

Kopenhagen-Marathon 2009

Laufbericht von Susanne Elsel

Das diesjährige Treffen mit meiner „alten“ Laufgruppe, den „*Maadi Wadi Runners Cairo*“, führte mich nach Kopenhagen / Dänemark. Die Vorfreude auf das Wiedersehen mit meinen alten Freunden aus aller Welt war groß, mindestens genauso groß war aber auch die Aufregung vor meinem ersten Marathon.

Als ich 2004 / 2005 beruflich in Kairo / Ägypten tätig war, brachte mich ein Zufall zum Laufen und zu meinem großen Glück in diese internationale Gruppe von Laufsüchtigen! Zuerst konnte ich dem Laufen wenig abgewinnen, so war es doch eine neue und zudem äußerst schweißtreibende Erfahrung, die in der Regel schon morgens zwischen 5 und spätestens 6 Uhr begann, um Hitze und Verkehr zu umgehen. Aber weil die Menschen, die ich dort traf, so nett und interessant waren, und das anschließende gemeinsame Frühstück mich lockte, blieb ich und wurde zur Läuferin. So ging es wohl den Meisten in dieser Gruppe, die immer noch besteht. Allerdings sind die Mitglieder mittlerweile in alle Länder der Welt verteilt, denn mehr als ein paar Jahre halten es die wenigsten in Kairo aus. Und so kommt es, dass sich jedes Frühjahr *Maadi Wadi Runners* auf der ganzen Welt auf einen großen europäischen Marathon vorbereiten, um diesen schließlich gemeinsam zu bestreiten und einige Tage Urlaub miteinander zu verbringen.

Es ist Sonntag, der 24. Mai 2009, als sich schließlich knapp 20 *Maadi Wadi Runners* aus Ägypten, Syrien, Jordanien, Libyen, Deutschland, Holland, USA, UK, Kanada und Sri Lanka vor dem Hotel für ein Gruppenfoto positionieren. Über dem Hotelemblem steht geschrieben „Sleep cheap in Luxury“ – das klingt wie Hohn und Spott in unseren Ohren. Denn dieses Hotel ähnelt mehr einer Jugendherberge mit dreistöckigen Betten! Nie zuvor waren wir in einer Stadt, in der das Wetter so unbeständig und das Essen unbezahlbar ist und die Hotelzimmer klein wie Schiffskajüten sind. Im Startbeutel gibt es auch nichts Tolles zu entdecken, außer der Startnummer und dem Chip für die Zeitmessung enthält er nur eine kostenlose Zeitschrift in dänischer Sprache.

Mit der Metro fahren wir Richtung Start- und Zielbereich. Die Stimmung ist gut und ausgelassen, nur wenige wirken ernst und konzentriert. Die Organisation scheint gut zu sein, trotzdem wird das Gedränge im Startbereich und vor den Toiletten Zusehens mehr, schließlich sind gut 10.000 Läufer sind für den Marathon gemeldet. Die Sonne scheint, die Temperatur ist angenehm. Ich entscheide mich spontan für die kurze Hose und stopfe die Hosentaschen voll mit Traubenzucker, speziellen Energieweingummis und einem Snickers. Mit einer Kanadierin und einem Ägypter teile ich mir eine überdimensional große Banane, sogar ISO-Drinks werden jetzt schon angeboten.

Es ist 9.30 Uhr als Kronprinz Frederik den Startschuss gibt und sich ein riesiges Läuferfeld in Bewegung setzt. Wir wünschen uns gegenseitig Glück, umarmen uns ein weiteres Mal, dann geht's los. An der Startlinie erklingt das Piepen der Laufuhren, die jetzt gestartet werden. Die ersten Km laufe ich gemeinsam mit Zohra, Lobna, Amany und France, und sie gehen rasch vorbei. Da die Straßen in Kopenhagen unglaublich breit sind, gibt es kein Gedränge, das ist sehr angenehm! Nur um die Pacemaker herum bilden sich sehr eng gepackte Gruppen, deshalb positionieren wir uns kurz vor den Ballons mit der Aufschrift 4:00h. Hohe Ansprüche für den ersten Marathon! Die Strecke führt uns am Rathaus und an der kleinen Meerjungfrau vorbei, durch Park- und Hafenanlagen, durch durchschnittliche Wohnviertel und Industriegebiete hindurch und über Brücken hinweg, wobei die 42,195 Km in drei Abschnitte eingeteilt und der erste und letzte leider der Gleiche sind. Um ehrlich zu sein, besonders schön ist die Strecke nicht!

Meine Uhr zeigt gerade mal eine Stunde, als es anfängt zu tröpfeln. Zu diesem Zeitpunkt freue ich mich über diese kleine Erfrischung, nicht ahnend, dass es die nächsten Stunden nicht wieder aufhören würde zu regnen und zeitweise sogar wie aus Eimern schütten würde. Mit dem Regen sinken auch die Temperatur und die Stimmung im Läuferfeld! Es dauert nicht lange bis die Klamotten und Schuhe klitschnass sind. Pitsch patsch, pitsch patsch! Mir ist kalt, obwohl ich renne! Da ist sie wieder, diese

Frage nach dem ‚Warum?‘. Aber Aufgeben kommt nicht in Frage, schließlich ist mittlerweile mehr als die Hälfte geschafft. Ich treffe eine unserer Ägypterinnen, die noch nie zuvor in ihrem Leben bei Regen gelaufen ist und schon gar nicht bei einem Marathon. Da ist Verwunderung über dieses Wetter, aber auch Entschlossenheit weiterzumachen. Wir kämpfen und wir quälen uns weiter über den Asphalt und durch Pfützen hindurch. Ab Km 30 kann ich das Stechen in meinem rechten Knie nicht mehr ignorieren. Mein linker Fuß fängt nun ebenfalls an zu schmerzen. Ich erinnere mich an Mohsens und Jerrys Worte „Just try to enjoy the race, it’s your first time!“. Ich gebe mir alle Mühe, diesen Lauf zu genießen, aber es will mir einfach nicht gelingen. Nicht unter diesen Bedingungen!!

Da kommt der Läufer im Superman-Kostüm an mir vorbeigelaufen. Seine Schritte klingen schwer, sein Atem auch. Neben mir schlurft jemand und stöhnt laut. Ich warte währenddessen ungeduldig auf den nächsten Verpflegungspunkt und sehne mich nach einem Schluck des herrlich süßen und zugleich erfrischenden blauen Powerade und einem Stückchen Banane.

Bis Km 30 kommen fast alle, dann erst trennt sich die Spreu vom Weizen, hatte jemand zuvor gesagt. Im Moment fühle ich mich weder wie Spreu noch wie Weizen!

Nur die Wenigsten haben jetzt noch die Kraft, um die großen Pfützen zu umlaufen und die kleinen zu überspringen. Die Meisten laufen einfach hindurch. Ich auch. In der Ferne erspähe ich das 35-Km-Schild. Endlich, denn dort wartet Hilfe auf mich. Antje, Heike und Simone jubeln und halten ein bemaltes Bettlaken in die Höhe. „Go! Run! Win!“ steht u.a. darauf. Kurzentschlossen kommt Antje zu mir auf die Strecke und begleitet und ermutigt mich. Ich gehe, laufe, gehe, laufe. Mir ist kalt. Und schwindelig ist mir auch, oder womöglich ist es auch nur Einbildung, ich weiß es nicht genau. Antje gibt mir ihre Jacke, die so schön trocken und warm ist.

An einigen Stellen im Hafen ist das Kopfsteinpflaster mit grünem Teppich abgedeckt, das ist toll. Rot wäre noch schöner gewesen, aber das ist wohl dem dänischen Königshaus vorbehalten. Endlich, in weiter Ferne erkenne ich die markanten Gebäude in der Nähe des Zielbereiches. Zu diesem Zeitpunkt sind die 4:00h- und 4:15h-Pacemaker mit ihren bunten Luftballons längst an mir vorbei gezogen. Egal, Hauptsache Ankommen, zur Not auf allen Vieren, hatte ich vorher gesagt.

Und dann geht plötzlich alles ganz schnell. Den Endorphinen sei Dank lege ich einen Schlusssprint auf der Zielgeraden ein, Antje ist an meiner Seite. Gemeinsam laufen wir über die Ziellinie und fallen uns lachend in die Arme, ich kann’s kaum glauben, dass ich es geschafft habe. Mit wackeligen Knien und zittrigen Beinen empfangen mich meine Medaille und eine rote Rose. Ich bahne mir meinen Weg durch die Verpflegungsstraße, in der es Wasser und Powerade, Bananen, Orangen, Müsliriegel und Erdbeerjoghurt gibt. Erschöpfte und zugleich fröhliche Gesichter ringsherum. Der Regen hat mittlerweile aufgehört, trotzdem nehme ich eine der blauen Plastiktüten zum Wärmen. Weiter hinten im Zielbereich gibt es sogar Brötchen und heißen Kakao, der jetzt eindeutig besser schmeckt als das Erdinger Alkoholfrei! Während ich in aller Ruhe den dritten Kakao genieße und einige andere *Maadi Wadi Runners* treffe, höre ich, wie unser Senior Jerry Lewis (75 J.) zur Siegerehrung aufgerufen wird. Er hat mal wieder Platz 1 in seiner Altersklasse gemacht. Herzlichen Glückwunsch, Jerry! Glückwunsch allen *Maadi Wadi Runners*, ganz gleich ob nach drei oder fünf Stunden im Ziel gewesen. Und ich bin unglaublich stolz, auch wenn 04:31:17h nicht mein Ziel war, so war es doch mein erster Marathon und alles was dabei überhaupt zählt, ist die Ziellinie zu erreichen!

Und wer weiß, vielleicht bin ich ja nächstes Jahr ein bisschen schneller, wenn wir uns alle in Barcelona wiedersehen.

Maassalema, Good bye, Au revoir, Aufwiedersehen!