

Hallo Ihr Läufer ,

nach nun einer Woche schmerzhafter Ruhephase (schmerzhaft deshalb ,weil mir der Rücken vom vielen Liegen weh tut) ,
komme ich nun endlich meiner von Bernd in seiner galant charmanten Art übertragenen Sonderaufgabe nach.

Schreib doch mal einen Bericht über Deinen ersten Marathon rief er mir am vergangenen Montag zwischen seinem 2.kg Müsli und dem 6. Roggenbrötchen zu.
Die Lieben , die ebenfalls noch am Tisch saßen stimmten dem natürlich direkt zu.
Au ja !!!!!

Ok dann halt mal los !

Beginnen möchte ich wie ein gaaanz großer Autor ,
nämlich mit einer Widmung.

Ich widme diesen , meinen ersten Marathon einem Lebensbegleiter , der mich seit nunmehr 56 Jahren prägt - steuert und sich ständig und immer in mein Tun und Handeln einmischt.
Ha ha , er hat verloren , **mein innerer Schweinehund !**

Die 17 wöchige Trainingsphase überspringe ich einfach mal.

3.Oktober 2010
Tag der deutschen Einheit .
Der 20 ste.

Vor genau 2 Jahren am 3.10. stand ich zum ersten mal in Blieskastel auf dem Radweg als "
Neuankömmling " im VHS Kurs "von null auf 21"
Vor genau 1 Jahr am 3.10.war ich mit meinem Bruder am Ballermann.

Alles war besser , warum mach ich diesen Irrsinn ???

ICH wollte es so und jetzt hindern mich die letzten 5 Stunden auch nicht mehr an meinem Vorhaben.

Das Schweigen der Renner ,
es beginnt !

Gegen 11:00 h gelangen wir in unsere "Startbox".
Karneval pur.
Singen - schunkeln - fröhlich sein.
Sau doof !!!!
Mag so nicht auf Knopfdruck sein.
Ok. hebe dann auch mal die Arme , willst ja kein Spielverderber sein.
Das beste ist heute das Wetter .
Richtig warm (27° ??)
Da stehen sie nun deine Trainingspartner , die ,die dir die letzten 4 Monate so viel Freude bereitet haben.
Mit denen du dich so oft lächelnd gequält hast.
Gesichter voller Anspannung.
Die von der schnellen Truppe gehen wohl in Gedanken ihre km Zeiten durch.
Nur Sigggi von den "Schnellen"steht bei uns .
Locker fröhlich wirft er seine "Winterbekleidung" über die Absperrung.

Manuela blickt traurig. Hat ihr Horst geraten , ihren " Bernhardiner" Trinkrucksack nicht mitzunehmen.
Und wir sollen doch alles wie im Training machen! ? !
Heike cool wie immer . Sie will los, man spürt es förmlich.
Eva, hat wohl Angst. Total nervös.Tommy , Tommy ,Tommy wir laufen zusammen.
Bin ich etwa ihr Vater ????? Die schafft das auch ohne mich !
Jacqueline , zweifelt....., das schaffe ich nie und alle warten nur darauf ... , wie die Geier.
Und unsere Moni , hat mal wieder ihre "Organverknüpfung" hergestellt.

Immer wenn sie sich positiv einstellen möchte , verknüpft sie Mundwinkel mit den Ohrläppchen.
Alles wird gut - alles ist toll - wir sind die Besten etc.

Horst versucht mit seinem Karnevaldehnprogramm "die Hände zum Himmel"
die Truppe zu entspannen.

Und ich, mir ist plötzlich alles egal.

Nicht die geringsten Zweifel .

Wenn ich unerträgliche Schmerzen bekomme steige ich aus .

Der Rest wird sich zeigen.

Egal - hatte schon genug schöne Stunden am Wochenende.

4:44 ,27 h war mein Ziel. = 6 min 44 sec / km

Wollte eine Sekunde schneller sein als Diana Eicher bei ihrem ersten Marathon , meine große Rivalin
(aber nur im sportlichen Sinne Rivalin , was wir aber auch nicht wirklich ernst nehmen)

Ruhepuls 65 !!! Sensationell !!!

Unterhalte mich in der Starbox mit einem Funkenmariechen , die mit den roten Rökkchen und
Kinderwagen.

Booh , stinkt der nach Zigaretten.

Wie lange lauft ihr mit dem Kinderwagen , frage ich.

Komplett !

Zwischendrin trinken wir noch Bier und essen Pizza.

Immer wenn wir nicht gut trainiert haben , nehmen wir den Kinderwagen mit.

Gute Idee .

Auf dem Boden sitzt einer , den Arm mit sämtlichen Durchgangszeiten beschrieben.

Schon alles etwas neu für mich.

Endlich 11:51 h überschreite ich die Startlinie.

In diesem Augenblick ist mir noch nicht klar , dass die nun folgenden 290 Minuten und 59 Sekunden
mein längster Schweigemarsch aller Zeiten wird.

Obwohl ich so ein ruhiger Typ bin .

Die ersten 500 m ... KATASTROPHE !!!

Alles tut so weh .

War es doch nicht so gut am Freitag im " Maca Ronni " 4 Weißwein zu trinken ..., zu tanzen ???

Oh Jammer - oh Jammer .

KM 2 - muss Pipi ..., geht das schon wieder los ?

Ca. km 3 - links Wiese mit Bäumen - nix wie hin und ..., Wasser marsch !

Jetzt aufholen zur Truppe.

Kein Problem , hatte ich 4 Monate trainiert.

Bei langen Läufen bis zu 7 X.

Horst ruf ständig viel zu schnell , langsamer.

Keiner hört so richtig zu .

Getränkestation 1 - km 4,8 .

Kippe mir Wasserbecher ins Gesicht , auch die Lippen werden nass . Wollte aber trinken

Sehe aus den Augenwinkeln , dass einige aus unserer Gruppe stehen bleiben.

Laufe weiter - Blick zurück - sehe Horst - winke - mache langsam und beginne zu überlegen.

Warten - langsam machen ... kostet Zeit . Viel Zeit ... 4:44 stehen!

Also RISIKO ! Entscheide mich für alleine laufen.

Meine Ohren klingeln - Horst wird fluchen - schimpfen ... , der läuft viel zu schnell , der bricht ein und
und und .

Mir egal !

Ich schaffe das !!!

Siegessicher laufe ich nun weiter.

Alleine !

Um es vorweg zu nehmen :

sensationelle Gleichmäßigkeit bei den km Durchgangszeiten.
Beginne mit 6:32 min / km und ende mit 6:37 min / km kumuliert.

Leider hat die Sache einen Haken , meine Polar war nicht genau geeicht , so dass meine Rundenzeiten statt der erhofften 6:44 nur 6:53 waren.
Egal - Glückwunsch Diana !

Zurück zum Geschehen :

natürlich hatte ich ,na ja so bis km 23 - 25 überhaupt keine Probleme .

Wir hatte ja 17 Wochen den "Schleifer Horst "an unserer Seite.

Zahlte sich jetzt aus .

Auch gelang mir das kollektive Stationstrinken immer besser .

Bis an einer Station , da rief doch tatsächlich einer zu mir : du Arschloch , pass doch auf !

Hatte ja auch meine eigene Methode entwickelt . nicht stehen bleiben - im Laufen mehrere Becher nehmen und hoffen , dass einer trifft.

Bei dem einen besagten mal , hatte ich mit dem linken Arm zwischen 2 Läufern durchgegriffen, wollte ja nicht stehen bleiben und dabei so ca. 10 - 15 Becher abgeräumt. Wäre alles nur halb so schlimm , die hatten ja genügend , wenn die Brühe nicht meinem Vordermann in die Schuhe gelaufen wäre .
So kams halt

Ca.Km 23 muss es gewesen sein , quatscht mich doch eine Frau an.

Du hast ja mal tolle Strümpfe.

Danke ! mein erstes Wort seit rund 2,5 Stunden.

Wo hast du die denn her , ich trage immer welche von CEP ?

Selbstgemacht !

Ich wohne hier in Köln und laufe in die entgegengesetzte Richtung . Gleich steht hier mein Bruder mit Getränken .

Das ist mein vierter Marathon und ich quäle mich noch immer .

Wo kommst denn Du her ?

Bitte sei mir nicht böse , möchte jetzt nicht reden ! (wobei ich mir nicht sicher bin , ob ich wirklich so höflich war)

Km 26 , im Nachhinein erst realisiert , dass ich völlig weggetreten war , lief so ein doofer Fotograf vor mir her .

Ein Teleobjektiv , dass normal nur Kenianer aus der Nähe kennen können.

Was will der von mir.

Plötzlich rief er : in 50 m gibts Cola.

Jetzt erkenne ich erst , dass es ein aus Saarbrücken angereister Kumpel von mir ist und realisiere , dass meine Freundin in 50 m mit Cola auf mich wartet. Habe ihr doch ausdrücklich gesagt , bei km 35 soll sie stehen.

Die wird doch jetzt nicht erwarten , dass ich anhalte und sie knuddel und mit ihr rede ???

Plötzlich waren sie da , 4 - 5 Fans - Transparent - Fahne (alles nicht so richtig wahrgenommen) und Cola .

Eben das bei km 35 geplante Cola.

Tommy go..... schallt es durch Kölle.

Soll ich die Dose öffnen ?

Kavalier wie immer ,

nein mach ich selbst !

Was nun folgt war eigentlich das einzig wirklich negativ Erlebnis während des kompletten Laufs.

Tommy öffnet bei vollem Lauf eine 0,33 ltr. Coladose.

Nach 3 Versuchen hatte ich den Zipper so geformt , dass ich ziehen konnte .

Ach du grüne Neune , die wohl auf 28 ° vorgeglühte kaffeibraune klebrige Brause , schäumte vulkanähnlich aus der Dose , ohne an mir auch nur ein Körperteil nicht zu treffen.

Still vor mich her fluchend trank ich diese ekelhaft warme Brühe.

Schließlich hat sie meine Freundin von Saarbrücken bis Köln geschleppt.

Auch war vorher keine Trinktemperatur vereinbart.

Also , Tommy trink.

Nach der Hälfte habe ich dann doch die Nerven verloren und die Dose mit voller Wucht

weggeworfen.

Schließlich war sie verantwortlich , dass ich bis zur nächsten Getränkestation für das Team Pattex laufen musste.

Dort angelangt , musste ich nun erstmals stehen bleiben und mich gründlich waschen.

Dabei war es mir egal , dass die anderen aus dem gleichen Behälter ihr Wasser tranken.

Befreit von allem was klebte ging es weiter .

Km 27 , voll in der Sonne rechte Seite die Läufer , die schon auf dem Rückweg und bei km 36 waren.

Thomas und Sigg sind zu erkennen.

Ein lauter Schrei **Siggiiiiii** fährt mir über die Lippen.

Kurzes winken und ich bilde mir ein , die sind ja nicht viel weiter als ich.

Die nächsten km ziehen sich wie Kaugummi .

Immer wieder mal ist mein Name zu hören : Tommy auf - Tommy mach et

Was mich nur noch aufbaut ist der Gedanke , es wird ein Ende geben und du bist der König !

Die Schmerzen bleiben auch aus .

Lediglich die Kraft lässt etwas nach.

Km 36 - sehe meine Freundin .

Angst wird in mir geweckt

keine Cola , keine Cola , keine Cola

Wollte unter keinen Umständen wieder zum Team Pattex wechseln.

Kurzes winken - Handkuss ??? - muss jetzt ausreichen.

Dann steht er da !

BERND !!!

Bernd - hängt sich dran und beginnt zu Texten.

Gut siehst Du aus - du schaffst das und vieles mehr..... ! ? !

Nehme nichts mehr wahr.

Lass mir meine Ruhe , habe keine Probleme , laufe alleine weiter ,

waren meine freundlichen Worte an Bernd .

Ok. überpace jetzt nichthallt es mir noch nach.

Waren die nächsten km völlig unspektakulär ,(im Übrigen habe ich mich während des gesamten Laufs mit höherer Mathematik beschäftigt und ausgerechnet , wenn soviel Sekunden schneller oder langsamer kommt diese Zielzeit raus) folgte bei ca. km 39 mein Low Light.

Auf der Strasse lag ein 5 € Schein .

Ich sah ihn , bremste ab und ja und , nein ging nicht . Wollte mich bücken, aber nix ging .

Schitt !

Mit diesem ärgerlichen Gedanken beschäftige ich mich dann bis zur höllisch steilen Deutzer Brücke.

Dieses Hügelchen , plötzlich K 2 !

Die Hölle , eine Minute verloren.

Egal .

Das Ziel schon erahnend , lief neben mir eine 3er Gruppe , bei relativ lautstarker Unterhaltung.

Kurzer Blick zur Seite :

Saarländer ???

Ei jo , du ah?

Mh !

Die mittlere der 3 Saarländer beugt sich vor , kurzer Blickkontakt ,überlegt..., Thomas Philipp ????

Jo !

Die Sekretärin eines Kunden.

Zärtliches drücken - Kuss auf die total versalzene Wange und

jetzt folgt natürlich , typisch saarländisch , die hoch wissenschaftliche Frage :

wat machschd dann dau do ???????

nach längerer Überlegungsphase fällt mir dann endlich die Antwort ein :

ei laafe !

Super höre ich noch und schon ist sie weg .

Die letzten Schritte - Arme hoch - und jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa !

Geschafft !!!!!!!!

Sensationell !!!!

4:50'59 total zufrieden !

Schweinehund du Feigling, wo warst Du ??????????

Alle aus unserer Truppe kommen durch .

Und schon wieder hat Bernd recht, es wird nicht dein letzter Marathon bleiben.

Danke an alle , mit denen ich die letzten 17 Wochen verbringen durfte und viel, viel Spaß hatte.

Zur Belohnung habe ich mir einen neuen Namen und gleich eine neue private e-mail Adresse zugelegt :

Ab sofort : M A R A T O M M Y !!!!!!!!
maratomy@t-online.de

ps. um das erlebte Gefühl besser zu vermitteln , hänge ich noch eine original Beschreibung an .

Bis dann

Euer Maratomy

Eine Tätigkeit im Flow erleben

Um sich bei einer Aufgabe in den Zustand des Flows zu versetzen, braucht einem nur die Tätigkeit gefallen, und die Anforderung so hoch sein, dass sie die volle Konzentration erfordert. Sie darf jedoch nicht so hoch sein, dass man überfordert ist, denn dann ist die „Mühelosigkeit“ nicht mehr gegeben. Das Flow-Erlebnis wird durch diese beiden Faktoren Mindestanforderung und Anforderungsgrenze beschränkt.

Durch das Eintreten in eine solche Phase entsteht eine Selbstvergessenheit, da die Aufgabe ganze Aufmerksamkeit erfordert. Alle Bewegungsabläufe werden in harmonischer Einheit durch Körper und Geist mühelos erledigt.

Flow ist ein Zustand, und keine Technik. Für das Erleben des Flowzustandes müssen Störelemente, die ablenken, beseitigt sein. Der Flowzustand kann auch gemeinsam in einer Gruppe erlebt werden, dafür muss die Gruppe von störenden Elementen befreit sein. Flow kann von jedem erlebt werden, das Erreichen bedarf keiner besonderen Techniken, es ist an keine bestimmte Tätigkeit gebunden.