

Frank nimmt mich am Arm und leitet mich sicher in den Startbereich. Allmählich stellt sich die übliche leichte Anspannung ein, als wir uns unter den 3000 Menschen unseren Startplatz suchen. Brav wie wir sind, orientieren wir uns an meiner Zielzeit von 1:43 und sortieren uns entsprechend ein. Meine bisherige Bestzeit liegt bei 1:44:57, da passt das wohl.

Wie immer ist der Start mit dem dichten Gedränge die schwierigste Phase, und Frank nimmt mich am Arm, um mich sicher vorwärts zu bringen. Hier geht Sicherheit vor Tempo, denn obwohl wir durch meine Armbinde und das Führungsband klar zu erkennen sind, kommt es immer wieder zu kleinen Rempelen und Geschiebe. Bereits nach dem ersten Kilometer stelle ich fest, das sich viele Läufer wie üblich überschätzt haben und langsamer werden. Da wir zu zweit in dem Gedränge kaum überholen können, verlieren wir ebenfalls an Tempo. Nach zwei Kilometern habe ich 35 Sekunden verloren.

Allmählich wird die Strecke etwas freier, und ich finde mein Tempo. Hat ja auch lange genug gedauert.

Wir haben mehr Raum, ich kann locker laufen und das Tempo leicht anziehen. Das Führungsband hält uns zusammen, und Frank kann sich auf leichte Richtungskorrekturen beschränken. Dies ist der angenehmste Teil des Laufes, die Kraft reicht noch, ich kann mein Tempo locker laufen und etwas Boden gutmachen.

Bei Kilometer 12 liege ich immer noch auf Bestzeitkurs, aber eine gute Minute hinter meiner Zielzeit. Dafür geht es mir aber noch relativ gut, und die ersten Kilometer des langen Anstiegs nehme ich recht locker. Die Strecke ist einigermaßen frei, Frank macht seine Sache super und führt mich rechts an der Konkurrenz vorbei.

Ungefähr bei Kilometer 15 wird die Steigung zunehmend giftiger, und ich muss bitter kämpfen. Frank spart nicht mit anfeuernden Worten, und ich nehme mich noch mal zusammen – es geht nach Hause.

Kilometer 16 haben wir bei ungefähr 1:19:26 passiert; eine schnelle Rechnung ergibt eine mittlere 1:44 als Endzeit, und ich muss mich strecken, um Zeit gutzumachen. Frank bringt mich nach rechts, und ich lege einen Zahn zu. Wenn ich bisher wenigstens noch Schemen erkennen konnte, ist das jetzt, wo ich an der Leistungsgrenze laufe, endgültig vorbei. Nun gilt es, sich auf den Lauf zu konzentrieren, den Schritt zu verlängern, die Knie zu heben ...

Ich registriere kaum, wie wir einen nach dem anderen überholen, aber Frank bringt mich sicher nach vorn. Jetzt liegt die Orientierung völlig bei ihm, ich bin nur noch auf den Lauf konzentriert. Frank füttert mich mit Infos über Läufer vor uns, die wir vorher schon getroffen haben. Er stachelt so meinen Ehrgeiz an und hält das Tempo hoch.

Wir laufen im 10-Kilometer-Tempo, und ich beiße die Zähne zusammen. Jetzt nur nicht nachlassen!

Bis Kilometer 19 kassieren wir noch einige Leute, die sich hartnäckig gewehrt haben; ein Läufer vom Eintracht Triathlon Team feuert uns noch an, als wir überholen. Jetzt ist der Spaß endgültig vorbei, und ich beginne, die Sekunden zu zählen. Zuschauer, die uns anfeuern wollen, rufen uns Entfernungen zu, ich laufe laufe laufe – wann kommt endlich die Matte, die meinen Füßen den Zieleinlauf zeigt?

Ich höre den Lautsprecher im Ziel, die allerletzten Meter, dann laufe ich über die Matte der Zeitmessung, bin im Ziel, laufe noch ein paar Meter, um aus dem Weg zu kommen und trudele dann aus. Wie viel?

1:43:31 – das bedeutet neue Bestzeit!

Während ich nach Luft ringe und Frank Wasser besorgt, steht plötzlich Günter mit der Kamera vor mir. „Uwe, lächeln!“

Nichts geht mehr, ich leck die Zähne in einem verzweifelten Versuch eines Lächelns, kippe das Wasser ab. Langsam komme ich wieder zu Atem, und wir machen uns auf den Weg.

Die Nachwirkungen spüre ich noch tagelang, aber es hat sich gelohnt, mal wieder an die Leistungsgrenzen zu gehen. Zur Nachahmung empfohlen.

*- Uwe Witte meier -*

Anmerkung des Begleitläufers Frank: Wie von Uwe bereits erwähnt war für uns meistens der äusserste rechte Rand der schnellste Weg in Richtung Ziel. Da mein rechter und sein linker Arm mit einem Schnürband verbunden waren, lief ich links von ihm. Häufig lief Uwe somit ziemlich nahe am rechten Bordstein, was ich manchmal erst spät bemerkte. Offenbar ist es mir aber dennoch einigermaßen gut gelungen, ihn von der Stolperfalle fern zu halten.