

## ***Gedanken zu meinem 1. Marathon am 1. April 2007***

Sonntagmorgen, 05:30 Uhr. Der Blick vom Balkon auf die spiegelglatte Oberfläche des Zürichsee, die Aussentemperatur höher als erwartet, also ideale Bedingungen für meine erste Teilnahme an einem [Marathon](#) über 42,195 km.

In einem Zug fahren wir in Wollishofen ein, kurz danach wird auf dem Start- und Zielgelände mein Kampfgewicht gewogen, das für die Studie [AQUA'07](#).

Hervorragende Bedingungen, alles läuft nach Plan, ich fühle mich ausgeruht und frisch und ich weiss: "Ich schaffe mein gestecktes Ziel!"

Im blauen Sektor eingereicht schaue ich zuversichtlich nach vorne, der Puls leicht erhöht und, der Start ist erfolgt. Ruhig, gelassen und ohne zu Drängeln setzen sich die Läufer in Bewegung. Ich schaue oft auf meine Pulsuhr, der Motor zeigt 154-157 Umdrehungen an, das Tempo ist angenehm und mental im grünen Bereich. Ich erfreue mich an den Zuschauern, die musikalischen und akustischen Anfeuerungen. Steht's bei den Ballonen „3h15“, getragen durch zwei Pacemaker, lasse ich mich km um km dem Ziel näher bringen.

Regelmässig wird gefuttert und flüssiges zu sich genommen, ich spüre oft enormen Schub und muss mich zurückhalten, denn, die entscheidenden Kilometer stehen noch bevor!

Generell nach den Verpflegungen musste ich jeweils eine Tempoverschärfung vornehmen, um mit den Pacemaker wieder auf gleicher Höhe zu sein.

Eingangs Zürich verdunkelt sich der Himmel, die Oberschenkel beginnen zu schmerzen und mental entfacht ein kleiner Kampf: abreißen lassen, weniger Schmerzen... ich setze mir ein Ziel: Das Bellevue erreichen. Kraft habe ich genug, nur die leiden Schmerzen. Flüssige Nahrung, ein mundgerechter Teil eines Riegels (ich erstickte fast daran) und ein paar Schlücke isotonisches sollten die nötige Wirkung contra pain aufbringen.

Das Opernhaus ist erreicht, wieder zurück Richtung Zürihorn und am See entlang dem Bellevue entgegen. Der Anschluss musste ein paar Mal zurück erkämpft werden, doch jetzt laufe ich bereits über die Quaibrücke, auch der Himmel zeigte sich wieder freundlicher. Im Hinterkopf wusste ich: "Du kannst es und alles wird gut!"

Mit viel Kraft und locker nehme ich die letzten km in Angriff, die Oberschenkelschmerzen lassen nach. Der Hammermann ist ausgeblieben, Reserven sind noch vorhanden, also löse ich mich 3 km vor dem Ziel von der Gruppe "3h15". Beim Kongresshaus schlürfe ich den letzten Becher, die Sonne lacht und ich weiss, auch diese 2000 Meter schaffe ich.

Die letzten 500 m, ich erhöhe nochmals das Tempo, und erreiche glücklich und zufrieden in 3:12.59,8 das Ziel!

Nicht erschöpft oder ausgelaugt, viel eher die Schmerzen in den Oberschenkeln plagen mich jetzt. Dennoch der Gang zur Waage wird angetreten und zeigt auf, viel an Gewicht habe ich nicht eingebüsst.

### ***Schlusswort:***

Im Spätherbst 2006 mit dem Laufen nach Lust und Laune bei 0,0 angefangen.

Ab der zweiten Woche Januar 2007 mit einem koordinierten Training begonnen. Der Vortrag an der ETH über "Die richtige Marathonvorbereitung" und das "Carboloading" haben viel bewirkt.

Mein spezieller Dank geht an Walter Frei, ohne seine Unterstützung und wertvollen Tipps und Ratschläge, hätte ich diese Zeit nicht umsetzen können. Im Weiteren haben mich tatkräftig unterstützt Mathias Bernhard, Gebi Lippuner und Judith Märchy. Herzlichen Dank! Zweimal die Woche ein Lauftraining, ab und zu mit dem Damenvelo zur Arbeit und die minutiöse Vorbereitung in der letzten Woche haben Früchte getragen. Alles stimmte an diesem Tag - I'm a Finisher!