

Advents-Waldmarathon Bad Arolsen

Samstag, 28.11.2009

Eigentlich fasste ich erst im Laufe des Jahres den Entschluss, meinen „Hundertsten“ im benachbarten Bad Arolsen zu laufen. Zu diesem Zeitpunkt, das war nach dem Rennsteiglauf im Mai, hatte ich allerdings erst 96 Marathons gelaufen. In Planung für das restliche Jahr war der neue Marathon in Rauschenberg und zum Jahresabschluss, wie in all den Jahren zuvor, der Advents-Waldmarathon in Bad Arolsen. Dann käme ich auf 98, es fehlten aber noch zwei Läufe. Durch Zufall entdeckte ich im Internet das überraschende Angebot des Vereins Waldhessen-Marathon, dass der in seinen 6-Stundenlauf im September in Rotenburg einen Marathon einbauen will. Und da mir dann nur noch ein Marathon fehlte, stand für mich als Landschaftsläufer schnell fest, wieder mal den Brocken-Marathon unter meine Laufschuhe zu nehmen. Das alles würde zwar nicht einfach werden, hatte ich doch zum Jahresbeginn beschlossen, meinen wöchentlichen Trainingsumfang von 50 auf 40 km zu reduzieren. Als ich dann aber vom Brocken-Marathon erfolgreich zurück kam, stand dem „Hunderter“ nichts mehr im Wege.

Es war mir peinlich, mein Vorhaben an die große Glocke zu hängen. Deshalb wussten nur wenige davon. Dennoch sprach es sich herum, am Ende wusste fast jeder in unserer Abteilung, was ich in Bad Arolsen vorhatte. Das wiederum erzeugte bei mir schlaflose Nächte und verunsicherte mich nicht unerheblich. Ja selbst meine Wanderfreundinnen und –Freunde deuteten an, nach Bad Arolsen zum Twistesee kommen zu wollen.

Die meiste Angst machte mir die Vorstellung, dass mich jemand während meines Laufs würde begleiten wollen. Denn mein Leben lang war ich ein „Frontläufer“, nicht weil ich bei Wettkämpfen an vorderster Front, sondern stets mein eigenes Tempo lief. Eine Begleitung würde meinen inneren Rhythmus nur stören, mich zu einem fremdbestimmten Tempo verleiten. Gottlob blieben derartige Angebote aus. Auch als am

Veranstaltungstag Heidi Sostmann, Hellen Bockskopf und Klaus Sirsch die letzten Vorbereitungen für ihren Lauf trafen, riet ich ihnen ihr eigenes Tempo zu laufen. Das taten sie dann auch.



In der Twistesee-Halle vor dem Start: Heidi, Klaus, Hellen und Horst

Die Witterungsbedingungen waren alles andere als optimal: zwar 6 °C an Lufttemperatur, doch ein stürmischer Wind fegte über den Twistesee uns entgegen. Das alles störte mich als „Wintermenschen“ eher weniger.

Und so stand ich dann am Samstag, dem 28. November 2009 gegen 11 Uhr auf der Staumauer des Twistesees mit der Startnummer 100 vor dem Bauch im Gewühl der gut 500 Teilnehmer. Erst in den letzten 2–3 Tagen fand ich zur alten inneren Stärke zurück, legte sich die Aufregung, es galt nun mit der vor mir liegenden Strecke und den Witterungsbedingungen fertig zu werden, um am Ende in aufrechter Haltung den Zielkanal zu erreichen. Dort wollte ich auf jeden Fall einen guten Eindruck machen.

Also begann ich bewusst langsamer als früher. Bei der 10 km-Marke betrug der Rückstand auf meinen vorjährigen Lauf

immerhin 2:05 min., bei 20 km schon 4:42 min. und bei 30 km gar 5:36 min. Aber ich fühlte mich gut. Würde ich mir bei dieser Strategie auf den letzten Kilometern die „Schmerzen“ ersparen oder zumindest lindern können?



Bei km 7 kurz vor der 1. Verpflegungsstelle

Mein restriktiver Plan ging voll auf, denn bei der 40 km-Marke war der Rückstand zum Vorjahr auf 36 sec. geschmolzen. Im Ziel war ich gerade mal 20 sec. langsamer als 2008. Gut eingeteilt!

Am Jettenteich, etwa bei km 22, überraschten mich Margret und Günter Herrmann aus Brunslar mit lobenden Zurufen. Beide suchten Schutz unter ihrem Regenschirm. Ihr Kommen hatten sie zwar angekündigt – „wir werden irgendwo an der Strecke stehen“ – als ich dann aber an ihnen vorbei lief, erschrak ich mich fast. Trotz der schlimmen Krankheit, an der Günter leidet, hielten beide Wort. Ich traf sie dann ein zweites Mal an der vierten Verpflegungsstelle bei km 28.



Heidi hat es nicht mehr weit bis zum Ziel



Gleich ist es vollbracht!

Etwa einen Kilometer vor dem Ziel, als ich mich gerade für den Schlusspurt motivierte, standen zwei Frauen am Streckenrand mir jubelnd zrufend. Irmgard Stock und Ursula Gliesing, meine Wanderfreundinnen, wollten mich unbedingt ankommen sehen bei meinem „Hunderter“. Das gab zusätzlichen Antrieb. Dann

kam die 42 km-Marke, noch knappe 200 Meter, wo ist meine Waltraud, denke ich. Stattdessen steht dort mein Wanderfreund Benno Sichler, den Fotoapparat auf mich gerichtet, daneben seine Waltraud. Und links an der Strecke erkenne ich Gerda Wex, dann auch Roland, ebenfalls die Kamera im Anschlag. Es ist ja wie zuhause! Dann steht mir meine Waltraud direkt vor dem Zielkanal im Weg, übergibt mir einen Rosenstrauß und ein Lebkuchenherz mit der Aufschrift „Du bist spitze“. Ich nehme beides und bin dann am Ziel, glücklich, sofort von meinen Freunden umringt, jeder gratuliert mir und umarmt mich. Ein herrliches und erhebendes Gefühl. Ich habe „mein Ziel“ erreicht nach 4:28:46 Std. und Platz zwei in der M70.



Die Freude ist groß: links meine Frau und Roland, rechts Waltraud

Meinen ersten Marathon lief ich beim legendären Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen vor ziemlich genau 40 Jahren, insofern ist es nach solch langer Zeitspanne fast normal, den „Hunderter“ erreicht zu haben. Man könnte auch sagen, dass es endlich an der Zeit war. An dieser Stelle sei aber an meine Laufkameraden Wolfgang Büttner und Jürgen Fischer erinnert, die viele Jahre nach mir mit dem Marathonlaufen begannen und wesentlich früher ihre „Hunderter“ liefen. Wolfgang als Erster in unserem

Verein, der erst mit 46 Jahren überhaupt mit dem Laufen begonnen hatte, 1977 mit 48 Jahren am „Sensenstein“ mit dem Marathonlaufen begann und bereits 18 Jahre später 1995 in Frankfurt auf die hundert kam. Seinen letzten Marathon, den 120., lief er 2002 in Hannover mit 73 Jahren. Jürgen startete ebenfalls am „Sensenstein“ 1978 seine Marathon-Karriere, seinen 100. lief er 1999 in Hamburg und in diesem Jahr steigerte er auf 150.



Organisator Heinrich Kuhaupt gratuliert

Später in der Twisteseehalle, als alle auf die Siegerehrungen warteten, übergab mir Hans-Joachim Meyer aus Hamburg, Vorsitzender des 100Marathon-Clubs, ein Anmeldeformular mit den Worten „willkommen im Club“.

Unsere Leistungen vom 29.Advents-Waldmarathon Bad Arolsen:

W40	Hellen Bockskopf	4:02:22 h	6.Platz
	Heidi Sostmann	4:10:49	9.
M40	Klaus Sirsch	4:06:02	62.
M70	Horst Diele	4:28:46	2.

Horst Diele

Ergänzungen:

Bei den Männern gewann erneut Dirk Strothmann (69) aus Ravensburg in 2:44:50 vor Michael Leck (69) aus Wolfhagen (2:53:31). Letzterer saß später bei uns am Tisch und strahlte über sein Glück in diesem Jahr: 40 Jahre alt geworden, Vater geworden und Gesamtsieger beim Nordhessencup!
Schnellste Frau wurde in 3:21:03 Iris Walter aus Meisenheim.

Ranking er M70:

1. Hans-Joachim Meyer (39) (100Marathon-Club)	4:16:16
2. Horst Diele (36) (MT Melsungen)	4:28:46
3. Karl-Ernst Rösner (38) (100 Marathon-Club)	4:38:19
4. Bernd Malle (38) (Spiridon Frankfurt)	5:03:41
5. Bodo Pfeuffer (39) SV Germania Helmstedt)	5:10:31
6. Helmut Lengsfeld (39) (Rote Erde Schwelm)	5:25:05
7. Horst Preisler (35) (LAV Hamburg-Nord)	5:50:31
8. Helmut Wrogemann (35) (TSV 1894 Launsbach)	6:49:30