

Uwe Fleischhauer meistert den Kölner Marathon-Lauf

NRG-Ruderer erfüllt sich einen Lebenstraum !



Uwe Fleischhauer rudert seit 1976 bei der NRG.

Mein erster Marathon (ein persönlicher Erfahrungsbericht)

Köln, 5. Oktober 2003

" Natürlich bin ich im Ziel angekommen. Es war zwar die Hölle, aber ein Ruderer kennt kein Aufgeben.

Da ich noch nie zuvor einen Marathon gelaufen bin, konnte ich auch keine Zeit nachweisen und mußte somit in der letzten Startgruppe anfangen.



Es waren ca. 16.000 (insgesamt ca. 18300) Läufer vor mir. Nach anfänglichen leichten Nieselregen wurde es dann wenigstens trocken. Etwa 40 Min. nach der Spitze durfte ich das Rennen aufnehmen. Bis dahin schon leicht unterkühlt lief es dann aber ganz ordentlich an. Jedenfalls die ersten 2 km.

Von da an plagten mich doch recht heftige Magenschmerzen. Die waren aber irgendwie auszuhalten und behinderten mich nur wenig.

Bei km 10 beruhigte sich der Magen ein wenig. Bis dahin hab ich laut Aussage des mitgereisten Fanclubs mich auch schon an das Mittelfeld vorgekämpft. Ich weiß nur, freies Laufen war nicht möglich ständig mußte ich die Straßenseite wechseln um an den anderen vorbeizukommen. Der ein oder andere Rempler war auch nicht zu vermeiden.

Die Halbmarathonzeit 01:44:17 war unter diesen Umständen akzeptabel. Eigentlich wollte ich dort zwischen 01:38 - 01:40 laufen, was ich im Training schon häufigst ohne große Mühe geschafft habe.

Ab km 25 fing ich an Pläne zu schmieden. Irgendwann muß der Pulk vor dir doch mal auflockern damit ich mein Tempo ungestört laufen kann. Wollte die zweite Hälfte einiges schneller bewältigen.

Doch der Rückschlag kam bei km 28. Lief an eine Verpflegungsstelle ran und mußte wegen dem großen Verkehr stark abbremsen um an ein Getränk zu gelangen. Beim Tempoaufnehmen geschah es dann. Wadenkrampf im rechten Bein!!! Sch... so früh schon, dachte ich nur. Mit einigen Übungen während dem Laufen gings dann auch wieder, doch dann der zweite Schock! Wadenkrampf im linken Bein! Noch 10km bis zum Ziel, aufgegeben wird nicht!!! Durch vorsichtiges Auftreten versuchte ich den Krämpfen entgegenzutreten, was auch halbwegs funktionierte.

Bei km 36 hab ich mich hinter zwei Frauen geklemmt und hab mich von denen 2km ziehen lassen. Doch dann mußte ich abreißen lassen.

Km 40 mein Fanclub steht am Straßenrand und muntert mich auf. Felix ruft: "Papa noch 2km du schaffst das !!!"
200 m danach bin ich noch mal kurz gegangen und irgendwie hab ich mich dann ins Ziel geschleppt.

Mit etwas feuchten Augen sagte ich nur: So etwas tust du dir niemals wieder an. Mit 03:39:48 war die Zeit völlig indiskutabel. Doch Platz 2931 beweist auf der andern Seite das ich ja doch den ein oder anderen überholt habe.



Abends nach einem heißen Wannenbad dachte ich schon an den nächsten Marathon. Und jetzt wo der (erträgliche) Muskelkater fast abgeklungen ist, kann ich die nächste Laufeinheit kaum noch erwarten. Am Freitag gehts wieder auf die Piste. Das Wintertraining lockt mich auch schon. Die Liniensprints ist das richtige Aufbautraining für ein paar schnelle Volksläufe im Winter. Wenn die Ausschreibung für die Rudererläufe kommen, sag mir bitte bescheid.

Bericht: Uwe Fleischhauer