

20. Berlin Marathon

Sonntag 26.10.1993

Heute ist der große Tag. Bevor der Wecker schellt bin schon wach. Es ist 5 Uhr. Draußen ist es noch dunkel. Wie wird das Wetter sein? Ich ziehe meine Laufkleidung an. Das geht schnell. Gerade bin ich fertig, da klopft es an der Tür. Reinhard und Jochen wollen mit mir noch vor dem Frühstück eine kleine Runde laufen. Schon stehen wir unten auf der Straße. Es ist trocken und wird gerade hell. Die Temperatur beträgt 12 Grad. Also ideal. Wir laufen langsam los. Ich horche in mich hinein, tut irgendwo etwas weh? Die Straßen sind leer. Ein Zeitungsbote schaut uns erstaunt an. Es tut gut zu laufen. Das baut die Nervosität ab und machtmunter. Wir traben bewusst langsam. Zwei Runden um den Block ungefähr 2 KM sollen genügen. Wir möchten noch viel weiterlaufen und dazu wird es heute noch genug Gelegenheit geben.

Wir gehen auf unser Zimmer, schnell noch duschen und dann zum Frühstück. Es ist jetzt kurz nach sechs. Im Frühstücksraum sitzen schon einige Läufer beim Frühstück. Heute gibt es Weißbrotscheiben statt Brötchen. Der Kaffee macht uns endgültigmunter. Wieder geht es aufs Zimmer. Nochmals zur Toilette, dann ziehe ich mich um. Das neue Trikot sieht gut aus. Gründlich schmiere ich alle Stellen ein, welche scheuern könnten. Schnell noch die Startnummer befestigen. Jetzt ist alles fertig. Um 8:15 marschieren wir los. Immer mehr Läufer bewegen sich mit uns zum Start. Am Ernst-Reuter-Platz summt es wie im Bienenstock. Möbelwagen nehmen hier die Kleidung der Läufer an, um sie ins Ziel zu transportieren. Wir verabschieden uns von Jochen. Jeder wünscht jedem viel Erfolg. Reinhard und ich bleiben noch zusammen. Wir müssen unsere Kleidung am gleichen Wagen abgeben da unsere Startnummern ziemlich zusammenliegen. Wir schlagen uns nochmals in die Büsche, da vor den Toiletten lange Schlangen stehen. Auf dem Weg zurück treffen wir zufällig noch einen Läufer von Sterkrade-Nord. Ihn haben wir oft beim Training im Wald getroffen. Auch er macht einen nervösen Eindruck und will heute versuchen seine Bestzeit zu verbessern. Wir ziehen uns um. Es fängt jetzt doch leicht zu nieseln an. Reinhard gibt noch eine Runde Franzbranntwein zum Einreiben aus. Dann geben wir unsere Kleidersäcke ab. Ich habe meine alte Trainingsjacke angezogen und verabschiede mich auch von Reinhard. Es ist jetzt 8:30 und es wird Zeit sich einzureihen. In meinem braunen Startbereich stehe ich ziemlich in der Mitte des Läuferfeldes. Einige Läufer haben Plastiksäcke als Schutz übergezogen. Vor mir sitzt ein Läufer auf dem Boden und meditiert. Aus dem Lautsprecher tönt „Reach out for he medal“ Über uns kreisen 4 Hubschrauber und ein Zeppelin. Der Sprecher fordert die Rollstuhlfahrer an den Start.

Endlich geht es los!

Um 8:45 Uhr erfolgt der Startschuss für die Rollis unter dem Beifall der Läufer. Ich bin froh, dass ich jetzt im Startfeld stehe und werde langsam ruhiger. Wohin jetzt mit der Jacke? Ich sehe, dass einige Läufer ihre Pullover, Jacken oder Plastiktüten

einfach in die Läufer hineinwerfen. Diese werden dann solange weiter geworfen bis sie am Straßenrand landen. Ich werde jetzt auch und ziehe meine Jacke aus und werfe sie den anderen nach. Es hat aufgehört zu nieseln. Plötzlich kommt von hinten ein Rollstuhlfahrer. Eine Frau geht vorneweg und fragt, ob wir ihn nach vorne durchlassen können. Nicht einfach bei der Menschenmasse. Der Fahrer blickt zum Boden und es sieht aus als würde er weinen. Das ist mein Alptraum den Start zu verpassen.

Jetzt ist auch der meditierende Läufer aufgestanden und zieht seine alten Klamotten aus. Gleich muss der Start erfolgen. Die Spannung wird immer größer. Neben mir höre ich französische, englische und dänische Sprachbrocken. Aber alle denken jetzt wohl das gleiche. Zu Hause wird jetzt wohl die Fernsehübertragung laufen. Ja irgendwo in dem großen Läufermeer stehe ich jetzt auch. Mein Traum ist wahr geworden. Ich bin beim größten deutschen Marathonlauf dabei.

Der Sprecher zählt jetzt die Sekunden bis zum Start. Dann ist es soweit. Es geht los! Ich drücke meine Stoppuhr. Langsam setzen wir uns in Bewegung. Manche schreien, andere klatschen, aber es geht vorwärts. Nach 20 Sekunden bin ich über die Startlinie gelaufen, und das große Abenteuer hat begonnen.

Durch das Brandenburger Tor

Mit kleinen Trippelschritten geht es auf die Siegestsäule zu. Erste Läufer schlagen sich in die Büsche. Bei Kilometer 1 habe ich 5:55 auf meiner Uhr. Das läuft besser als ich erwartet hatte. Langsam kommt das Brandenburger Tor näher und mich durchläuft doch ein kalter Schauer. Inzwischen kann ich freier laufen. Ich versuche genau durch die Mitte zu laufen, wie ich es mir immer vorgestellt habe. Das geht jetzt auch gut, da sich das Läuferfeld schon auseinandergezogen hat.

Hier stehen viele Zuschauer, unter ihnen sind viele Angehörige, welche ihre Läufer anfeuern. Auffallend sind die dänischen Gruppen, welche man an den dänischen Fahnen leicht erkennen kann. Sie stehen meistens in größeren Gruppen zusammen. Gestern habe ich gelesen, dass die Dänen nach den Deutschen das größte Laufkontingent stellen. Ich lauf wieder ganz rechts hinüber, da gleich die Stelle kommt an der Gabi uns fotografieren wollte. Da sehe ich sie auch schon und winke ihr zu. Und schon bin ich vorbei.

Weiter zum Alexanderplatz

Nun geht es über die Spree zur Museumsinsel. Rechts liegt der Palast der Republik und eine Attrappe des alten Stadtschlusses. Über eine breite Straße geht es weiter. Die Läufer können immer noch zweispurig laufen. Am Straßenrand hat sich eine französische Militärkapelle aufgebaut und spielt einen flotten Marsch. Die Zuschauer werden jetzt spärlicher. Die Kilometer huschen dahin. Jeder Kilometer wird deutlich mit großen Schildern angezeigt. Ein Blick auf die Uhr zeigt mir, dass ich mein Tempo ziemlich gefunden habe. Der letzte Kilometer lag bei 4:35. Bei Kilometer 5 habe ich ca. 25 Minuten auf meiner Uhr.

Ich könnte ja problemlos schneller laufen, aber das möchte ich nicht. Der Lauf hat doch gerade erst begonnen. Ich schaue mir meine Mitläufer an. Einige versuchen zu überholen, andere unterhalten sich und rufen sich ihre Zwischenzeiten zu. Alle sind noch gut drauf und freuen sich dabei zu sein. Schon taucht die erste Getränkestation auf. Einige drängen zum Rand. Ich verspüre keinen Bedarf und halte mich links, um

problemlos weiterzukommen.

Wir befinden uns jetzt im Osten der Stadt. Hier wollte Jochen Peisker stehen. Tatsächlich sehe ich ihn auch in einer ruhigen Kurve. Wir sehen uns fast gleichzeitig. „Bravo Werner! Ich wünsche dir einen guten Lauf“ ruft er mir zu. Ich rufe zurück „Alles klar! Grüße zu Hause“ Ich glaube er träumt auch davon einmal Marathon zu laufen. Er würde es sicher schaffen. Er müsste es sich nur trauen.

Durch Kreuzberg

Weiter geht es, die Kilometer fliegen mühelos dahin. Gleich Kilometer 12 wieder Gabi mit dem Fotoapparat stehen. Ich sehe sie auch, aber diesmal hat sie wohl Schwierigkeiten. Auf dem ehemaligen Grenzstreifen hat sich der Zirkus Krone aufgebaut. Hier geht es wieder in den Westteil nach Kreuzberg.

Ein Läufer spricht mich an. „Mensch bin ich heute gut drauf“ sagt er. „Sei vorsichtig“ antworte ich „wir haben noch nicht einmal die Hälfte geschafft“ Er sieht gar nicht so aus, als könne er weiter im 4:40 tempo bis zum Ende laufen. „Ja ich weiß aber ich bin froh, dass es so gut läuft“ meint er und bleibt dann doch schnell zurück. Die Zuschauermassen sind wieder dichter geworden. Ältere Leute trommeln auf Kochtöpfen, Kinder strecken ihre Hände aus, um sich abklatschen zu lassen. Sie freuen sich, wenn die Läufer dafür Zeit haben. Gruppen mit Bayernfahnen wechseln mit Gruppen die Dänenfahnen halten. Da geht es immer hoch her, wenn hier die Dänengruppen vorbeilaufen. Durch ihre Trikots oder Zurufe erkennen sie sich immer und freuen sich auf beiden Seiten. Ich beobachte einen Läufer, der zu einer Gruppe hinüberläuft und aus vollem Lauf auf der Straße einen Salto schlägt. Der Beifall der Läufer und Zuschauer ist ihm für diese großartige Leistung sicher. Einige Läufer haben sich besonders ausstaffiert. Ich sehe einen Clown, einen römischen Legionär, Obelix und Wikinger. Ich käme nicht auf die Idee mich zum Lauf wie im Karneval zu verkleiden. Aber in London muss das wohl ziemlich verbreitet sein. Jeder soll mal so laufen wie es ihm Spaß macht. Ich versuche mich auf meinen Laufstil zu konzentrieren und bewusst locker zu laufen. Ich trete bewusst auf und rolle über den ganzen Fuß ab. Auch hebe ich die Füße etwas höher, um die Muskulatur zu lockern. Wieder kommt ein Verpflegungsstand. Noch mehr Läufer bleiben stehen, um zu trinken. Ich fühle mich bestens und lauf daran vorbei. Die Zuschauermassen stehen ganz dicht und machen einen Riesenlärm. Sie haben alle möglichen Instrumente Rasseln, Trommeln, Schalmeien, Pfeifen und Hupen. Alles was Krach macht ist im Einsatz. Schilder und Transparente werden hochgehalten. Irgendein Verein grüßt seine Läufer. Diese Schilder werden noch ein paar Mal an der Strecke auftauchen. Andere halten große Plastikblumen in der Hand damit die Läufer sie schon von weitem erkennen können. Auch mit Anfeuerungsrufe wird nicht gespart. Das tut immer gut und man wird gleich wieder etwas schneller.

Kilometer 20

Ohne Probleme geht es zum Kilometer 20. Obwohl ich keinen Durst verspüre nehme ich jetzt einen Becher Wasser. Ohne stehen zu bleiben spüle ich mir den Mund aus trinke dann einen Schluck. Der Rest wird an den Straßenrand geworfen. Die Straße ist mit Pappbechern übersät. Die Schwämme mussten diesmal von jedem Läufer mitgenommen werden. Meiner steckt hinten in der Hose. Ich werde ihn nicht brauchen und erst im Hotel mich wieder an ihn erinnern. Die Hälfte liegt schon fast

hinter uns . Ich versuche etwas wegzutauchen und meine Gedanken schweifen zurück. Das Jahr war gar nicht so erfolgreich gewesen. Ich hatte dauernd Probleme mit meinen Knien und meinem Rücken. Erst als ich vom Support auf den bewährten Ortix wechselte wurde es besser. Dabei hatte mir der Support 250,-- DM gekostet. Auch die Wettkampfergebnisse waren nicht befriedigend. Alles weit über meinen Bestzeiten und auch vom 4 Minuten Tempo entfernt. Zum Schluss spürte ich die Verletzung aus dem Vorjahr im Knöchel wieder und erst als ich nochmals neue Einlagen und Schuhe besorgte ging es besser. Der Stadionlauf war mit 41 Minuten enttäuschend. Erst bei den Vereinsmeisterschaften fasste ich nach den gewonnenen 5 KM wieder Mut. Das war dann schon mit 19:40 doch der Beweis, dass ich unter 4 Minuten laufen konnte. Ein wichtiger Tag für mich, welcher mich mächtig aufbaute. Dadurch bekam ich Mut in Bruckhausen 14 Tage vor Berlin mit 40:06 eine gelungene Generalprobe hinzulegen. Nur so konnte ich hier von einer gleichen Zeit wie 1991 träumen oder sogar an eine neue Bestzeit denken. Damals konnte ich die 10 KM immerhin in 38:50 laufen.

Kilometer 28

Wieder sind die Kilometer vergangen. Jetzt beginnt hier bei Kilometer 28 erst der richtige Marathonlauf. Soweit sind wir viele Sonntage gelaufen aber jetzt liegen noch 14 KM vor uns. Irgendwo sollte hier Gabi stehen, aber ich kann sie nicht entdecken. Plötzlich verspüre ich einen scharfen Schmerz im rechten Mittelfußknochen. Ach herrje. Was ist jetzt los? Ich laufe weiter und versuche anders aufzutreten. Erleichtert stelle ich fest, dass der Schmerz nachlässt und schließlich ganz verschwindet. So schnell kann man ins Unglück rennen. Mein Kilometertempo liegt jetzt ungefähr bei 5:50. Ich weiß, dass ich mit einem 5 Minutentempo immer noch 3:30 Stunden laufen kann. Bei Kilometer 30 sehe ich plötzlich an einem Verpflegungsstand Gabi. Sie fotografiert mich und ich mache schnell den Strahlemann.

Jetzt kommt der Punkt, über den wir im Training nicht hinausgelaufen sind. Ich warte auf den Mann mit dem Hammer. Aus den anderen Läufen weiß ich wie schnell der plötzlich zuschlagen kann. Ich lenke mich über die Zuschauer ab. Einer ruft uns zu „Es ist nicht mehr weit. Lauft weiter“ Ich lauf an den Rand und berühre die ausgestreckten Hände der Kinder. Die freuen sich und mich lenkt es ab.

An einer ruhigen Ecke hat jemand das Fenster weit aufgemacht und seine Stereoanlage rausgestellt. Er spielt ein klassisches Stück und ich nehme die Musik noch weit mit. Wir laufen durch Dahlem und es geht leicht bergauf. Ich warte immer noch auf den Einbruch. Noch kann ich weiter und ich will ja auch durchlaufen, wenn es irgendwie geht.

Am nächsten Verpflegungsstand nehme ich wieder einen Becher Wasser. Diesmal nehme ich einen größeren Schluck und schon geht es weiter. Wenn man stehen bleibt kommt man nur schwer wieder in seinen Rhythmus. Ich sehe eine Menge Läufer gehen. Einer sitzt am Straßenrand und kann gar nicht mehr weiter. Sanitäter kümmern sich um ihn. Ein paar Meter weiter wird einer auf eine Bahre gelegt und in einen Krankenwagen geschoben. Nein, soweit bin ich noch lange nicht. Die Schwäche der anderen hat mir Kraft gegeben. Eigentlich fühle ich mich noch gut. Heute wird durchgelaufen.

Der „Wilde Eber“

Nun laufen wir auf den „Wilden Eber“ zu. Hier stehen die Zuschauer dicht gedrängt. Ich sehe eine Fernsehkamera und winke hinein. Ob man mich zu Hause sieht? Kann eigentlich nicht sein. Die Spitze ist schon im Ziel und die Übertragung wahrscheinlich beendet. Die Zuschauer machen einen Heidenlärm und viele reißen sich nochmals zusammen und laufen wieder an. Gerade auf den letzten Kilometern habe ich eine Menge Läufer überholt. Den „Wilden Eber“ habe ich mir schwieriger vorgestellt. Über die Straße haben sie ein Transparent gehängt, darauf steht „Ab hier könnt ihr die Sau rauslassen“. Na ja, wer noch Reserven hat.

Meine Mitläufer sehen nicht so aus. Jetzt geht es am Messegelände vorbei auf den Ku-damm. Kilometer 38 lese ich und bin sicher durchlaufen zu können. Ich schaue auf meine Uhr knapp 3 Stunden sind vorbei. Selbst wenn ich jetzt ein fünf Minutentempo laufe, könnte ich noch Bestzeit schaffen. Ich versuche noch mal schneller zu laufen, aber das ist schwer. Jetzt biege ich auf den Ku-damm ein. Verdammt wie lang doch zwei Kilometer sein können. Aber das Gefühl kurz vor dem Ziel zu sein verleiht noch einmal Kräfte. Neben mir geht es den anderen wohl ebenso, auch sie werden schneller. Oder kommt mir das nur so vor? Euphorie bricht aus. Ich sehe schon das Ziel. Ein Blick auf die Uhr sagt mir, dass es auf jeden Fall eine Bestzeit wird.



Im Ziel

Wir werden in den Zielkanal eingewiesen und dann überquere ich die Ziellinie. Ich drücke auf meine Uhr, ohne auf die Zeit zu achten und gehe langsam durch den Zielkanal. Ich bin glücklich! Alles hat funktioniert! Alles hat sich gelohnt! Ich bin durchgelaufen und war so schnell wie noch nie. Ich fühle mich riesig.

Am Ende des Kanals steht ein junges Mädchen hängt mir eine Medaille um und haucht mir einen Kuss auf die Wange. „Herzlichen Glückwunsch“ sagt sie. In wie viele glückliche Läufergesichter hat sie heute schon gesehen?

Jetzt erst schaue ich auf meine Uhr. Sie zeigt 3:26:06.