

Hallo Mädels.

Gestern war mal wieder eine Laufveranstaltung. Aber bis vorgestern war ich nicht sicher, ob ich auch wirklich mitlaufe.

Ich resümiere mal kurz meine letzten Ergebnisdienste. Seit Dezember bin ich zwar nicht so richtig krank, aber eben auch nicht so richtig gesund. Immer wieder hatte ich ein Kitzeln oder Kratzen ganz hinten im Hals/Rachenraum, was unweigerlich einen Hustenreiz auslöst. Das kann auch eine Rachenentzündung werden. Das kenne ich seit Jahrzehnten; meist kommt es aber nicht so weit. Wenn man was merkt, nimmt man ab und an einen Hals-Lutsch-Dragee aus dem Drogeriemarkt und dann geht das i.d.R. wieder weg. Jetzt auch ... nur halt nicht so richtig. Auch wenn ich in den letzten Monaten zwischendurch mal 'ne Laufpause eingelegt hatte, kam es immer wieder zurück. Vor Hamburg wurde es heftiger, sodass ich zum Arzt ging. Ja, der Hals ist gerötet, aber da sollte man noch nicht mit Antibiotika ran. Also was Homöopathisches; das half; Hamburg war OK. Doch kurz drauf spürte ich leider wieder ein Kratzen im Hals. Wieder Lutsch-Dragees, klappt schon. Schließlich wollten wir über den 1. Mai Anjas Schwester samt Familie besuchen. Doch in der ersten Nacht dort, wird der Hals richtig „dick“ und Schlucken tut weh. Oje, auch das kenne ich; jetzt sollte man mit Antibiotika ran. Also google ich am 1. Mai früh morgens nach einem Bereitschaftsdienst und sitze etwas später in einer Bereitschaftspraxis in Ludwigshafen. Der Onkel Doktor inspiziert mich und verschreibt mir das Antibiotikum.

Das half zwar schon, aber die nächsten Tage waren dennoch nicht ganz so prickelnd und sehr anstrengend; vor allem der Hustenreiz hielt sich hartnäckig. Und ich selber war von dem reflexartigen und nicht kontrollierbaren Husten teilweise echt erschrocken. „Wehe du läufst am Sonntag“ höre ich aus allen Richtungen. Sonntags wieder zuhause mache ich auch erstmal fast gar nix. Mittwoch/Donnerstag meinte ich immerhin, mich wieder eher gesund als krank zu fühlen. Und immer noch höre ich „Wehe du läufst am Sonntag“. Ja, ich schaue. Wenn's nicht geht, dann geht's nicht. Aber wenn doch, dann probier ich's.

Freitags nochmal zum Arzt. Mir ging's deutlich besser; der Hustenreiz war zwar noch nicht ganz weg, aber bei Weitem nicht mehr mit den letzten Tagen vergleichbar. Er meinte auch, dass es soweit wieder OK ist. Auf meine Frage zum Marathon stutzte er aber schon. Doch auch diese Situation hatte ich ja bereits ein paarmal; ich werde nicht übertreiben, gesund Ankommen ist die Maxime und es gibt jederzeit die Möglichkeit, auch auszusteigen. Mit dieser Taktik meint er: „in Gottes Namen“. Doch ob ich's wirklich mache, entscheide ich erst kurz vorher.

Obwohl mit diesem ärztlichen Freifahrtschein doch nix passieren kann, oder ?

Leider waren wir nun Samstag auch noch zum Citylauf in Bocholt angemeldet. Ich fühle mich OK und es sind nur 5 km. Gut, entspannend ist es nicht; aber alles war gut. Morgens dann tatsächlich fröhlich und völlig ambitionslos nach Duisburg. Dahin wo ich 1998 meinen ersten Marathon und 2012 - unter sehr ähnlichen Umständen wie jetzt – meinen 100. Marathon gelaufen bin. Wie geschrieben; diese Situation hatte ich bereits ein paarmal.

Vor dem Start treffe ich Wolfgang B.; wir sehen uns nicht so oft und nun war es auch nur kurz. Immerhin.

Dann ist alles anders; Umkleide nicht mehr wie sonst, Kleiderbeutelabgabe nicht mehr wie sonst, selbst den Start haben sie verlegt (wenn auch nur ein paar 100 Meter). Dann geht's aber los. Mangels Taktik peile ich einfach mal 4:30 Std. an; mit der Option für noch länger. Doch wie ein Anfänger „verrechne“ ich mich, verplappere ich mich mit anderen Läufern und laufe dafür zu schnell. Dann sehe ich Wolfgang vor mir und denke, ihn bestimmt langsam einzuholen. Nää, nach einigen Kilometern wird klar, wir laufen ein Tempo. Also kurzer Zwischenspur und ich habe ihn. Sofort quatschen und lachen wir. Das Tempo ging (für Kurzstrecke), nur war mir natürlich klar, dass ich das nicht durchhalten kann. Doch

sonst hätte ich nicht mit Wolfgang überlaufen können ... und wir sehen uns ja nicht so oft.

Nach 18 km sage ich ihm dann, dass ich langsamer machen **muss**, und wir verabschieden uns. Etwas langsamer wird jetzt guttun; doch ich muss deutlich langsamer werden. Und das tut dann leider nicht mal besonders gut. Ab jetzt muss ich ordentlich kämpfen. Ja klar war es ein Anfängerfehler. Aber ich sehe Wolfgang halt nicht so oft und somit hat es sich ja nun auch gelohnt. Langsam beiße ich mich Kilometer für Kilometer durch. Anja schreibt, dass sie bei km 30 an der Strecke steht, ‚alle anderen‘ wären schon durch. Ja, ich komm, dauert aber noch.

Als ich da bin, sage ich ihr noch, dass ich platt bin, aber versuche, durchzulaufen. Das schaffte ich dann bis etwa km 31. Die paar Höhenmeter der Strecke fühlen sich an wie Hochgebirge. Und der Wetterbericht hat gesagt, dass es ab 10 Uhr bedeckt sein wird; darum hatte ich keine Mütze mitgenommen. Jetzt brät mir der pralle Lorenz unentwegt auf die Rübe. Selbst das Gucken auf die sonnendurchflutete Strecke sticht in den Augen. Tja, meine Hustenreiz/Antibiotikum-Vorbereitung trug natürlich nicht übermäßig zum Kraftaufbau bei. Aber mit einer schönen Mischung aus flottem Shopping-Tempo während der Gehpausen und langsamen Schluffen während der Laufphasen bekam ich es halbwegs hin. Mein sportliches Ziel hatte ich eh längst auf (vielleicht) unter 5 Stunden reduziert. Auf den letzten Kilometern habe ich dann mal gerechnet. Bei durchschnittlich 9 Minuten pro km bleibe ich unter 5.

Mal intensiv in mich hineinhören ... und ja, das schaffe ich wirklich (vielleicht). An einer privaten Verpflegungsstelle ruft eine junge Dame „Wasser?“. Danke, hatte ich gerade. „Bier?“ Schwups, Rücken gerade und die Augen weit aufgeschlagen. „Ja!“ Das war kühl und erfrischend. Schneller wurde ich deswegen nicht, aber es tat einfach gut.

Und so komme ich sogar mit etwas Puffer auf die 5 Stunden in der MSV-Arena ins Ziel. Ich trinke was, treffe Karl, Michael, Werner und Jutta (oh wie schön). Kurz darauf auch Inge und Christiane. Doch ich setze mich erstmal auf einen Stuhl, der da vermutlich nur für mich im Schatten hingestellt war. Dort holt Anja mich ab. Sie scheint Wahrnehmungsstörungen zu haben. Denn, obwohl die Sonne mich stundenlang krossgebraten hatte, meinte sie, ich sähe blass aus. Kurz drauf gehen wir aber zur Dusche. Nach den ersten warmes Wasser-Spritzern spüre ich, wie die Lebensgeister zurückkommen. Das koste ich noch ein wenig aus und dann geht es wieder.

Schließlich hatten wir kurzfristig Tickets für den 1.FC Köln bekommen und mussten jetzt los ins Stadion. Immerhin haben ‚wir‘ das Spiel nach Ecken 5:4 gewonnen (*der Rest zählt bestimmt nicht*).

Meine nächste Laufeinheit ... habe ich noch nicht geplant ?

Bis die Tage

Christian