



## **6.11.2005 Sonntag**

Ich habe gut geschlafen und bin ausgeruht, als ich um 5:15 Uhr aufstehe. Schnell angezogen und zum Frühstück. Da sitzen schon einige und der Rest kommt bald. Ich nehme mir ausgiebig Weißbrot und trinke 3 Tassen Kaffee. Danach noch ein Gläschen Orangensaft. Dann gehe ich wieder aufs Zimmer. Inge ist inzwischen auch munter. Ich gehe erst einmal unter die Dusche, dann wird eingecremt und abgeklebt. Die ganze Prozedur, welche sich in 27 Läufen bewährt hat. Pünktlich um 7:00 stehen alle vor dem Hotel. Inge und Dennis sind auch rechtzeitig fertig geworden. Schnell werden noch vor dem Bus Gruppenfotos gemacht. Insgesamt sind wir nun ca. 50 Läufer/innen. Schnell sind wir mit dem Bus in Marathon vor dem Sportstadion. Die Straße dorthin ist schon abgesperrt und nur noch die Busse mit den Läufern werden durchgelassen. Unterwegs sehen wir schon, dass man Verpflegungsstellen aufbaut. Schnell haben wir uns verabschiedet und gegenseitig Glück gewünscht. Neugierig schaue ich mich um. Man hat einen Startbogen aufgebaut auch die Matten für die Zeitnahme liegen schon einsatzbereit. Eine große Musikanlage baut mit stimmungsvoller Musik die Spannung bis zum Startschuss auf. Ein Junge verteilt Ölbaumzweige an die Läufer. Ich bekomme einen besonders großen Zweig, aus dem könnte man fast einen Kranz machen. Ich stecke ihn in den Kleiderbeutel aber viele halten ihn auch in der Hand und ich sehe während des ganzen Laufes und selbst im Stadion Läufer mit dem Ölzweig. Man fühlt sich dann fast wie ein Läufer in der

Antike. Das Wetter wird heute ideal sein. Zwischen 15 und 20 Grad mit einem leichtem Wind. Ich ziehe meine Trainingshose aus und gebe meinen Kleiderbeutel ab. Einen alten Pullover habe ich extra mitgenommen um ihn erst am Schluss im Startbereich einfach liegen zu lassen. Nochmals schnell zur Toilette, dann stelle ich mich in das Läuferfeld. Die Reihen füllen sich nun schnell. Der Ansager fordert nochmals alle Läufer auf sich bereit zu machen. Ein Läufer spricht am Mikrofon eine Art olympischen Eid und gelobt im Namen aller Läufer einen fairen Wettkampf. Die Läufer werden aufgefordert als Zeichen der Zustimmung den rechten Arm zu erheben und fast alle tun es. Dann dürfen wir noch etwas aufrücken und schon erfolgt der Startschuss. Nach 1:47 bin ich im Schrittempo über die Startlinie. Durch die Verengung im Startbogen ergibt sich ein kleiner Stau, aber wir haben ja noch genug Zeit und die Nettozeit wird ja auch gemessen. Langsam können wir uns in Trab setzen und bald kommt der erste Kilometer. 6:30 zeigt die Uhr. Noch kann man nicht frei laufen aber es wird langsam besser. Es wird nicht gedrängt, alle machen einen fröhlichen Eindruck,



Bald tauchen die Grabhügel vor uns auf und die Spitze kommt uns schon entgegen. Dabei ist auch Werner Kunte, einer aus unserer Gruppe, der in meiner Alterklasse läuft. Er hatte erzählt, dass es für ihn schon der 5te Lauf in diesem Jahr wäre, und er auch schon in diesem Jahr den Rennsteiglauf mitgemacht habe. Natürlich den Ultralauf. Im Ziel wird er mit 3:14 ankommen und achter in der Altersklasse werden. Alle Achtung, dass ist also doch kein Schwätzer. Beim Start ist mir schon eine Gruppe aus Wesel aufgefallen. Sie hat auf dem Rücken die Aufschrift Wesel –

Marathon 2.006,8 KM stehen. Dann dürfte es ja auch ungefähr für Oberhausen stimmen. Ich komme mit dreien aus der Gruppe ins Gespräch. Sie wohnen in Athen und kommen aus Haminkeln. Als ich höre, dass sie 3:30 anpeilten, lass ich sie ziehen, zu schnell heute für mich. Bei KM 10 haben wir Nea Makri erreicht, hier stehen auch erstmals etwas mehr Zuschauer. Sogar eine Jugendblaskapelle ist da. Zwar ist schon mal ein falscher Ton dazwischen, aber wir Läufer sind für jede Abwechslung dankbar. Hier liegt auch eine Zeiterfassungsmatte und die Uhr zeigte 52:09 an. Das Tempo ist also okay. Wenn ich die 1:47 vom Start abziehe liege ich ja fast genau im 5 Minutenbereich. Aus einer Kirche werden per Lautsprecher die orthodoxen Gesänge übertragen. Das gehört natürlich auch zu Griechenland. Ich weiß ja nun schon wie die Strecke weiter verläuft und bin nicht überrascht, dass es nun schon die ersten Steigungen gibt. Als Läufer erlebt man diese aber doch unangenehmer als wenn man sie mit dem Auto abfährt. Als nächstes erreichen wir Rafina. Hier steht ja die Bronzestatue des Läufers auf dem Grünstreifen. Heute hat er jede Menge Gesellschaft. Die Straße ist vollständig gesperrt und an jeder Einmündung stehen Polizisten. Alle 2.5 KM ist eine Verpflegungsstation, jedoch gibt es nur Wasser. Ich trinke immer nur ein, zwei Schlucke und werfe dann die Flasche weg. Die meisten in meinem Umfeld machen es genauso. Relativ viele haben auch Eigenverpflegung mit dabei. Nun geht der Weg direkt nach Athen und die Steigungen werden immer zahlreicher. Neben mir stöhnt eine Amerikanerin mit Walkman „Oh god“ als wir vor uns eine besonders lange Steigung erkennen können. Wir haben noch nicht die Hälfte erreicht aber die ersten gehen schon. Das wird natürlich schwer bis zum Ziel. Ich fühle mich eigentlich ganz gut, lauf die Steigungen aber auch mit kleinen Schritten hoch.



Die Kilometerzeiten werden langsam schlechter. Bei einer Steigung mit Verpflegung habe ich jetzt schon eine Kilometerzeit von 6 Minuten. Egal ich will nicht auf dem Zahnfleisch ankommen und der Weg ist noch weit. Die Halbmarathonmarke wird wieder mit Matten gemessen. Die Uhr zeigt 1:52. Theoretisch wäre noch eine 3:45 Endzeit möglich. Aber ich merke bereits wie meine Beine schwer werden und der Rücken meldet sich auch wieder. Irgendwie stört mich jetzt auch der Wind, der plötzlich von vorne zu kommen scheint. In Wirklichkeit ist es wahrscheinlich die Umstellung auf die Fettverbrennung, die Kohlehydratspeicher sind schon leer. Verdammt früh, aber ich weiß ja, dass dies nur eine vorübergehende Krise ist, welche vorbeigeht. Ich lenke mich durch Beobachtung meiner Umgebung ab. Den anderen neben mir scheint es ähnlich zu gehen. Natürlich überholen auch manche jetzt. Ich beschließe meine Notfalltablette Aspirin zu nehmen, damit die Rückenschmerzen nicht schlimmer werden können. Es braucht ja auch noch Zeit bis die Wirkung einsetzt. An der Autobahnauffahrt sind wir schon vorbei und KM 30 kommt in Sicht. 2:44 zeigt die Uhr und jetzt beginnt ein Kampf um jeden Kilometer. Die Geher werden mehr und ich kann auch wieder überholen. Wir haben die Vorstädte von Athen erreicht. Am Rand stehen nun schon öfter mal kleine



Zuschauergruppen und geben uns immer Beifall. Sie sehen, dass wir kämpfen müssen und für jede Unterstützung dankbar sind. Viele haben wohl Bekannte unter den Läufern und halten Ausschau. Jetzt müssen wir durch eine Unterführung durch und sowohl der Abstieg als auch der Aufstieg sind schwierig. Auf der Gegenfahrbahn stehen nun auch Autos und warten, dass sie abbiegen können. Die Auspuffgase sind natürlich störend. Kilometer 35 ist erreicht. Das muss ja jetzt zu schaffen sein. Das Verteidigungsministerium wird erreicht und es geht auf den Syntagmaplatz zu. An den Verpflegungsstellen lege ich nun eine kleine Gehpause ein und trinke in Ruhe. Noch 5 Kilometer, wo ist das Problem. Die Strecke ist wieder flach geworden, da geht doch noch was.



Letzte Verpflegungsstation bei Kilometer 39. Der Verkehr ist dichter geworden aber wir können ungehindert laufen, unsere Fahrbahn bleibt abgesperrt bis zum Schluss. Kilometerschild 41 löst wieder einen Motivationsschub aus. Die Zeit wird wieder interessant. Unter 4 Stunden sollte es noch werden. Ich hatte ja schon im Vorfeld immer von einer Zeit zwischen 3:45 und 4 Stunden gesprochen. Und auf 3.45 gehofft aber nun werden es wohl doch eher knapp 4 Stunden. Egal jetzt wird der Zieleinlauf genossen. Es wird lauter und das Panathenaikosstadion taucht auf.



Das Motto „Be a part of history“ hier bekommt es nochmals seine Bedeutung. Das Stadion können wir in seiner ganzen Schönheit bewundern, denn davor müssen wir nochmals eine Schleife laufen dann geht es hinein. Hier steht Inge mit der Kamera und ruft mir aus der Menge zu. Ich reiße die Arme hoch und freue mich. Mein Traum ist mit diesem Zieleinlauf wahr geworden. Für die Olympiade im letzten Jahr hat man das Stadion nochmals generalüberholt und so die Verbindung zur ersten Olympiade wieder hergestellt. Hier waren die Ziele der Marathonläufe und das Bogenschießen im letzten Jahr und dieses Jahr bin ich dabei. Hier fanden 1896 die ersten olympischen Spiele statt und wurden zu einem riesigen Ereignis. „Be a part of history“ hier kann man das Motto erleben. Im Zielbereich wird es noch lauter. Hier steht auch unsere Gruppe mit dem Werner Otto Sportreisen Wimpel. Glücklicherweise überquere ich die Zielmatten. 3:56:29 na solange habe ich noch nie gebraucht aber egal. Dies war auch ein ganz besonderer Marathon. Ein Mädchen hängt mir eine Medaille um und ein anderes eine Folie zum Warmhalten. Langsam gehe ich weiter und nehme noch Verpflegung mit. Auch hier gibt es nur Wasser und noch ein Powergetränk und einen Vitaminsaft. Nun gut, dass geht auch. Der Aufstieg zu den Zuschauerrängen ist etwas mühsam, aber kaum habe ich einen Platz gefunden, steht auch schon Dennis vor mir. Er hat den Zieleinlauf gefilmt. Während ich ihm meine Erlebnisse erzähle und nach seinen vom 10 KM Lauf frage, hat uns auch Inge gefunden und gratuliert mir. Sie weiß, dass es für mich etwas Besonderes ist hier anzukommen. So lange habe ich mich darauf gefreut und jetzt ist sie natürlich auch erleichtert, dass alles geklappt hat. Vor mir hat eine Läuferin ihre Schuhe ausgezogen und dicke Blasen sind an den Zehen zu sehen. Aua, da tut ja schon der Anblick weh. Nachdem wir uns alle verschnaufft haben, mache ich den Chip ab.

Dennis bietet sich an ihn abzugeben und meinen Kleiderbeutel abzuholen. Dafür bin ich dankbar jetzt mich nicht noch irgendwo anstellen zu müssen. Inge und ich gehen durch das Stadion zu unserer Gruppe. Christian beglückwünscht mich. Bist ja noch locker und gut rein gekommen, meint er. Meinen Glückwunsch, für mich seid ihr alle Helden. Ja das hören wir gern. Auch die anderen gratulieren mir. Viele sind nicht vor mir da. Jetzt kommen noch die anderen und werden angefeuert und genießen ihren Zieleinlauf. Alle sind entspannt und freuen sich. Nur einer wird es nicht schaffen. Engelbert musste bei KM 31 aufgeben und ist dann in den Bus gestiegen. Wir hatten ihn gleich in Verdacht ein Schwachpunkt zu sein. Er hat etwas Übergewicht und als Inge ihn im Fahrstuhl auf das Wetter am Marathontag ansprach sagte er „Wenn es am Sonntag so regnet, laufe ich gleich in Nea Makri ins Hotel zurück. Inge macht uns noch darauf aufmerksam, dass wir vom obersten Rand des Stadions nochmals einen schönen Blick auf die Akropolis hätten. Den wollen wir uns nicht entgehen lassen und steigen trotz Muskelkater auf. Der Anblick ist wirklich sehr schön und wir machen noch gute Fotos. Akropolis Adieu, wer weiß wann wir uns wieder sehen. Als wir wieder bei der Gruppe sind, beschließt man noch auf dem großen Siegerpodest ein Gruppenfoto zu machen. Noch immer treffen Läufer im Stadion ein und werden von den Wartenden gefeiert. Wir nutzen eine Lücke und gehen in den Innenraum. Endlich sind alle zusammen und die Fotos im Kasten. Es ist jetzt fast halb drei und die Sollzeit von 6 Stunden ist erreicht. Das Stadion leert sich. Wir haben auch unsere Sachen gepackt und machen uns auf den Weg zum Bus. Einen Läufer haben wir verloren. Er wollte sich noch mit einem Arzt beraten, da er wohl Kreislaufprobleme hatte. Da er sich telefonisch nicht meldet, muss er mit dem Linienbus oder Taxi zurückkommen. Er wird sich dann auch abends im Hotel wieder wohlgemut einfinden. Engelbert hat auch noch zum Stadion gefunden. Vor dem Stadion fließt inzwischen wieder der Verkehr. Ein Läufer irrt noch zwischen den Autos herum und fragt jemanden verzweifelt nach dem Weg für den Marathon. Als er hört, dass er noch die Kurve laufen muss macht er sich über den Grünstreifen auf den Weg. Er sieht zwar ziemlich geschafft aus, aber er will jetzt auch noch den Lauf ordnungsgemäß zu Ende bringen. Alle Achtung, ob der noch eine Medaille und Urkunde bekommt? Die Zeitnahme ist wahrscheinlich auch schon beendet. Schließlich sitzen wir alle im Bus. Eine Frau hat einen Siegerkranz aus Ölzweigen aufgesetzt. Alle sind erschöpft, aber auch zufrieden. Christian gratuliert uns nochmals allen über das Mikrofon und verspricht zur abendlichen Nachlese die

Ergebnisse aus dem Internet zu holen. Die Rückfahrt ist nochmals eine kurze Stadtrundfahrt. Am Syntagmaplatz vorbei, geht es am Verteidigungsministerium den wohlbekanntesten Weg zurück. Den sind wir ja auch weitestgehend heute morgen gelaufen. Jetzt bin ich doch froh, dass wir die Steigungen mühelos mit dem Bus nehmen können. Im Hotel angekommen gehen wir noch in den Garten und Inge macht noch Fotos von uns unter Palmen für die Presse. Anschließend lassen wir an der Rezeption unsere Namen mit griechischen Buchstaben auf die Urkunden tragen. Dann geht es aufs Zimmer. Jetzt erst einmal duschen und umziehen. Wir trinken noch einen Tee, blicken auf die Bucht und erzählen von unseren Erlebnissen. Inge hat noch eine schöne Überraschung und gibt uns jedem ein kleines Paket. In meinem Paket ist tatsächlich die Bronzestatue des Läufers. In einem unbeobachteten Moment hat sie ihn gekauft. Ich freue mich riesig. Der kommt zuhause auf das Bücherregal und wird mich so immer an diese schöne Woche erinnern. Für Dennis hat sie einen Stierkopf aus Messing.

Dann lege ich mich noch etwas hin und lese. Die Koffer müssen auch noch gepackt werden. Um 18:00 Uhr treffen wir uns wieder in der Kaminbar zur Nachlese. Alle sind da. Leider waren die Ergebnisse noch nicht im Internet. Matthias hat aber sich im Stadion die Zeiten aufgeschrieben und kann so alle Bruttozeiten nennen. Jeder wird namentlich aufgerufen und erhält einen Ölzweig. Eine schöne Geste. Christian lässt jeden seiner Läufer seine Zeit selbst sagen. Peinlich, Matthias vergisst ausgerechnet Horst Preisler. Holt das aber noch nach. Als er seine Zeit 4:14 nennt, protestiert Horst schwach. Es ist ja nur die Bruttozeit und die Nettozeit sei ja doch noch besser. So ganz uneitel ist er also auch nicht und die Zeit ist ihm nicht völlig unwichtig. Trotzdem eine tolle Leistung für einen siebzigjährigen und er bekommt natürlich besonders viel Beifall. Christian verabschiedet sich schon von der Gruppe, denn er wird morgen mit nach Delphi fahren. Viele fahren noch mit, aber wir müssen morgen zum Flughafen. Also verabschiede ich mich auch von ihm und verspreche bei einem Lottogewinn mit nach Jordanien zu kommen. So teuer wäre das nicht meint er. Ich soll doch mal die Angebote beobachten.

Wir können gleich zum Essen weitergehen. Nochmals gibt es Gemüse. Zur Feier des Tages trinken wir heute alle Rotwein. Da kann ich sicher gut schlafen. Auf dem Zimmer nochmals ein Blick auf die Bucht. Der Tag war lang und erfolgreich. Schon bald ist das Licht aus und wir schlafen den Schlaf der Gerechten.



