

## Bericht vom Hochwald Mittelrhein-Marathon – 28.05.2011

Samstag, der 28.05.2011, es ist früh am Morgen und ich überlege immer noch, ob ich wirklich nach dem völlig verpatzten Mainz Marathon 3 Wochen zuvor, als ich – mal wieder – einen rabenschwarzen Tag erwischte und mit Mühe durch den Halbmarathon gekommen bin, noch einen Versuch wagen und beim Mittelrhein-Marathon starten will. Seit Tagen hadere ich mit mir, die Wetterprognosen sehen für heute nicht schlecht aus, Sonne und maximal 23°C, der Lauf startet erst um 17:30 Uhr und damit wird es kühler, je länger man auf der Piste ist, aber ... der Aufwand, die Fahrerei, alleine unterwegs (nachdem Uwe leider total frustriert wegen einer Erkältung absagen musste), und wenn es wieder nicht klappt, oder doch zu heiß wird?? Tausend Fragezeichen im Kopf und keine Antworten. Nachdem ich bis mittags das übliche Samstags-Programm mit Einkaufen, Haushalt usw. über die Bühne gebracht habe, bin ich immer noch kein Stück weiter mit meiner Entscheidung. Es ist mittlerweile 12:30 Uhr, wenn ich fahren will, muss ich langsam meinen Kram packen und die „Pferde satteln“. Okay, es mag der letzte einigermaßen temperierte Lauf vor der Sommerhitze sein, und wozu waren die rund 1000 Trainingskilometer, die ich dieses Jahr schon in den Beinen habe, sonst gut? Also umziehen, alle Sachen einschließlich meinem Mittagsbrot, ein paar Bananen und einer Menge Elektrolyt-Getränke eingepackt und dann auf nach Koblenz. Ich fahre mit dem Auto, obwohl ich große Bedenken habe, ob ich die rund 100km nach dem Lauf am späten Abend noch zurück fahren kann. Aber die Zugverbindungen nachts sind ein Thema für sich und stundenlang nachts allein auf Bahnhöfen rumstehen ist auch nicht erstrebenswert.

14:15 Uhr Ankunft in Koblenz an der Marathonmesse: Bis hierher hat alles gut geklappt, rund eine Stunde Fahrt und die Sporthalle mit der Startnummer-Ausgabe habe ich auch prima gefunden. Ich fülle meine Nachmeldung aus, boah, 62€ einschließlich Nachmeldegebühr ist ein ganz schönes Brett, aber dafür gibt's auch eine Flasche alk-freies Erdinger, ein Weizenbier-Glas mit der eingravierten Marathonstrecke (nett!!) und ein Funktionsshirt dazu. Das Shirt ist froschgrün und wie immer viel zu groß, kann es nicht mal Shirts in Damen- oder Kindergrößen geben, die auch passen, wenn man nicht Größe Kleiderschrank hat?? Egal, die Organisation beim Anmelden ist prima, alle sind super-freundlich und binnen 5 Minuten bin ich – neben Bier und Shirt - im Besitz einer Startnummer und eines Zugfahrtscheins für den „Sonderzug nach Boppard“ zum Start. Auf dem Weg zurück zum Auto (man hat mir freundlicherweise gesagt, ich solle mein Auto nicht auf dem Parkplatz an der Sporthalle stehen lassen, da geht der Lauf vorbei und ich kann erst nach dem Zielschluß wieder dort wegfahren) brutzelt mir die Sonne auf den Kopf. Ich muss total verrückt sein, warum sollte hier klappen, was bei der Hitzeschlacht in Mainz schon nicht funktioniert hat?? Zu spät, jetzt bin ich hier und die Startgebühr ist bezahlt.

Ich suche einen der Park & Ride Parkplätze, von denen ein Shuttle-Bus zum Bahnhof fahren soll. Die sind glücklicherweise wegen der BuGa-Besucher alle gut beschildert, so dass ich auch navi-frei problemlos dort hin komme. Auto parken, Sachen in den Kleiderbeutel packen, nochmal gut überlegen, ob ich alles habe und dann sitze ich mit einer Horde Läufern im Shuttle-Bus zum Hauptbahnhof. Dort habe ich dann noch eine knappe Stunde, bis uns der Sonderzug zum Start nach Boppard fährt. Ist das erste Mal, dass ich einen sogenannten Point-to-Point-Lauf mitmache, d.h. an einem Ort starte und zu einem anderen

laufe... Ob das klappt? Was ist, wenn ich unterwegs aussteige (aus dem Lauf, nicht aus dem Sonderzug...), wie komme ich dann wieder zurück nach Koblenz?? Und da ist er schon wieder, mein ewig zweifelnder Kopf. Ich gucke vorsichtshalber nach, welche Orte an der Laufstrecke Bahnhöfe haben, damit ich zur Not einen Zug zurück nehmen kann. Typisch! Der Sonderzug ist rappellvoll mit Läufern, die pünktlich um 16:30 Uhr nach 15 Minuten Fahrtzeit alle in Boppard am Bahnhof ausgespuckt werden. Solche Menschenmassen muss dieser kleine Bahnhof wohl auch nur einmal im Jahr zum Mittelrhein-Marathon/Halbmarathon verkraften, es gibt ziemliche Staus an den Treppen vom Bahnsteig herunter. Jetzt noch 1km Fußmarsch bis zum Startbereich (na, da entfällt doch das Warmlaufen ...), umziehen, Getränkegurt mit Wasser, Elektrolytgetränken und Power-Gels bestücken (für Notfälle nehme ich auch mein Handy, den Zugfahrchein und meine Kreditkarte mit ...), Kleiderbeutel abgeben und auf die Suche nach Dixis machen. Da gibt es das erste „Problem“, wo sind die Dixis? Die Herren der Schöpfung haben's gut, es dürfte wohl keinen Baum im kleinen Park unmittelbar am Startbereich geben, der heute nicht gut gewässert wird... Ich finde die Dixis direkt am Start, aber es könnten ein paar mehr sein, lange Schlangen davor und nur noch 10 Minuten bis zum Marathon-Start. Bin versucht mich vorzudrängeln, die Halbmarathonis starten 5 Minuten später, die haben noch etwas mehr Zeit. Egal, ich stelle mich brav hinten an. Wie immer ist „Murphy“ mit dabei, meine Schlange scheint die langsamste zu sein. Die Sonne brennt mir auf die nackten Oberarme, wie komme ich bloß auf das schmale Brett, dass die Temperaturen heute moderat sein könnten? Noch 5 Minuten bis zum Start und immer noch 2 Leute vor mir in der Schlange. Jetzt werde ich doch nervös, ich werde doch nicht den Start verpassen? Kurz liebäugle ich mit dem Gedanken, dann könnte ich ja 5 Minuten später mit den Halbmarathonis starten und statt der 21km-Schleife, die die Marathonis zunächst Richtung Süden drehen, direkt die 21km nach Koblenz laufen. Netter Gedanke, aber dann bin ich doch 3 Minuten vor dem Start noch dran und stelle mich rechtzeitig vor dem Startschuß in dem übersichtlichen Starterfeld auf (es sind nur knapp 500 Läufer, die sich für den Marathon angemeldet haben).

Start 17:30 Uhr: Der Startschuß schickt uns auf die Strecke, es ist reichlich warm hier zwischen Rhein und Häusern, hoffentlich kühlt es sich bald ab. Der erste Kilometer geht am Rhein entlang durch Boppard, dann kommt die erste ca. 200m lange Rampe (Moment, ich dachte, der Lauf ist flach? Leider konnte ich im Internet kein Höhenprofil finden, deshalb muss ich mich jetzt überraschen lassen... Hinterher stellt sich raus, dass die Strecke knapp 100 Höhenmeter hat, theoretisch nicht viel auf 42 km, aber dazu später). Die Rampe müssen wir nach Durchlaufen der Halbmarathon-Markierung nochmal hoch, ich merke sie mir für später. Oben an der Rampe geht es scharf links ab auf der B9 entlang Richtung Süden. Die B9 ist breit ausgebaut und da das Läuferfeld ziemlich klein ist, kann man sofort sein eigenes Tempo laufen, was definitiv Klasse ist.

Km 2-6: Die ersten Kilometer geht es auf der breiten B9, die sich direkt am Rhein entlang windet, nach Süden, glücklicherweise windet sich die Straße nicht nur am Rhein entlang, sondern auch an den Bergen, so dass es immer mal wieder auch schattige Abschnitte gibt. Dann drängen sich alle Läufer plötzlich am rechten Straßenrand, ich scheine nicht der einzige „Schattensucher“ zu sein. Nach rund 6km erreichen wir den ersten Ort – Bad Salzig – ehrlicherweise hatte ich von all den Orten, die wir heute durchlaufen mit Ausnahme von Boppard und natürlich Koblenz, noch nie gehört. An der B9 kurz hinter dem Ortseingang hat eine Gruppe von 6-8 Zuschauern einen Tisch und Bänke aufgebaut und macht

Stimmung, ist witzig, ein Stimmungsnebst ganz einsam und allein... Ach ja, gleich mal dazu, wer einen Lauf mit Trubel, Stimmung, Musik und massenhaft Zuschauern mag, ist hier definitiv an falscher Stelle. Es mögen – einschließlich des Zielbereiches in Koblenz – alles in allem ein paar Hundert Menschen an der Strecke sein, ich habe 2 Bands gezählt und das war's dann auch schon. Dafür Ruhe, da die B9 für den Verkehr gesperrt ist, stören nur gelegentlich die Züge die Stille. Dazu gibt's phantastische Blicke auf den Rhein, das Mittelrheintal (Weltkulturerbe) und die Burgen auf der anderen Rheinseite. Es ist mein erster größerer Landschaftslauf, mir gefällt's.

In Bad Salzig zweigt die Laufstrecke von der B9 ab, um uns durch den Ortskern zu führen, wie bei allen anderen noch zu durchlaufenen Ortschaften auch. Das ist einerseits schön, weil abwechslungsreich, aber dafür liegen die Orte meistens etwas erhöht, was Höhenmeter bedeutet.

Km7-11: Nachdem wir die Bahnlinie in Bad Salzig unterquert haben, geht es die nächste Rampe hoch und durch den Ortskern, hier gibt es ein Cafe mit Tischen und Stühlen draußen, eine Musikkapelle und einige Zuschauer, entsprechend ist die Stimmung. Wir verlassen den Ort und laufen auf der alten B9, der ehemaligen Hauptverbindung, nach Hirzenach. Man merkt, dass es sich um eine alte Straße handelt, sie ist schmaler und wellig, dafür schmiegt sie sich komplett an die Berge und das bedeutet Schatten, Schatten, Schatten. Ich quatsche ein bisschen mit einer anderen Läuferin (es sind echt wenig Frauen unterwegs), sie hat zu ihrer langen Laufhose auch noch eine Weste über dem Laufshirt an. Mir ist schon in meinen dünnsten Laufklamotten mega-heiß, keine Ahnung, wie bei ihr der Wärmeausgleich funktioniert. Kurz bevor wir bei km10 Hirzenach erreichen, kommt uns unten (die alte B9 liegt etwas erhöht) auf der neuen B9 schon der erste, und spätere Sieger, des Marathonfeldes entgegen. Der hat ein Tempo drauf und den Wendepunkt schon rund einen Kilometer hinter sich, der noch rund zwei Kilometer vor uns liegt. Er läuft ein einsames Rennen, ich möchte nicht tauschen. Wir sind jetzt in einer 4-er Gruppe unterwegs, es wird ein bisschen gequatscht, aber im Großen und Ganzen ist es echt ruhig. Bei km 10 erreichen wir Hirzenach, auch hier geht es wieder durch den Ort mit einigen schönen alten Häusern, unter anderem einem alten Pfarrhaus und einer wunderschönen alten Pfarrkirche. Für die ersten 10km habe ich etwas über 54 Minuten gebraucht, ich bin mir nicht sicher, wie lange ich das Tempo laufen kann, eigentlich fühle ich mich gut und versuche meine Pulsfrequenz im Rahmen zu halten (naja, ein bisschen hoch ist die schon...). An der nächsten Versorgungsstelle verliere ich meine Mitläufer, weil die anhalten um zu trinken. Noch laufe ich weiter, in meinen Flaschen sind noch Wasser und Iso-Getränke, ich schnappe mir nur einen Becher Wasser im Vorbeilaufen. Allerdings habe ich mir fest vorgenommen, spätestens ab km25 an den Versorgungsstellen zu gehen, damit das Wasser in meinem Mund und nicht im Gesicht, auf der Brille und den Schuhen landet. Apropos Versorgungsstellen: Da ist kaum etwas zu bemängeln, es gibt alle 5km Riegel, Elektrolytgetränke, Bananen, Wasser und später sogar Cola und dazwischen noch immer mindestens einmal eine reine Wasserversorgung. Toll! Der einzige Wehmutstropfen: Das Wasser ist mit Kohlensäure versetzt!! Als ich bei km 10 deswegen nachfrage, wird mir versichert, es wäre nur wenig Kohlensäure drin... Toll, ich weiß, dass ich damit Schwierigkeiten beim Laufen habe, andererseits habe ich nur 0.5l Flüssigkeit bei mir, das reicht lange nicht.

Die Versorgungsstelle ist taktisch unklug angebracht, direkt vor der Brücke mit der wirklich giftigen Steigung, die die Bahnlinie überquert, da hat man schon erhöhten Puls durchs Trinken und dann noch

die Brücke ... Dafür geht es dann mit wenig Gefälle aber lang die Brücke wieder runter, da kann sich der Puls beruhigen.

Km12-21.1: Nach der Brücke nur noch rund einen halben Kilometer Richtung Süden, dann kommt der Wendepunkt (ohne Zeitmatte!) und wir machen uns auf den Weg Richtung Koblenz. Mental klasse, jetzt bringt uns jeder Kilometer dem Ziel am Mainzer Tor entgegen, außerdem sieht man mal, wie viele Läufer noch hinter einem sind. Allerdings sehe ich auf der alten B9 den Besenwagen, der ist höchstens 3km hinter mir. Erschreckend! Jetzt geht es jetzt der Bundesstraße folgend wieder zurück nach Boppard, ich quatsche nochmal kurz mit einem Mitläufer, der mich schnellen Schrittes überholt (und den ich dann später bei km35 nochmal wieder treffen werde), ansonsten Blicke durchs Rheintal schweifen lassen, Burgen auf der anderen Rheinseite betrachten, Schiffe und Mitläufer beobachten, und eben rennen... Interessanterweise tummeln sich alle Läufer auf dem Radweg neben der B9, und nicht auf der Straße, man fühlt sich auf dem schmaleren Radweg wohl nicht ganz so einsam... Ganz schnell sind wir wieder am Ortseingang von Boppard, hm, sind das wirklich 20km gewesen, kam mir gar nicht so weit vor, mein Zweifler im Kopf scheint bisher einen guten Tag zu haben! In Boppard biegen wir wieder von der B9 ab und laufen durch den Ortskern, gelangen über eine Stichstraße an den Rhein und laufen die Rheinpromenade entlang. Hier haben wir den Startbereich erreicht und laufen wieder über die Startmatten, das Start-Tor ist allerdings schon abgebaut. Meine Halbmarathondurchlaufzeit liegt knapp unter 1:56, eigentlich genau in dem Rahmen, den ich mir vorgenommen habe, die Pulsfrequenz ist relativ hoch, aber noch vertretbar. Werde ich das durchlaufen können?

Km 22-27: Nach dem erneuten Durchlaufen von Boppard (und der Rampe, die jetzt deutlich mehr in die Beine geht), biegen wir nach Norden Richtung Koblenz ab. Die nächsten 5km kämpfe ich, der Rhein mäandert hier in einem riesigen Bogen, man kann kilometerweit sehen und weiß, da muss ich noch hin... Außerdem gibt es kein Stückchen Schatten, dafür aber immer mal wieder böigen, demotivierenden Wind. Ich nehme mir vor, auf jeden Fall bis km30 zu laufen und dann weiter zu sehen. Zwischendurch gibt es eine Wasserstelle, dort wird Wasser in 1l Glasflaschen verteilt, ist das eine offizielle Verpflegungsstelle? Egal, ich halte kurz an und fülle meine Trinkflaschen komplett auf, die sind nämlich schon wieder leer.

Km 28-31 Plötzlich geht es rechts ab zum Ortseingang von Oberspay/Spay, und dort passiere ich das km28-Schild. Das kam jetzt doch schneller als erwartet. Also weiter durch den Ort. Zwei Feuerwehrleute sitzen auf ihrem Fahrzeug und schauen uns zu, sieht witzig aus. Ein paar hundert Meter weiter haben 2 Leute ihren Grill, einen Tisch und Stühle an der Straße aufgebaut und grillen ihr Abendessen. Mein Magen knurrt laut und vernehmlich, er weiß, die Abendessen-Zeit ist lange vorbei und verlangt sein Essen. Mein erstes Gel habe ich schon bei km17 verputzt, als mich der erste Hungeranfall überfallen hat, wenn ich mir jetzt schon meine 2. Portion reinschiebe, habe ich nichts mehr. Egal, zur Not muss ich an einem Verpflegungsstand eine Banane essen, obwohl ich keine Ahnung habe, ob mir das bekommt, aber was soll's, laufen mit Hunger ist eine Quälerei. Also rufe ich den grillenden Zeitgenossen ein „guten Appetit“ zu und genehmige mir mein 2. Gel. Plötzlich bin ich schon bei km29, der Ort ist unheimlich lang gestreckt, mir ist gar nicht aufgefallen, wie lang. Es kommt wieder eine Verpflegungsstelle und ich setze mein Vorhaben um, schnappe mir gleich 2 Becher und gehe ein paar Schritte zum Trinken. Nachdem ich beide Becher komplett geleert habe, kommen 2 scharfe Linkskurven und ich sehe mich bei km30

plötzlich einer recht steilen Rampe gegenüber, die uns zurück auf die B9 bringt. Na gut, die tue ich mir nicht an, die gehe ich auch noch hoch. Danach laufe ich wieder an und nun kommen knapp zwei wunderbare Kilometer durch Wiesen und Obstbäume. Völlig ruhig, wenig windig, mittlerweile ist die Sonne hinter den Bergen verschwunden und es ist schattig und nicht mehr heiß. Ein einsamer Zuschauer steht an der Strecke, er ist wohl beim Spaziergang mit seinem Hund von uns Läufern überrascht worden. Rechts auf der anderen Rheinseite sehe ich die Marksburg aufragen, darunter den Ort Braubach. Hier sind wir letztes Jahr für ein paar Tage auf dem Rheinsteig gewandert, daran denke ich gerne zurück, das war toll. Das einzige Problem ist mein blubbernder Magen, habe ich zu viel auf einmal getrunken, oder ist es die Kohlensäure? Bei km32 erreiche ich den nächsten kleinen Ort, Brey. Auch wieder so ein Name, den ich noch nie gehört habe. Ist richtig Lauf-Sightseeing heute, finde ich super! Wieder eine Verpflegungsstelle und viele Kinderhände, die abgeklatscht werden wollen. Das habe ich übrigens auf der ganzen Strecke gesehen, viele Kinder in den hellgrünen Orga-T-shirts, die die Hände zum Abklatschen hinhalten. Das mache ich natürlich gerne, lockert das Ganze immer auf und die Kids freuen sich!

Km 33- 38: Übergangslos geht der Ort Brey jetzt in die Stadt Rhens über, hier laufe ich durch ein altes Stadttor in den alten Ortskern hinein. Hindernisse und scharfe Kurven, wie z.B. das recht enge Stadttor sind übrigens auf der ganzen Strecke mit Strohhallen, die in Müllsäcke gesteckt wurden, abgedämmt. Glauben die Veranstalter wir würden so schnell sein, dass wir aus der Kurve fliegen? Egal, in Rhens tanzt der Bär in der wunderschönen Altstadt mit den Fachwerkhäusern, hier gibt es viele Zuschauer und einen Moderator, der die Läufer anfeuert. Ich bin „die Frau ohne Namen“, da mein Vorname, bedingt durch die Nachmeldung, nicht auf der Startnummer aufgedruckt ist. Ich rufe dem Typ meinen Namen zu, und werde mit „auf geht's Anne“ angefeuert. Auch gut, hauptsächlich es puscht ein bisschen, das kann man jenseits der 33km-Marke gut gebrauchen. Jetzt noch 9km! Mittlerweile bin ich aufgrund meiner Gehpause etwas langsamer geworden, mein durchschnittliches Tempo ist 5:30min/km. Ich lasse den Kopfstein-gepflasterten Ortskern von Rhens hinter mir und laufe weiter, eine lange, leicht ansteigende Gerade Richtung Ortsausgang. Hier wartet eine Überraschung, ein weiterer, privater Ansager mit Mikro macht Stimmung, der Frau, die ca. 200m vor mir läuft, ruft er zu, sie wäre noch unter den ersten 10 Frauen. Kann doch gar nicht sein, ist ja nett gemeint, denke ich, aber der spinnt doch!! Aber man glaubt es kaum, das puscht mich nochmal unheimlich hoch, egal ob's nun stimmt oder nicht. Das tut auch bitter not, denn die über einen Kilometer lange, leichte Steigung bleibt zwar rein aus Sicht der Höhenmeter harmlos, aber selbst in der Ebene zu laufen ist nach 33km superanstrengend, geschweige denn eine leichte, langgezogene Steigung hinauf. Meine Pulsfrequenz wird das erste Mal grenzwertig, aber nach meinem üblichen Prinzip: Wo's hoch geht, geht es auch wieder runter, behalte ich mein Tempo bei und bewältige auch dieses üble Stück. Ganz nebenbei habe ich dabei die 2 Frauen vor mir überholt, die beide deutlich an Tempo verloren haben. Es kommt wieder eine Verpflegungsstelle auf der Kuppe des Hügels, noch mal kurz einen Becher nehmen und ein Stück gehen, damit ich trinken kann. Bei ca. km34 biege ich wieder auf die B9 ein und sehe vor mir eine scheinbar endlos lange Gerade. Ein Kenner des Laufes sagt mir hinterher im Ziel, hier sei das psychisch schlimmste Stück der Strecke und er hat vollkommen recht. Auf Höhe des km35 treffe ich den Läufer wieder, der mich bei km16 passiert hatte. Jetzt sind die Vorzeichen umgedreht, er sagt, es wäre irgendwann plötzlich nicht mehr gegangen und er bringt das Ding langsam zu Ende, die 4h würde er auf jeden Fall noch unterbieten. Ich wünsche noch viel Glück und

laufe weiter. Bei einem Blick auf meine Schuhe, sehe ich, dass der Netzeinsatz des rechten sich rot verfärbt hat. Autsch, waren das die kurzzeitigen Schmerzen, die ich zwischendurch hatte? Mal wieder eine Blutblase?? Ich passiere das Ortsschild Koblenz – Stolzenfels, unglaublich, ich bin in Koblenz, wenn auch noch ca. 5km vom Ziel entfernt. Danach geht es an der Königsbacher Brauerei vorbei, bei der es einige Läufer wohl schwer haben, weiter zu laufen und nicht einzukehren... Das einzige, was mir im Moment das Leben schwer macht sind die Essensdüfte aus dem angeschlossenen Restaurant, ich habe soooo einen Hunger... der ist Gift für die Psyche, plötzlich habe ich keine Lust mehr, mein Kopf streikt, der scheint wirklich einen direkten Draht zu meinem knurrenden Magen zu haben! Also muss eine Gehpause her, blöd bei km38 aber nun mal nicht zu ändern. Es gehen hier einige Läufer, ich bin bei weitem nicht die einzige. Ich werde von einer 3-er Gruppe Läufer (2 Männer, 1 Frau) überholt, die alle das gleiche Vereinsshirt tragen. Wow, sehen die noch gut aus, allerdings nicht wie typische Marathonis... Sie laufen zwar langsamer als ich (ich hatte sie ein paar Hundert Meter vorher überholt), aber sie feuern mich an und wollen mich mitziehen. Also trabe ich wieder an und laufe mit. Ist auch ganz gut, nicht allein auf der Strecke zu sein, mittlerweile hat die Dämmerung eingesetzt, es wird langsam dunkel. Wir quatschen ein wenig, doch dann falle ich wieder in meinen üblichen Rhythmus und lasse die drei hinter mir (im Ziel haben sie mir übrigens verraten, dass sie mit Staffeln unterwegs waren und jeder ca. 10km gelaufen sind. Kein Wunder, dass die noch frisch aussahen...).

Km40-42,195: Bei km40 taucht jetzt rechts die Sporthalle Oberwerth auf, dort habe ich vorhin meine Startunterlagen abgeholt. Jetzt ist es eigentlich nicht mehr weit, aber auch 2km können mächtig heftig sein... Ich biege auf die Mainzer Straße ein, grausam, die ist nochmal knapp 2km lang, was für eine Zielgerade! Nach einer weiteren leichten Kurve kann ich ganz in der Ferne, kaum noch auszumachen in der einsetzenden Dunkelheit das Ziel sehen. Sooo weit noch? Geht gar nicht, sagt mein Kopf, außerdem scheint es schon wieder bergan zu gehen. Also gehe ich tatsächlich nochmal ein paar hundert Meter. Und das so kurz vor dem Ziel, frustrierend. Die 3 Läufer überholen mich wieder und feuern mich nochmal an. Los Anke, ist nicht mehr weit, gleich hast Du's, mache ich mir selber Mut und trabe ein letztes Mal an und schaffe es ins Ziel!

Jippiehhhh, geschafft!!!! UND: Das erste Mal unter 4h! Ich nehme superglücklich meine Medaille entgegen und gehe weiter Richtung Zielverpflegung und Kleiderbeutelübergabe.

Nachtrag: Aufgrund der doch recht überschaubaren Anzahl der Marathonis klappt der Ablauf im Zielbereich reibungslos, reichlich Zielverpflegung, keine Warteschlange beim Abholen des Kleiderbeutels, nur das Auffinden der Shuttle-Bus Haltestellen war etwas schwieriger. Eine Stunde nach meinem Zieleinlauf sitze ich schon wieder im Auto und fahre heim, was übrigens auch problemlos geklappt hat.

Fazit: Ein wunderschöner Landschaftslauf zum Genießen (wenn man nicht laufen müsste...), ohne Trubel, leider auch nur mit wenigen Zuschauern selbst auf der Zielgeraden, aber auf jeden Fall wert zum „Wiederholungstäter“ zu werden! Ungewohnt und klasse ist die für den Verkehr komplett gesperrte B9, kein Fahrzeuflärm, nur die Züge stören gelegentlich die Stille.

Anke Sonemann

28.05.2011

P.s.: Am nächsten Tag gucke ich die Ergebnisliste im Internet nach, ich bin von 76 Frauen tatsächlich 8. (2. AK) geworden, der Sprecher in Rhens hatte doch recht. Und mit meiner Zielzeit von 3:55:54 war ich mehr als zufrieden!!!