

## *Half-Marathon - Day of Reckoning*

**Mission/Objective:** Da man als baldiger MBA nichts ohne zielerwartung anfaengt, konnten wir uns nach weitraeumigen disparitaeten doch noch auf einen gemeinsamen nenner einigen: *Vor anbruch der dunkelheit aus eigener kraft lebend ins ziel zu kommen.*

**Strategie:** "Those Kenyan dudes do the full distance in 02:06, we just switch to cruise control - can't be that difficult!" [Michael]. "Have I ever run 21km straight, actually?! Well, over a course of one month, I suppose" [Ben]  
soviel dazu!

**Vorbereitung:** am abend vorher wurden wir in Ben's haus von einer riesen schlachtplatte marke 'kohlenhydrate fuer dummies' ueberrascht: nudelauf mit ordentlich eiern + sahne. danach australischer apfelkuchen und jaffles (waffeleisen sandwiche) und scones (australisches gebaeck) mit sahne / vanillesauce. Und zum schluss aus seiner sammlung eine schoenes glas 'glenmorangie' whiskey!  
Am naechsten morgen dann nochmal schoen ruehreier mit schinken und kaese auf hollaendischem weissbrot.  
naehrungsvorbereitung ist alles!

13:00 nun ab zum stadion/start.

Dort angekommen, empfangen uns 20.000+ andere laeufers und ein starterfeld das in viehgitter abgezaeunte abschnitte eingeteilt wurde. Etwas kuehl, aber sonnig und fast kein wind. Da sollte laufen doch spass machen...

Noch fuenf minuten bis zum start: schnell ins zweite starterfeld eingereiht (erwartete zeit 01:40-01:50).

And: Ready to Roll!!! Jetzt wird sich zeigen, ob sich die runden durch die eilenriede bezahlt machen.

### **Das Rennen:**

KM 0-16: Clockwork! Ein kontinuierlicher schnitt von unter 4:30/km, DJs die am strassenrand auf LKWs trance & anderes zum besten gaben und nicht zuletzt anwohner die ihre anlagen mit musik von Rocky-IV fuetterten garantierte einen ersten abschnitt bis 16km der zu gut um wahr zu sein schien. Sweet!

...doch das war die ruhe vor dem sturm. der tunnelblick intensivierte sich zunehmendst...

KM 18: Jemand hat eisenketten um meine fussgelenke gelegt – die umgebung bewegt sich nur im zeitlupentempo. It's getting tough!

**01:35** Das tor zum stadion passiert. Jetzt geht (fast) nichts mehr – als wuerden die letzten meter des Jakobswegs auf einer 67 lichtjahre langen pilgrimage nun mit step-dance aehnlichen halbmeterschritten auf dem deck einer 7m jacht in einer sturmischen nordseenacht mit unkontrollierten links-rechtsbewegungen getaenzelt. full on: hungerast! schummrige sichtsichtfeld – (blut)druckabfall wie beim absacken eines hannoveraner fokker city-hoppers. mein puls naehert sich den 20 bpm ....

aber behaebig wie eine russische antonov beim landeanflug auf die champs-élysée, geht es gen finishing line.

**01:39** Die zeitschranke nimmt das damokles schwert aus meinem nacken.  
That's it. Done. Did it. Man, am I knackered!

jetzt wird mir die steife seitenbrise erst bewusst; andere ziehen sich plastiksaecke eines eher unbekanntem sportartikelherstellers ueber, waehrend andere in preussischer manier nochmal ganz korrekte dehneubungen zum besten bieten. Ich schleppe mich zur ausgangsschluese. Selbige letztlich passiert, wusste ich dann auch nicht wirklich was mit den auf tischen dargebotenen orangenvierteln passieren sollte - fuer die altersfalten im gesicht?!

dann auf dem rueckweg zur umkleide: kurzer stopover an der ING backstage (vitamin-b garantierte mir den einlass) – klasse: von wasser ueber isotonischen getraenken bis hin zu cocktails und – na, wer sagt's denn - kalorienreichem weizenbier. Als meine beiden kollegen auch im ziel einlaufen (02:09 und 02:17) zeigen diese nun wirkliches stehvermoegen und haben kein problem 3 gute halbe liter runterzubekommen...

nach einer ordentlich heissen dusche geht's dann im ICE zurueck nach hannover...

Und da sage mal einer noch, laufen haette nichts zu bieten! Mission erfuellt.  
[20-Okt-08]

by: phil

Acknowledgement: Hier mal einen besten dank an die hannover lauf-treff gruppe fuer die guten tips die mir in den letzten monaten lauftechnisch an die hand gegeben wurden.