshirt mit aufgedrucktem Vornamen bekleidet sind. Bin ich doch zu

langsam? Ich beruhige mich mit der Vorstellung, dass die "Mädels und Jungs" viel weiter vorne und beim ersten Startschuss losgelaufen sind.

Angekommen am Kotti (Kottbusser Tor), dem Kontrollpunkt KM 15 stelle ich fest, dass ich wieder eine Minute gegenüber der Sollzeit in den Rückstand geraten bin. Ich biege in den Kottbusser Damm ein und versuche mich an einige Häuserfassaden zu erinnern, denn in dieser Gegend hatte ich früher einmal zwei, drei Jahre lang gelebt, bin aber seit dem nicht mehr hier gewesen. Ich erkenne fast nichts mehr wieder. Vorbei am Hermannplatz biege ich in die Hasenheide ein.

Da endlich, eine Kollegin aus der Sonntagstrainingstruppe. Als sie mich ebenfalls erkennt, spreche ich Sie an und frage: "Na, wie läuft's?" Sie klagt darüber, in der Startphase von anderen, langsamen Läuferinnen und Läufern behindert worden zu sein, weil diese sich im falschen Block eingefunden hatten. "Auch jetzt noch muss man ständig in Schlangenlinien um Leute herum laufen" fügt sie hinzu. Ich stimme zu und wünsche ihr weiterhin einen guten Lauf. Dann tänzele ich davon.

Den Erfrischungspunkt zwischen Kilometer 17 und 18 lasse ich aus, um Zeit zu gewinnen. Dennoch muss ich kurzfristig das Tempo etwas reduzieren, um die anderen nicht umzurennen, die gerade ihren Flüssigkeitshaushalt regulieren.

Mein Freund Ronald, den ich jetzt schon seit über vierzig Jahren kenne, seine Lebensgefährtin Jacqueline sowie ihr Sohn erwarten mich am Südstern. Ronald, selbst schon fast zwei Meter lang, wollte so eine Teleskopstange, wie sie auch von Anstreichern und Heimwerkern verwendet werden, mit einer "ALDI"-Tüte am oberen Ende gen Himmel strecken. "Ich werde wahrscheinlich der Einzige sein, der dort mit solch einer Tüte stehen wird. Die kannst du gut erkennen", entgegnete er mir vor zwei Tagen auf meine Frage warum er ausgerechnet den Plastikbeutel verwenden wolle. In diesen Dingen ist er genauso eigen wie pragmatisch.

Fast zeitgleich mit der sehr schön restaurierten Kirche am Südstern, erblicke ich den Hünen schon aus der Ferne. Neben ihm stehen dieses mal auch meine Frau Gabi, Schwägerin Eva, Schwager Chrille und Freundin Anita, die immer noch die drei gelben Luftballone bei sich trägt. Sie übergeben mir wie verabredet eine halbe Banane und eine kleine Flasche Cola ohne Kohlensäure, geschüttelt und nicht gerührt! Nur einige Momente später bemerke ich, dass das einseitige Zusatzgewicht der Flasche meinen runden Bewegungsablauf zu stören scheint. Obwohl ich geplant hatte, das Getränk einige Zeit mitzuführen, um bei Bedarf daraus zu trinken, muss das Teil wieder loswerden. Ich werfe die halb geleerte Cola zwischen Zuschauern auf den Gehsteig.

Begleitet von Anfeuerungsrufen der Zuschauer und von lauten Trommelklängen laufe ich unter den alten Yorck-Brücken hindurch, die ich noch aus den Erinnerungen an meine Jugendzeit her kenne. Ich wundere mich, dass die Brücken noch nicht abgerissen beziehungsweise restauriert wurden. Bei Kontrollpunkt KM 20 schaue ich nicht auf meine Uhr, sondern laufe einfach so weiter bis zum Halbmarathon-Tor in der Goebenstraße. Ich bin noch immer eine Minute unter Soll. 21 Kilometer sind geschafft. Die gleiche Entfernung liegt nun nochmals vor mir. Halte ich das wirklich durch? Ich versuche diese Gedanken zu verdrängen. Die jubelnde Menge und die vielen Musikbands, die den Fahrbahnrand fast lückenlos säumen, helfen mir dabei mich abzulenken. Dazu trägt auch die nun vor mir auftauchende, knackige Läuferin in einer eng anliegenden Laufhose kurzfristig bei.

Angela und Martin, zwei weitere Freunde, erspähe ich erst in der Grunewaldstraße zwischen Kilometer 22 und 23 und nicht wie vermutet etwa tausend Meter früher. Sie überreichen mir eine

halbe Banane und eine kleine Flasche Cola, jedoch ohne den Schraubverschluss. Ich trinke wiederum etwa die Hälfte aus - mehr geht nicht -, springe an einer menschenleeren Stelle kurz auf den Bordstein, um das Trinkgefäß dort abzustellen und gliedere mich wieder in den Reigen der Läufer ein.

In der Nähe des Rathauses Schöneberg laufe ich auf eine Jazz-Band zu. Der brillante Sound und die schöne Stimme der Sängerin faszinieren mich so sehr, dass ich am liebsten stehen bleiben und noch einige Zeit zuhören möchte. Leider entdecke ich kein Bandlogo um später nach im Plattenladen CDs suchen zu können. Schade.

"Every One's A Winner" von "Hot Chocolate" dröhnt aus großen Lautsprecherboxen in der Hauptstraße. Genau das, was jeder Aktive hier und jetzt gebrauchen kann. Ich fühle mich großartig. Auf dem Mittelstreifen sind Feldbetten aufgestellt und auf einigen von ihnen liegen bereits Läuferinnen oder Läufer, die sich ihre Waden und Schenkel massieren lassen müssen. "Das kostet Zeit - scheint aber notwendig" denke ich. Vielleicht können ja noch einige von ihnen weiterlaufen. Meinen Waden geht es nach den anfänglichen Bedenken noch hervorragend.

Etwas später in der Rheinstraße in Steglitz pickt mich mein Freund Peter mit den Worten "Hallo Pedda" aus der Menge. Entgegen meiner Erwartung stehen er und seine Lebensgefährtin Gabi, anstatt rechts von mir, auf dem Mittelstreifen links. Ich überquere blitzschnell im rechten Winkel die Fahrbahn ohne jemanden zu behindern. Peter will mir Wegzehrung in Form - na was wohl: Einer halben Banane und einer kleinen Cola überreichen, die ich jedoch kurz mit "Lasst mal stecken. Ich bin so voll gefressen" ablehne und laufe einfach weiter. Kontrollpunkt KM 25 ist erreicht. Meine Geschwindigkeit ist konstant. Ich liege immer noch eine Minute unter der Sollzeit.

Ich biege ab in Richtung "Platz zum wilden Eber". Kurz vor dem nächsten Erfrischungspunkt (KM 27/28) entdecke ich Karin, die zweite Frau meines Schwiegervaters und laufe geradewegs auf sie zu. Als ich so plötzlich vor ihr stehe, schaut sie fasst erschrocken und überreicht mir eine halbe Banane und... allerdings mit einer Prise Salz "gewürzt". Das schmeckt zu diesem Zeitpunkt prima und ich hoffe, dass damit mein Mineralienhaushalt wieder ausgeglichen wird. Auch diese Flasche leere ich nur etwa zur Hälfte und werfe den Rest an einer freien Stelle an den Rand. Aber wo ist mein Schwiegervater? Nach seiner Beipass-OP hat er manchmal Tage, an denen er sich nicht sehr wohl fühlt. Aber so schlimm kann es nicht sein, sonst wäre Karin nicht her gekommen.

In der Rheinbabenallee hat ein Fernsehsender Station bezogen. Der Moderator gibt die Zielzeiten bekannt von der Top-Läuferin "Irina Mikitenko", die heute als erste deutsche Läuferin eine Zeit von unter 2:20 lief und von Weltrekordhalter "Haile Gebrselassie", den ich schon etwa zwei Stunden lang in gebührendem Abstand vor mir hergetrieben habe und der sich mit Zielzeit von 2:03:59 wieder einmal selbst übertroffen hat. Die Menge jubelt und reißt die Arme nach oben. Der neben mir Laufende sieht mich an und sagt "... und wir waren dabei!" Auf meiner Haut bildet sich Gänsehaut vor Euphorie.

Gleichzeitig fällt mir auf, dass viele Läuferinnen und Läufer am Straßenrand stehen und versuchen "Bäume oder Laternen zu verbiegen" (sich zu dehnen), wegen der Wadenkrämpfe. Auch einige aus Hübi's Laufgruppe kann ich ebenfalls erkennen.

Den Kontrollpunkt KM 30 passiere ich bei wiederum konstanter Durchlaufzeit mit dem Gedanken daran, dass der so genannte "Mann mit dem Hammer" bald auf mich warten könnte. So wird der Moment bezeichnet, wenn alle Energiequellen im Körper erschöpft sind und du, wie ein Nicht-Duracell-Hase aus der Werbung, die letzten Bewegungen vollziehst, bevor du aufgibst oder zusammenbrichst. Aber ich fühle mich noch gut und umgehe sogar die am Hohenzollerndamm zur Abkühlung aufgebaute Duschwand, unter der sich die Athleten erfrischen können. Bei Kilometer 32 fallen mir die ersten "Geher" auf - die hat der Hammermann wohl erwischt.

Der nächste Erfrischungspunkt vor KM 33, das Gedränge davor wird weniger. Ich schnappe mir ein Wasser und halte Ausschau nach der Chefin meiner Frau, die sich hier postieren wollte, kann aber niemanden entdecken. Verwundert über den Streckenverlauf biege ich, früher als erwartet, in die Konstanzer Straße ein. Mein Orientierungssinn hat wohl schon nachgelassen, beruhige ich mich.

An "Olli" (Olivaer Platz) ruft Chrille, der schräg rechts vor mir steht, aufgeregt meinen Namen und endet mit "Die Frauen stehen auf der linken Seite" (mit einer halben Banane und...) Ich denke "Prima, zurück gehe ich jetzt nicht!" - ich war eh' wieder satt. Meiner Gabi signalisiere ich, dass ich auch ohne Proviant aufzunehmen, einfach weiter laufe. Beim Einbiegen in den Ku'damm fasse ich mir erst über die linke und dann zur Bestätigung über die rechte Wange. Meine Haut fühlt sich an wie feines Sandpapier, Salzkristalle im Schweiß lagerten sich darauf ab. Jetzt wären noch einmal ein paar Mineralien sicher von Vorteil.

Vor mir liegt nun der Teil der Strecke, den ich längenmäßig bisher niemals gelaufen bin. Nur ein einziges Mal lief ich beim Training 35 Kilometer weit, um zu testen wie es um den Hammermann steht. Das war schon über ein halbes Jahr her und es war wärmer, viel wärmer. An diesem Tag hätte ich keine zehn Meter weiter laufen können, als ich zu Hause ankam. Aber heute geben mir die Bands und die jubelnden Zuschauer mit ihren Durchhalteparolen Kraft.

Ungefähr an der Ecke der Joachimsthaler Straße (KM 35) entdecke ich wieder die ALDI-Tüte, welch ein Segen. Ich bekomme eine halbe Banane und eine kleine Flasche Cola mit einer Priesse Salz darin und bedanke mich bei Ronald dafür, renne weiter. Ich will jetzt nicht in Zeitverzug geraten. Im schnellen Lauf versuche ich vergeblich die Flasche zu öffnen. Der Verschluss bewegt sich nicht, er ist wie zugeklebt. Sofort kommt mir der beruhigende Gedanke, dass ja noch Angela und Martin am Noll (Nollendorfplatz) auf mich warten. Aber werde ich noch bis dahin durchhalten? Ohne es gleich zu bemerken schneide ich mir bei weiteren Versuchen die blöde Flasche zu öffnen, etwas in den linken Zeigefinger. Als ich mein Shirt zur Hilfe nehme, klappt es dann endlich. Der Mühe Lohn ist nicht ganz so hoch wie erwartet. Denn, vermutlich aus Angst, ich könnte während des Laufens zur Salzsäule erstarren, ist die beigemengte Priesse Salz etwas spärlich ausgefallen.

Die Tanztruppe junger Mädchen mit ihren glitzernden Puscheln vor dem Europacenter am linken Fahrbahnrand huschen nur im Augenwinkel an mir vorbei und ich laufe rechts.

Die Zuschauermenge drängt immer mehr auf die Fahrbahn und bildet nur noch eine Gasse durch die jeder Läufer hindurch muss, fast wie beim Spießrutenlaufen. Am Wittembergplatz steht schon wieder eine Cheerleadergruppe, dieses mal mit freien Bauchnabeln - und schon wieder auf der linken Seite. Ich laufe jedoch noch konsequent rechts, riskiere einen kurzen Seitenblick. Beeindruckt, aber unbeirrt laufe ich weiter dem Ziel entgegen.

Am "Nolli" entdecke ich zum Glück noch mal Angela und Martin. Ich nehme nur die schon geöffnete Cola-Flasche. Mein Körper lechzt immer noch nach Mineralien. Nach den ersten zwei, drei Schlucken merke ich: Die Mischung stimmt! Ich leere nach und nach die halbe Cola und fühle mich wieder gut. Nur wohin mit dem Rest? Die Flasche ist ohne Deckel offen, die Leute stehen dicht am Pistenrand. Bücken und irgendwo abstellen geht nicht, weil dadurch ein nachfolgender Läufer einen Bocksprung ausführen müsste. Einfach fallen lassen will ich das Teil auch nicht, wegen der Verletzungsgefahr für Nachfolgende.

Da, eine Lücke in der Menschenkette. Ich werfe die Flasche weit zur Seite an eine Häuserwand. Zum Leidwesen einiger Passanten bekommt die Cola-Flasche nach dem Abwurf eine Drehbewegung und fliegt, rotierend wie die Flügelblätter eines Hubschraubers davon, genau zwischen den Zuschauern hindurch. Für etwaige braune Spritzer auf heller Bekleidung entschuldige ich mich hiermit aufrichtig.

Ich stelle mir meinen Zieleinlauf bildlich vor und rechne damit, vor Freude "es geschafft zu haben" zu Tränen gerührt sein werde. Aber noch liegen fünf Kilometer vor mir. Nur noch soviel wie eine große Runde im Jungfernheidepark, in dem ich mit meiner Gabi vor zweieinhalb Jahren mit dem Lauftraining begann. Damals hatte ich für die kleinere Vier-Kilometer-Runde über 45 Minuten benötigt, allerdings auch mit 25 Kilo mehr auf den Rippen.

Ich biege ein in die "Potse", die Potsdamer Straße. Die letzte Dröhnung Cola hat mich beflügelt, ich nehme mir vor, die nächsten Erfrischungspunkte auszulassen und laufe etwas schneller. Jedoch nicht zu schnell, damit ich nicht, wie schon beim Berliner Halbmarathon in der Schlussphase, von Seitenstichen geplagt werde.

In der Leipziger Straße nimmt die Anzahl der Läuferinnen und Läufer zu, die eine Gehpause einlegen müssen.

Als ich auf dem Gendarmenmarkt den Kontrollpunkt KM 40 überschreite, zeigt meine Laufuhr an, dass ich gut in der Zeit liege. Um die nächste Ecke biegend stöhnt jemand laut "Oh Mann", der vermutlich schon den Blick auf das Brandenburger Tor ersehnte.

Ein paar hundert Meter weiter, erkenne in das Straßenschild "Unter den Linden". Das letzte Stück zieht sich. Die Anfeuerungsrufe der Zuschauer werden immer lauter. Ich durchlaufe den 41-Kilometer-Bogen, der über der Piste ragt. Auf meinem Rücken scheint sich Gänsehaut breit zu machen. Die Körperteile, die mich vorwärts tragen sind kaum noch zu spüren. Kein Schmerz - einfach nicht da. Kurz vor dem 42-Kilometer-Punkt sitzt ein erschöpfter Läufer, der vom Medical-Team gerade auf eine Trage gelegt wird. Ich denke: "Der Arme, so kurz vor dem Ziel."

Ich durchquere zum zweiten Mal in meinem Leben das symbolträchtige Brandenburger Tor. Der Zielbogen ist in Sichtweite. Die Sonne strahlt mir ins Gesicht. Die jubelnde Menge auf den seitlichen Tribünen bleibt von mir unbeachtet. Ich laufe auf die Ziellinie zu, hebe schon Mal die Arme und zeige das Victory-Zeichen. Mit einem Luftsprung und einem lauten "Jaaahhh!"-Ausruf übertrete ich die Ziellinie. Ich habe es tatsächlich geschafft, bin am Ziel. Die Freudentränen bleiben jedoch aus. Als ich mich umdrehe, zeigt die Uhr am Zielbogen: "4:15:54".

Das ist jedoch die Bruttozeit.

Ich gehe einige Schritte weiter und plötzlich fällt mir ein, dass ich noch die Uhr abdrücken muss. Mit einem Druck auf die Stopp-Taste wird meine Uhr angehalten. Ich riskiere einen Blick auf das

Display: "3:59:47" (Nettozeit). Das vorläufige inoffizielle Ergebnis lautet: "3:59:13". Ich freue mich riesig, denn auch mein Wunsch "unter 4 Stunden" zu laufen, hat sich damit erfüllt. Ich fühle mich großartig und bin selbst überrascht, noch so "frisch" zu sein.

Wie der neue und alte Weltrekordhalter Haile heute bereits sagte: Die Strecke ist flach, das Wetter war gut, die Zuschauer waren gut - alles war perfekt, ein perfekter Tag.

Wenige Meter hinter der Ziellinie: Stau. Alle stehen an, um die Medaille ausgehändigt zu bekommen. Wir, die so genannten Finisher stehen uns die Beine in den Bauch und wünschen uns etwas zum Trinken. Einer ruft ironisch: "Tausche Medaille gegen Wasser!"

Dann hängt mir eine der ehrenamtlichen Helferinnen mir mit den Worten "Herzlichen Glückwunsch!" und mit einem Lächeln auf den Lippen die ersehnte Medaille um den Hals. Wie viele tausend Glückwünsche wird sie am Nachmittag wohl ausgesprochen haben, kommt es mir in den Sinn. Ein paar Meter weiter gibt es Wärmefolien. Obwohl die Tagestemperatur und 18-20 Grad erreicht haben könnte, greife ich nach einer Folie um sicher zu gehen, das ich nicht zu schnell auskühlen werde.

Auf dem Weg zum Kleiderzelt 139 gibt es dann endlich verschiedene Getränke. Vom Wasser über Tee, Basica bis Red Bull sowie Bananen und Äpfel.

Im Spazierschritt erreiche ich mein Kleiderzelt und frage nach, wo sich die Dusch-Zelte befinden. Auf dem Weg dorthin, entschieße ich mich, hinter dem Duschzelt nur die Kleidung zu wechseln. Eine gute Entscheidung wie ich feststelle, denn der Weg hinunter bis zu den Füßen ist inzwischen so sehr lang geworden. Beim Versuch, mir die Kompressionskniestrümpfe auszuziehen verkrampfen gleich die Waden. Mich zu diesem Zweck auf dem Boden hinzusetzen traue ich mich auch nicht, aus Angst, nicht wieder aufstehen zu können. Also wechsele ich alles außer den Stümpfen und bin froh, meine Kunststoffcloggs mitgenommen zu haben. Diese sind, auf Grund ihrer weichen Dämpfung, eine Wohltat, weil meine Fersen doch ziemlich überanstrengt sind.

Am Familiensammelpunkt treffe ich auf meine Gabi, Eva, Anita und Chrille, die mir alle herzlich gratulieren. Zu meiner Überraschung bekomme ich von meiner Frau noch eine Urkunde mit der Aufschrift "1. Platz - Unser Sieger der Herzen" und ein kleines Superman-Schaf aus Stoff überreicht. Von Eva und Chrille, der eigentlich ja Christian heißt gibt es noch eine kleine Flasche "Relax-Wein". Auch Anitas Freund Heiko, der heute nicht dabei sein konnte, weil er in Leipzig arbeiten musste, gratulierte herzlich per Handy.

Unsere Freunde Gabi und Frank, am Morgen erst frisch aus ihrem Urlaub zurück, stießen vor dem Reichstagsgebäude noch überraschend zu uns, mit selbst gebastelten Schildern in den Händen. Die Schilder kamen nur nicht mehr zum Einsatz, weil Sie mich am Hohenzollerndamm nicht entdeckt hatten.

Eine Woche später zu Angelas Geburtstagsfeier gab es noch einen richtigen Pokal aus Schokolade. Also, für mich hat sich mein erster Marathonlauf in jeder Hinsicht gelohnt...

Ich danke allen Freunden und Verwandten, die mich so tatkräftig unterstützten und auch meiner Gabi, die mir in den letzten Monaten hilfreich und mit Toleranz die vielen intensiven Trainingseinheiten zur Vorbereitung auf den Lauf ermöglichte. Danke.

Peter Ziggel, Startnummer 32135, Berlin, den 5.10.2008

P.s.: Im nächsten Jahr will ich wieder dabei sein und warte darauf, mich für den Berlin-Marathon 2009 anmelden zu können...

Webseite zum Veranstalter: <http://www.berlin-marathon.de>