

Hopp, Hopp, Hopp durch Zürich

Durch den harten Winter und den dadurch schlechten Laufbedingungen konnte ich in den ersten Wochen des neuen Jahres kaum für meinen diesjährigen Frühjahrs-Marathon trainieren. Dann kam noch drei Wochen vor dem großen Tag ein Problem mit meinem Knie dazu und ich musste schon wieder pausieren. Trotzdem war ich optimistisch und freute mich auf einen Lauf in der Schweiz.

Einen Tag vorher sind wir mit der Bahn angereist und hatten sogleich die Startunterlagen abgeholt. Leider gab es dort keine Sicherheitsnadeln für die Startnummer mehr! Angeblich alle schon weg und neue gab es erst wieder kurz vorm Start. Das war mir zu riskant, aber im nächsten Supermarkt waren noch genügend vorhanden.

Als ich aus der Marathon-Expo herauskam, stand auf einmal Herbert Steffny an der Straße und plauderte vergnügt mit einer jungen Dame (von der Presse?). Wie sich später heraus stellte, ist er nicht mitgelaufen, sondern war nur zum Unterschriften geben und als Laufexperte auf der Messe.

Am nächsten Morgen lachte mich dann die Sonne durchs Hotelzimmer an, als wir dann jedoch Richtung Start fuhren, spürte man die 6°C schon durch die dünne Laufhose. Spätestens nach den ersten Kilometern war die Betriebstemperatur erreicht und ich genoss die Streckenführung durch die wunderschöne Altstadt.

Dieses Jahr wurde die Zürich Marathon-Strecke nochmals optimiert, wodurch ich sechs Mal am Bürkliplatz vorbei lief. Dies war für Maren natürlich perfekt, musste sie sich dadurch kaum von der Stelle bewegen. Da ein großer Teil der Strecke aber auch entlang der Züricher Goldküste ging, nutzte sie dort dann doch die Bahn. Bis zum südlichen Wendepunkt am Züricher See schien auch noch alles gut zu laufen. Doch dann merkte ich ab ca. 30 Kilometern extrem den Mann mit dem Hammer bzw. mein Trainingsdefizit.

Ich wurde immer langsamer und musste das erste Mal bei einem Marathon richtig mit mir selbst kämpfen und mir immer wieder sagen: „Du gibst jetzt nicht auf, gleich hast du's geschafft!“ Bei den letzten Kilometern unterstützte mich Maren und auch das restliche Publikum wieder sehr gut.

Überglücklich und froh, die Ziellinie überquert zu haben, stürzte ich mich dann auf die Zielverpflegung, die bei diesem Marathon sehr mager ausgefallen ist (Wasser, Fruchtbrot und Äpfel!).

Mit einer Zeit von 03:18:38 kann ich aber durchaus unter den gegebenen Umständen zufrieden sein. Spaß hat der Marathon in Zürich trotzdem gemacht. Vor allem wegen des fröhlichen Publikums und dem sonnigen Wetter!