

Wie alles begann oder Mancher Gedanke braucht seine Zeit

Begonnen hatte alles irgendwann in den späten 80er Jahren.

Wie? So lange auf einen Marathon trainieren?

Nein, so lange braucht es eben bei manchen Leuten, bis eine Idee von einer solchen bis zur Verwirklichung reifen muss.

Meine Eltern, beide schon immer begeisterte und erfolgreiche Sportler – von Tennis über Ski fahren, von Waldlauf (wie es damals noch hieß, aber nicht weniger anstrengend war) bis hin zu langen und für mich nie nachvollziehbaren unglaublichen Fahrradtouren, Bergsteigen und nicht ganz so leichten Wandertouren.

Jedenfalls hätte ich mit diesem Hintergrund mehr als motiviert sein müssen ein ähnliches sportliches Ziel zu erreichen, aber weit gefehlt. Meine Wochenenden waren eher mit recht viel Anti-Bewegung Einstellung ausgefüllt. Kneipen und Discos lockten mich doch weitaus mehr. Doch die Disco-Geschichte hatte trotz allem ihr Gutes. Tanzen war für mich die ganze Zeit etwas ähnliches wie ein Ausgleichssport, 3 Stunden ausgiebigstes schweißtreibendes Schwofen hat doch manchen Muskelkater mit sich gebracht, aber genug war es dann doch nicht.

Was dann? Irgendwann, inzwischen waren dann schon Lara und Joscha zur Welt gekommen, sprang mir beim blättern in der VHS Zeitung der „Irischer Tanzkurs mit Elaine Walker“ Ausschnitt ins Auge. Zuvor hatte ich immer wieder der Tanzerei wegen an verschiedenen Wochenendworkshops für internationale Tänze teilgenommen und nun sollte also so etwas hier in der Nähe sein. Also nix wie hin.

Kurzgeschichte: Wochenendworkshop, Gründung einer Tanztruppe und jetzt nicht ganz unerfolgreiche Auftrittsgruppe Kilkenny – The Irish Dance Society.

Und was hat das alles dann mit dem Marathon zu tun?

Deshalb also ganz schnell weiter im Text: jedenfalls hat das Tanzen nicht nur mich wieder zum Sport gebracht, sondern ist auch für manchen ziemlich aktiven Sportler ein attraktiver „Ausgleich“.

Und so ist dann also schon beinahe die ganze Verbindung zwischen meiner bisherigen Geschichte und der Geschichte chris-werx zu verstehen, denn:

dann kam Annika!

eines Tages war sie im Training – und es war toll. Endlich hatte unser zwar motiviertes, aber manches Mal recht kraftloses Warmup zumindest den Anspruch auf „geprüft und für gut befunden“, wir wollten uns ja nicht blamieren – so nebenher auch hierfür einen festen Drücker an dich Annika!

Jedenfalls tanzte Annika bei uns mit und wer sie kennt, der weiss, dass dies eine große Bereicherung für die ganze Truppe ist. Na ja, nicht zuviel loben, aber so ist es eben :-)
und dann waren da die Auftritte auf diversen Stadtfesten – und jetzt kommt Chris ins Spiel!

Ich glaube, das erste Mal als ich ihn sah hatte er einen Kilt an und war als Mann am Bollerwagen sofort ebenfalls unersetzlich – und als Kinderbetreuung für meine, inzwischen sind es 3 Kinder – ebenfalls nicht wegzudenken gewesen, ganz davon abgesehen, dass er mit seiner positiven Ausstrahlung für die „Tanzmädels“ beim Auftritt schon eine psychische Stütze sein konnte :-)
- du weißt schon, wie's gemeint ist, gell Chris – dank dir jedenfalls!

Und wie es so kommt – Sportler und Teilzeitsportler unter sich finden natürlich immer ein gemeinsames Thema – und dann war da dann auch schon der Ironman-Termin von Chris, bei dem Jan – meine bessere und immer unterstützende Hälfte – die Kinder und ich per ständigen SMSen und Anrufen mit Annika mitfiebern konnten – und das beste daran war, selbst am anderen Ende der Leitung ist es zu schön einige Siegertränchen zu vergießen!

Um nicht nur die Beine „in Form“ zu bekommen, sondern auch den Rest fit zu halten war ich dann auch in die Fitnesswelt eingestiegen und hatte mich, ich muss gestehen weniger begeistert, aber dennoch recht effektiv, an den Geräten versucht.

Bedeutend mehr Spaß hatte ich aber dann doch an den angebotenen Kursen und so trainierte ich FitBo, das war eigentlich das Beste :-), Aerobic, BBP und was so alles sonst noch angeboten wurde.

Von Herbst 2001 an war für meine Familie und eine schwere Zeit, in der ich immer wieder das Gefühl suchte, etwas erreichen zu können, für das ich selbst verantwortlich sein wollte – und im Nachhinein glaube ich, dass dies einer der Mitgründe für die Entscheidung für den Marathon war.

Die Tanzerei – Elaine Walker hatte dann im Frühjahr 2004 die Tanzschule Scoil Rince O’Brannlaig gegründet – wurde nun auch immer zeit- und trainingsintensiver. Als sich dann die Frage stellte, ob auch ich mit zu Feisana (Irische Tanzwettbewerbe) gehen wolle, lehnte ich – da dachte ich noch endgültig – ab und merkte, dass ich eigentlich etwas ganz anderes wollte.

In dieser Zeit hatte ich wieder mit dem Rauchen begonnen – und wie jeder ehemalige Raucher natürlich gleich wieder „richtig“ oder eher noch mehr, aber glücklicherweise auch wieder nach einem Jahr aufgehört – aber die Zigaretten meldeten sich immer wieder zurück und die Kondition war auch nicht so wie ich es gerne gehabt hätte.

Da Jammern bekanntlich das schlechtestes Mittel ist etwas zu ändern – und Annika mich zwar nie darauf angesprochen hatte, dass ich etwas machen solle, sondern nur recht zielgerichtet auf die Alternativen hinwies, ging es los.

Und das war dann nach beinahe 18 Jahren Laufpause wohl wieder der Beginn. Aber wider Erwarten schien sich mein Körper zu erinnern und so motiviert wie ich dann war, ich glaube es war letztes Jahr im Frühsommer, ging es dann eigentlich gleich wieder ziemlich gut. Heute freu’ ich mich noch immer, wenn ich meine „Anfangsstrecke“ zum Aufwärmen laufe.

Und da geteilte Freude ja bekanntlich immer die beste ist, hab’ ich gleich mit Annika geteilt und ihr erzählt, dass ich wieder richtig laufen möchte – und so kamen dann auch die ersten Fragen von mir – begonnen von „was mach’ ich falsch“, „warum tut mir einmal dies und einmal jenes weh“, „gibt es eigentlich spezielle Laufschuhe – na ja, meine waren halt schon so alt :-“ „soll ich etwas spezielles essen“ – also der normale Fragenkram, mit dem ich mir glücklicherweise bei ihr nie blöde vorkam.

An einem Mittwochabend dann, als wir Tanztraining hatten war dann aber die Idee endlich soweit in mir gereift, die entsprechenden Laufnachdenkilometer hatte ich zurückgelegt, dass ich sie aussprechen konnte:

„Ich möchte so gerne einen Marathon laufen, glaubst du, du könntest mir mit Chris helfen?“ – und schon allein dass sie mich angelacht hat und nur meinte „klar, supi, gern!“ war mehr als Motivation genug es dann doch ernsthafter anzugehen.

Ein paar Wochen und mehrere Kilometer später hatte ich dann meinen ersten Lauftermin mit den beiden – und allen Kindern.

Personaltraining mit Annika und Chris:

Davon abgesehen, dass ich vor diesem Termin beinahe so aufgereggt war wie letztlich bei dem Marathon, gaben mir die beiden keine Sekunde das Gefühl es nicht schaffen zu können, eher im Gegenteil! Was mich ein bisschen beruhigte, auch Chris hat bei diesem Lauf eine neue Erfahrung machen können; er war mit dem Babyjogger unterwegs durch das Pliezhauser Tal und Mika, der glücklich darin saß, zog von da an die Laufgeschwindigkeit von Chris der meinen dann doch vor. Lara und Joscha flitzen mit ihren Cityrollern tapfer neben uns her und Annika und ich liefen. Die Laufübungen, die ich an diesem Tag lernte, retteten mich dann doch über viele Trainingskilometer hinweg – und was zuvor so logisch und einfach in vielen Büchern zum Thema Laufstil, Fußbewegung und Atemtechnik stand, erwies sich anfangs doch etwas schwieriger, aber war dann um so effektiver, nachdem ich verstanden hatte worum es ging.



Im Oktober 2004 „trug“ mich Chris dann irgendwie in einer für mich Traumzeit über den Zigeunerberg und ich hatte mein erstes großes Laufziel erreicht – dank dir Chris, dass du hierfür das Gelächter deiner Laufkameraden für deine schlechte Laufzeit über dich hast ergehen lassen!

Chris hatte mir dann ab Ende Dezember einen detaillierten persönlichen Trainingsplan erstellt, der auch am Neujahrsmorgen eine Trainingseinheit beinhaltet – und ich hab's, wenn auch müde geschafft – dank sei dem Neujahrsbrunch danach, auf das ich mich die ganze Strecke gefreut hatte:-).

Mein Ziel, und so war der Trainingsplan anfangs auch gedacht, war dann eigentlich der Freiburg-Marathon gewesen, aber nach dem verschneiten Trainingswinter, einer nicht vorbei gehen wollenden Erkältung und mehreren Trainingsausfällen verschob ich dann mein Marathon-Vorhaben auf Mai 2005.

Somit bekam ich dann einen zweiten Trainingsplan – wieder für mich speziell erstellt, da das mit den „Standardplänen“ mit meiner Kinderbetreuungs- und Arbeitszeit nicht so zu bewerkstelligen war. Das bedeutete, dass ich in Freiburg den Halbmarathon für mich selbst als eine super „persönlich betreute Trainingseinheit“ mit Annika sehen konnte – da ich physisch immer alleine mit mir und meinem Trainingsplan unterwegs war. Zwar hatte ich jede nur mögliche Unterstützung am Telefon von Chris und real jeden Freitag und auch sonst immer wieder zwischendurch von Annika, aber dies war dann doch wieder eine tolle Erfahrung.

Nun stand also Annika, glücklich und einfach nur wunderbar neben mir und schaffte es, mir meine Angst zu nehmen – ich hatte bisher erst 18 km am Stück geschafft - und sie „bremste“ mich ganz klar und so konnte ich dann in Freiburg diese „Kopfsache“ so richtig verstehen. Bei mir heißt das: kaum stehen Menschen am Straßenrand oder jemand vor mir ist einen Tick schneller als ich, so beginne ich zu jagen – und laufe eigentlich für meine Verhältnisse viel zu schnell. Und dies galt es für mich noch zu lernen – ebenso hatte ich die Pulsuhr, die im Laufe der Trainingszeit immer wichtiger, und auch richtiger für mein Training wurde, bis dahin eher als nettes Accessoire gesehen. Da ich immer mit mir alleine, oder bei den langen Läufen meist mit Jan auf dem Fahrrad neben mir oder mit Joschl, der sich auf seinem roten Rad sogar durch die eisigen Ehninger Feldwege kämpfte, während Lara zuhause auf Mika aufpasste, konnte ich mit dieser unglaublichen Menge an anderen Läufern bis dahin auch so gar nicht umgehen.



Aber dann war doch alles ein bisschen einfacher als gedacht – mit einem recht langsamen, für mich dem richtigen Langzeitlaufpuls konnte ich die Strecke wirklich entspannt zurücklegen und als ich dann wusste „nur noch die kleine Trainingsrunde von zuhause bis ich im Ziel bin“, da war mir dann auch klar, dass ich es schaffen würde.

Auch den Familien der beiden tausend Dank für die liebe Unterstützung und Motivation!

Und nun hatte ich glücklicherweise die beiden direkt an meiner Seite:
ich ging direkt nach dem Lauf davon aus, meinen „alten ersten“ Trainingsplan einfach fortsetzen zu können – und das wäre es dann wohl gewesen. Chris schickte mir Mitte der Woche aber dann bereits einen neuen Plan, der an die neue Situation angepasst war und mir helfen sollte, auch die nächste Hürde zu schaffen.

So, und dann kam die seltsame Zeit:
jetzt waren es nur noch 4 Wochen bis zum Marathon – mir tat eigentlich immer alles weh, mit oder noch schlimmer ohne Training. Der Dämon im Kopf wollte trotz erfolgreichem Halbmarathon nicht weichen und ich war schon dabei aufzugeben.

Also: Telefonat – und schon ging's besser. Ich weiss nimmer wer von den beiden was gesagt hat, aber es half.

Schuhe also wieder an und endlich los mit dem Gefühl es dann doch schaffen zu können.

Wieder einer der wunderbaren Läufe mit den beiden – Personaltraining pur!

Mit den beiden hatte ich 2 Wochen vor dem Lauf noch einen Trainingstermin (32 Kilometer) von Pliezhausen nach Tübingen, Chris zu Fuß und Annika mit Inlinern und Verpflegungsrucksack und wie immer beide Motivation und positive Einstellung pur. Es war wieder so ein Training, nach dem ich hätte wissen müssen, dass es klappt.

Den Marathon hatte ich mir für Dresden aufgespart: vom Königsstein nach Dresden – an der Elbe lang, landschaftlich superschön!

Ich hatte nur das lange „Mittelstück“ gesehen und wusste, dass dann „nur noch“ knapp 15 Kilometer bis zum Ziel fehlen würden. Gelernt ist gelernt, 15 Kilometer würde ich schaffen, und sich im Kopf die Strecke in kleine Stückchen aufzuteilen ist wohl anfangs schwer zu verstehen – half mir aber ganz arg.

Der Marathon im Mai war dann doch ziemlich aufregend:

es war zapfig kalt – an dem Wochenende hatte ich abends dann noch verzweifelt bei Annika angerufen, weil ich weder wusste, was ich anziehen sollte – diesmal war es aber nicht das Frauen, sondern tatsächlich die Sportlerfrage – noch ob mein Trainingspensum gereicht hatte.

Kurz-vor-knapp-Panik eben.

Am Start hatten alle Läufer die Plastiktüten an, die viele dann als wärmende Kleidung bis hin zu Kilometer 30 noch trugen. Im Vergleich zu Freiburg war das dann schon ein bisschen anders – nur etwas mehr als 800 Läufer, und die waren dann auch noch sehr schnell.

Da ich noch nicht wusste, ob ich ganz alleine unterwegs sein würde, war ich ganz glücklich auf Wilma (ihren Namen erfuhr ich dann aber erst bei Kilometer 32) zu treffen, mit der ich dann die ganze Strecke gemeinsam laufen konnte. Zwischendurch hatte ich ernsthafte Probleme – ein nicht lösbarer Knoten in der Kordel meiner Laufhose hätte den Lauf beinah frühzeitig beendet :-)) aber was frau nicht so alles nebenher beheben kann, auch dies hat dann noch geklappt. Ansonsten war der Lauf, was das Publikum angeht ziemlich einsam, und der einsetzende Graupelregen, der beinah horizontal fiel, bedeutete doch für den einen oder anderen Läufer, der nicht gerade für den Winter angezogen war, eine echte Herausforderung.

Aber was für mich die Rettung war: Jan war die ganze Strecke immer wieder da – er war mit der Bahn die Strecke entlang gefahren und wartete dann jubelnd am Rand auf Wilma und mich.

Die Helfer an den Getränkestellen waren auch kreativ – sie hatten die Isodrinks mit warmem Wasser angemacht, was beinahe so gut war wie ein Glühwein :-))

Als ich dann glücklich im Ziel angekommen war, da war mir eigentlich bereits klar – das war's noch nicht, da geht noch was!

Stadioneinlauf Dresdner Stadion

Zielzeit: 4:40 h

Was ich gelernt hab'?

Um die „Tricks“ ging es mir, und die haben die beiden mir beigebracht. Das klingt nach so wenig, ist aber dann letztlich das Entscheidende gewesen und das lässt sich nicht aus Büchern lernen.

Und dann war da noch die Sache mit der Motivation – ich glaube, dass genau das Chris-werx ausmacht. Nie habe ich den Druck gespürt, dass ich hätte trainieren müssen, eher haben mich die beiden gebremst, wenn ich nicht auf meinen Körper hören wollte; aber den „Schugger“, der immer wieder notwendig ist, wenn es eben den 3.Tag regnet, oder es wieder etwas zu warm oder zu kalt ist, den haben sie mir immer rechtzeitig gegeben.

Und die Freude am Sport an sich – ohne den Spaß den die beiden haben, auch wenn sie sich mit absoluten Bewegungslegasthenikern durch im Sindelfinger Hallenbad herumtreiben (Aqua jogging) – dank euch auch hierfür :-)) - wäre all die Schwitzerei nur halb so schön. Das Laufen an sich ist kein Hexenwerk, aber auch der Zauberlehrling muss erst mit Wasser schleppen beginnen - und seinen Meister braucht er!

Und jetzt, da die beiden ihre Nordic-Walking Trainer Ausbildung haben, tun sich natürlich noch ganz neue Welten für mich, oder diesmal Jan und mich, auf!

Sportlich geht es aber so oder so weiter, das erste Feis ist geschafft – und vielleicht lern' ich ja doch noch richtig kraulen und freunde mich irgendwann mit dem Radl an :-)) !

Dank euch beiden so sehr –

Bine