

Ich freue mich dass vielen Lesern meine Geschichte gefällt.
Ihr wünscht euch eine Fortsetzung?
OK, hier ist sie, ihr habt es so gewollt!

Beim Schreiben der Geschichte erlebte ich die Qualen von einst nochmals,
aber für meine Fans tu ich ja alles,..... fast alles!

Mein erster Marathon
Teil 2

Laufen,... laufen einfach nur laufen.
So einfach gesagt, locker bleiben, nicht verkrampfen.
Jubelnd, mit empor gerissenen Armen durchs Ziel laufen, sich
fühlen wie ein Sieger, ja genau das ist es, genau das habe ich mir
vor meinem Start vorgestellt.
Vor meinem geistigen Auge lief alles genauso ab. Wenigstens im vorderen
Drittel des Starterfeldes das Ziel erreichen. Danach ein small Talk mit einer
hübschen Runnerin. Ein bisschen fachsimpeln über die neuesten Laufschuhe,
ein, zwei Weißbier zischen usw.

Davon bin ich noch Meilenweit entfernt, besser gesagt noch 22 km.
Meine Beine sind schwer geworden, langsam fast träge schlepe ich mich vorwärts.

Komm, du schaffst es schon, höre ich rechts neben mir eine Stimme.

Ich kenne die Stimme genau.
Meine Laufgegnerin hat mich eingeholt!
Wahrscheinlich wird sie mich gleich grinsend überholen und
mich mit höhnischen Kommentaren überhäufen.

Ich laufe ein Stück mit dir mit, wenn es dir recht ist, sagt sie zu mir.
Zur Halbmarathonmarke ist es eh nicht mehr weit.
Hast du was dagegen?

Mürrisch blicke ich auf. „Nein hab ich nicht“ erwidere ich ihr.

Schweigend laufen wir weiter.

Inzwischen ist die Sonne herausgekommen und bringt den Schnee zum
Glitzern. Ein herrlicher Wintertag.
Wäre ich doch jetzt beim Skifahren, oder noch besser beim Apre Ski,
diese Gedanken gehen mir durch den Kopf.

Du hältst dich wirklich gut, hätte ich dir gar nicht zugetraut, muntert mich meine
Laufnachbarin auf.
Überrascht blicke ich sie an.

Meinst du das wirklich?

Ja, bestimmt. Am Start bist du mir schon aufgefallen, wegen deiner ungewöhnlichen
Laufkleidung. Da hab ich mir gedacht du kommst nicht mal 10 km weit.

Weiß nicht was ich darauf erwidern soll,
verkneife mir auch ihr zu sagen was ich gedacht habe, als ich sie am Start
gesehen habe.

Gemeinsam erreichen wir die Halbmarathonmarke.
Gleich danach ist eine Verpflegungsstation. Ich bleibe stehen und greife ausgiebig zu.
Zwei Bananen, zwei Kuchenstücke, ein mir unbekannter, zuckersüßer und klebriger
Energieriegel, dazwischen einen Becher Iso und zum Abschluss eine Orange mit Tee
runtergespült.
So, das wird eine zeitlang anhalten, denke ich mir.

Meine Laufbegleiterin hat mich beobachtet und schüttelt den Kopf.
Was hast du eigentlich gestern Abend gegessen, fragt sie mich.

Ich habe sehr bewusst gegessen erwidere ich.

Was den, Nudeln, oder Kartoffeln ?

Nein, nein viel was besseres, damit ich viel mehr Energie habe, die länger anhält.

Was den nun, Reis oder doch Spagetti ?

Nein, nein einen suuuper Schweinsbraten, mit Semmelknödel und Gwichste.
Dazu ein Bier und danach einen doppelten Bärwurz für die Verdauung!

Sie bleibt stehen schaut mich verdutzt an und beginnt aus vollem Halse zu lachen!
Immer wieder schüttelt Sie den Kopf, kann sich gar nicht mehr beruhigen.

Was ist den los, was ist daran so komisch?

Nichts erwidert sie, gar nichts, überhaupt nichts, und wieder lacht sie laut auf.
Irgendwie ist ihr Lachen ansteckend muss auch grinsen, weiß zwar nicht warum,
aber plötzlich lache ich mit.

Zwei Marathonis stehen auf der Strecke bei km 23 und haben einen Lachanfall,
sagt ein Streckenposten der uns beobachtet. Im Ziel lachen die bestimmt nicht mehr
erwidert ein Zuschauer. Der eine da, der mit seiner Pumphose der schafft es eh nicht
ins Ziel, so fertig wie der jetzt schon aussieht. Aber lachen kann er noch, und wie.....!

Nachdem wir uns wieder beruhigt haben setzen wir den Lauf gemächlich fort.

Es ist schön das ich dich kennen gelernt habe, und danke das du mit mir läufst sage
ich zu ihr.

Nichts zu danken, aber ab jetzt musst du alleine klarkommen erwidert sie.
Werde jetzt ein wenig schneller laufen. Für dich wird es hart werden, sehr hart
aber du kannst es schaffen. Also, wir sehen uns im Ziel, bis später!
Ja, bis später,... und langsam zieht sie davon.

Alleine gelassen, einsam und der Verzweiflung nahe laufe ich weiter.
Laufen ist übertrieben, es ist mehr ein schleichen. Meine Beine zu heben
fällt mir immer schwerer, aus dem laufen wird ein traben, aus dem traben
wird ein langsamer Laufschrift.
Komm jetzt, nicht aufhören zu laufen, du schaffst es schon, los..
Ich feuere mich selber an, will weiter dem Ziel entgegen.
Ein weiteres Problem bereitet mir Kopfzerbrechen.

Meine Verdauungsorgane machen sich bemerkbar!
In meinem Magen rumort es kräftig und nicht nur in meinem Magen.
Bisher habe ich alles unter Kontrolle aber wer weiß wie lange noch.
Meine unkontrollierte Nahrungsaufnahme ist Schuld oder doch der
fette Schweinsbraten,
egal,
es steht fest.....,
ohne wenn und aber.....,
„ich muss mal“ !!
nicht klein.....nein !.....
sondern groß scheiße,..... warum gerade jetzt?

Niemals bin ich bei meinen Trainingsläufen vor diesem Problem gestanden.
Jedesmal habe ich es bis nach Hause geschafft. Ich ein gepflegter Mann mit Niveau
wird niemals....,
niemals in die Büsche.....

Der Druck wird größer, wo soll ich hin?

Ich laufe gerade durch einen kleinen Ort. Er besteht nur aus ein paar Häusern.
Ich frag einfach in einem der Häuser, die lassen mich bestimmt kurz auf die Toilette,
denke ich mir und renne auf den nächsten Hauseingang zu.

Ich klinge und warte direkt vor der Haustüre.
Ah, ich höre jemanden,schneller... bitte schneller...

Die Türe geht auf....
Eine füllige Frau so um die 50 steht vor mir, erschrickt und knallt mir die
Türe vor der Nase zu bevor ich ein Wort sprechen kann.

Hermann... Hermann... höre ich sie drinnen schreien.
Anscheinend ist Hermann ihr Ehemann

Hermann,.. da steht ein Landstreicher vor der Tür,
schnell, schnell mach die Terrassentüre zu, sonst kommt er von hinten rein!

Ich stehe wie vom Blitz getroffen da, unfähig mich zu rechtfertigen.
Landstreicher,...ich... ein Landstreicher.....
Die Türe vor der ich stehe ist zum Teil aus Glas,
mein Spiegelbild ist darin gut zu erkennen.
Ohje..... ohje.....,,...die gute Frau hat recht!

Langsam drehe ich mich um, sehe auf der anderen Straßenseite ein
kleines dichtes Gehölz, darauf gehe ich zu.
Landstreicher hallt es immer noch in meinen Ohren.
Ich rede wie in Trance mir mir selber.
gute Frau....

eine Frage hätte ich doch noch...

Warum haben Landstreicher eine Startnummer vorne dran?

.....
.....

Nach dem erfolgreichen Geschäft fühle ich mich doch irgendwie erleichtert.
Schnellen Schrittes mache ich mich auf den Weg dem Ziel entgegen.

Leider hält diese Euphorie nicht lange an.
Jetzt ist es nur noch mein purer Wille der mich abwechselnd zum Laufen und
Gehen zwingt. Die berühmte 30 km Marke ist bereits erreicht, der Hammermann
kommt nicht, der kennt mich ja schon ab der 18 km Marke.

Immer wieder stelle ich mir vor wie ich ins Ziel einlaufen werde.
Vergesse dabei kurz die Anstrengung, die Qual, die Schmerzen.

Meine Laufabschnitte werden immer kürzer.
Wenn ich auf Straßenabschnitten laufe zähle ich die Mittelmarkierungen,
50 Stück laufen, 20 gehen...., 40 laufen 30 gehen,.....,
immer weiter km für km, Meter für Meter.

Die Verpflegungsstellen ignoriere ich, trotte einfach vorbei.
Die Zuschauer feuern mich an, sehe zwar auch ihre mitleidigen Blicke
aber das ist mir egal.

Km 38 ist erreicht, jemand ruft laut meinen Namen.
Konrad, bist du es wirklich....
Super..., du schaffst es, gleich bist du im Ziel.
Und etwas leiser höre ich noch,
„ schaut der fertig aus“

Ich bin fertig, kaputt, müde, alles tut mir weh,
ich werde nie mehr einen Marathon laufen,
werde überhaupt nicht mehr laufen,
höre ganz mit dem Sport auf,
solche Gedanken gehen mir durch den Kopf!

Aber trotzdem,... ich weiß das ich es schaffe,
Stolz erfüllt mich, und eines wird mir auch erst jetzt bewusst,
ich werde nicht letzter!

Die Lautsprecheransagen im Ziel sind bereits zu hören. Es ist nicht mehr weit,
beschließe alle meine Kräfte zu mobilisieren und den letzten km zu laufen.

Mist..., so ein km kann lang sein, sehr lang....
Ganz schaffe ich es nicht, nach drei Gehpausen stehe ich vor der 400 m Zielgeraden.
So aber jetzt wird nur noch gelaufen....
und ich laufe.... laufe.....
durchs.....ZIEL !!!!

ENDE !

ENDE, nein nicht ganz.

Nachtrag:
Diese Geschichte entspricht der vollkommenen Wahrheit!!!!
(fast)

Der Marathon fand übrigens 1996 in Bad Füssing statt und war mein erster

Wettkampf. Meine Zeit damals: 4.46 Std.

Nach dem Lauf gings in die Therme.

Ich ging also nach dem Anziehen der Badehose in Richtung Becken.

Die entgegenkommenden Badegäste schauten mich alle komisch an.

Zwei lachende Kinder deuteten auf meine Beine.

Ich blickte nach unten...

Meine Beine waren blau.

Die lange blaue Baumwollunterhose hatte abgefärbt!