Link Marathongirls

Unsere #marathongirls

#Marathongirl Amelie Bernshausen

„ICH WAR FASZINIERT, WIE GUT ALLES ORGANSIERT WAR.“

Die 30-jährige Amelie wurde zu einem #Marathongirl der etwas anderen Art. Da sie verletzungsbedingt nicht antreten konnte, übernahm sie die Betreuung einer Topathletin – und gewann eine ganz neue Perspektive auf den Marathon.

Was hat dich daran gehindert, an die Startlinie zu gehen?

Ich hatte im Training plötzlich ernstzunehmende Schmerzen in der Ferse, eine Verhärtung. Zwar gab es etwas Puffer in meinem Trainingsplan und ich versuchte auch alles, um das wieder los zu werden. Ich habe gedehnt, mit dem Faszienball gearbeitet, alles Mögliche. Aber je mehr Druck ich mir machte, desto schlimmer wurde es. Am Ende konnte ich mehr als 3 Wochen kaum laufen. Da musste ich mein Ziel loslassen.

Und dann bist du Betreuerin geworden?

Ja, ich fand das sehr spannend. Alle Top-Athletinnen und -Athleten bekommen jemanden an die Seite gestellt, damit sie immer einen Ansprechpartner haben, alles schnell finden, zur Pressekonferenz begleitet werden und ähnliches. Ich habe Corinna Coenning begleitet, die am Ende schnellste Deutsche wurde. Wir haben uns viel unterhalten und das hat Spaß gemacht. Und mein Job war ja sehr sinnvoll.

Wie hast du den Tag erlebt?

Am Start war ich schon etwas traurig. Es war so eine gespannte Atmosphäre, alle sahen so fit aus und waren so sehr motiviert. Ich kannte ja auch viele und konnte mitfiebern. Durch meine Aufgabe war ich aber auch abgelenkt und habe mich nicht mehr mit mir selbst beschäftigt. Ich war auch fasziniert, wie gut alles organisiert war. Ich dachte, es würde insgesamt wuseliger zugehen. Aber es war alles ruhig, lässig und perfekt. Und trotz dieser großen Veranstaltung wirkt alles familiär, das Läufernetzwerk ist groß, man kennt sich und tauscht sich aus.

Was nimmst du für dich mit?

Es ist eben nicht selbstverständlich, dass beim Laufen alles nach Plan läuft. Es kommt nicht nur auf den Marathontag an, sondern auf den ganzen Trainingsprozess. Man ist keine Maschine und muss gnädig sein mit sich selbst. Umso faszinierender ist es, wenn dann doch alles stimmt. Ich will es nächstes Jahr auf jeden Fall nochmal mit einem Start versuchen.

#Marathongirl Diana Joiner

„DIE TOLLE STIMMUNG HAT MIR SEHR GEHOLFEN.“

Im Vorfeld hatten wir mit Diana Joiner darüber gesprochen, dass man am besten immer einen Plan B mit auf die Strecke nimmt – falls es mal nicht so läuft. Tatsächlich griff die 37jährige Stuttgarterin auf Ihren Alternativplan zurück – und wurde mit einem tollen Ergebnis belohnt..

Du warst am Start etwas unsicher. Woran lag das?

3 Wochen vor dem Lauf bekam ich plötzlich Knieprobleme. Es war sogar erst nicht ganz klar, ob es überhaupt sinnvoll ist, zu starten, da ich kaum noch richtig trainieren konnte. Ich habe aber dann beschlossen, es mit einem etwas angepassten Tempo zu versuchen.

Bist du damit gut durchgekommen?

Ich war schon etwas eingeschränkt. Bereits bei Kilometer 5 habe ich das Knie gespürt. Ich konnte aber meinen Rhythmus finden. Die Zuschauer haben dabei unheimlich geholfen, die machten Stimmung von Anfang an. Es war überall an der Strecke was los. Ich habe auch immer wieder meinen Mann an der Strecke getroffen, der mich mit Extra-Getränken versorgt hat. Als ich bei Kilometer 30 war, wusste ich: Jetzt hast du „nur“ noch 12 Kilometer, das schaffst du auf jeden Fall. Ab Kilometer 35 hatte ich dann mit einer muskulären Müdigkeit zu kämpfen. Trotzdem habe ich ab da sehr viele Leute überholt, was sehr motivierend ist. Von Kilometer 40 bis 42 – das waren aber dann doch die längsten Kilometer meines Lebens, obwohl es cool ist, da in der Innenstadt zu sein.

Und dann?

Bei Kilometer 42 fiel alles von mir ab. All die Vorbereitung, die Sorgen wegen der Verletzung – jetzt hatte ich nur noch ein gutes Gefühl. Ich wollte dann jeden Meter genießen. Ich wusste: das hier ist mein Moment, jetzt kann ich entspannt ankommen. Es war superschön, in die Festhalle zu laufen. Ich bin gar nicht so ein emotionaler Typ, aber das war einfach sehr toll. 3:26 – ich bin wirklich zufrieden.

Wie geht es jetzt läuferisch weiter?

Ich werde etwas Pause machen und meine Verletzung auskurieren. Dann werde ich an meinen Schwachstellen arbeiten, vielleicht eine Laufanalyse machen. Auch das mit der Verpflegung unterwegs hatte ich nicht geübt, das geht sicher noch besser. Und dann komme ich sehr gern wieder!

#marathongirls

#Marathongirl Doreen Bayer

„SO VIELE GLÜCKLICHE GESICHTER!“

Die 46-jährige Doreen ließ es entspannt angehen – sie hatte sich vorgenommen, den Marathon zu genießen und ein tolles Wochenende zu haben. Ob es der Frankfurterin gelungen ist, ihren ersten „echten“ Marathon erfolgreich nach Hause zu bringen, erfahrt ihr hier.

Und, wie aufgeregt warst du am Marathon-Wochenende?

Kurioserweise war ich zwei Wochen vor dem Lauf plötzlich total aufgeregt – viel mehr als am Marathon-Sonntag. Mein Mann und seine Staffel hat es da mehr erwischt. Da dachte ich, es reicht eigentlich, wenn die sich aufregen und war selbst ganz entspannt. Ich bin am Vorabend schön pünktlich ins Bett und habe bestens geschlafen.

Wie ist es dann gelaufen?

Es war alles großartig, schon am Samstag. Wir waren beim Brezellauf dabei und haben so viele Leute getroffen, es war eine tolle Atmosphäre, ganz gelassen. Auch am Sonntag kam man schnell mit jedem ins Gespräch, das fand ich super. Als es dann losging, habe ich nach einem Kilometer eine Freundin getroffen, die ich schon länger nicht mehr gesehen hatte. Und dann noch eine Kollegin und ihren Mann. Verrückt, oder? Also, die ersten 10 Kilometer sind nur so verflogen. Das ist leider nicht ganz so geblieben, später wurde es dann schon schwerer. Ich habe ab Kilometer 15 einfach kaum noch auf die Uhr geschaut, ich wollte alles bewusst wahrnehmen und einfach durchlaufen. Ich muss zugeben, ab Kilometer 35 war es zäh.

Und der Zieleinlauf?

Der war natürlich das allerbeste. Ich dachte, ich muss mich wohl ins Ziel schleppen, aber dann habe ich kurz vorher sogar noch einen Trainingspartner eingeholt. Auf den letzten Metern haben mich mein Mann und seine Staffel begleitet, das konnte ich sehr genießen. Und dann all die glücklichen Gesichter im Ziel! Es gab viele Glückwünsche auf dem Handy, das war sehr schön. Am Ende standen 4:36 auf der Uhr.

Hast du dich denn am Abend auch ordentlich belohnt?

Die warme Dusche nach dem Marathon ist eine tolle Belohnung. Sonst ging nicht mehr viel. Wir haben uns Pizza bestellt und waren einfach total platt und glücklich.

#Marathongirl Ilona Schaffroth

„FRANKFURT SOLLTE MEIN SAISONHÖHEPUNKT SEIN.“

Ilona Schaffroth lässt sich nicht leicht von einem einmal gefassten Plan abbringen. Der Mainova Frankfurt Marathon sollte es in diesem Jahr sein, ein Einlauf in der Festhalle das Laufjahr krönen. Die 44-Jährige war auch bestens trainiert, alles war in der Trainingsphase glatt gelaufen. Doch dann kam alles anders.

Du bist am großen Tag nicht angetreten. Was ist passiert?

10 Tage vor dem Start habe ich auf der Treppe offenbar eine falsche Bewegung gemacht und danach streikte das Knie. Seit einem früheren Fahrradunfall ist dieses Knie meine Schwachstelle. Es wurde sofort dick. Natürlich wollte ich das nicht einfach so hinnehmen und habe es ärztlich untersuchen lassen, sogar ein MRT wurde gemacht.

Wann wusstest du, dass an einen Marathon damit nicht zu denken ist?

Ich habe gehofft bis zum Samstag. Das MRT ergab, dass nichts gerissen ist und ich dachte: Okay, dann ist noch nicht alles verloren. Da war ein Erguss unter der Kniescheibe, vielleicht würde er ja weggehen. Aber ich wollte auch nicht unvernünftig sein. So sind wir aus Euskirchen angereist – meine Idee war, beim Brezellauf am Samstag mitzutraben und zu sehen, was passiert. Danach war klar: Es ist nichts zu machen. Das Knie wäre mir am Sonntag spätestens bei Kilometer 10 um die Ohren geflogen. Das war so bitter.

Wie hast du den Marathontag dann erlebt?

Ich war beim Startschuss vor Ort, da sind natürlich Tränen geflossen, dass ich nicht dabei sein konnte. Ich war maximal enttäuscht, Frankfurt sollte mein Saisonhöhepunkt werden. Wir sind dann in die Festhalle, haben alle Zieleinläufer bejubelt, sogar die allerletzten haben wir noch gesehen. Wir haben auch viele Bekannte getroffen, man lernt auch überall Leute kennen – es war ein echt tolles Event.

Kannst du trotz allem etwas Positives mitnehmen?

Ich habe ja immerhin die Medaille vom Brezellauf! Und die Stimmung nehme ich mit – dass wir überall geradezu liebevoll empfangen worden sind, bei der Startnummernausgabe oder bei der Pastaparty. Das ist mir sehr positiv aufgefallen. Mir ist auch klar geworden, welch großen Stellenwert die Lauferei für mich hat. Ich komme in jedem Fall nächstes Jahr wieder!

#Marathongirl Maike Nitsch

„ICH HABE MEINEN HERZENSSPORT GEFUNDEN.“

Für einen Marathon in ihrer Heimatstadt hatte sich die 23-jährige Maike eine Menge vorgenommen. Weniger als 3 Stunden 30 sollten danach auf der Urkunde stehen. Wie es gelaufen ist, erzählt sie uns im Interview.

Wir sind sehr gespannt – wie war dein Marathontag?

Ich war total aufgeregt – schon am Samstag. Da ist so eine große Vorfreude! Ich bin mit der U-Bahn zum Start und die war voller Leute mit Startnummern – und alle hatten das gleiche Ziel. Ich glaube, als ich dann an der Startlinie stand, hatte ich den höchsten Puls des ganzen Tages. Es ist so inspirierend und motivierend, all diese Menschen am Start zu sehen. Auf jeden Fall habe ich mich total fit gefühlt, zwischen 3:15 und 3:30 sollten drin sein.

Und wie ist es dann gelaufen?

Ich war ganz fokussiert, bin mein Tempo gelaufen. Bei Kilometer 15 sah ich dann den Pacemaker für 3:14 und da packte mich der Ehrgeiz. Der Puls war niedrig und ich fühlte mich gut. An der Halbmarathonmarke habe ich die Gruppe überholt und bin dann immer vorneweg gelaufen. Und einfach immer weiter. Ich hatte die Kopfhörer drin und meine Musik auf den Ohren und so war ich ganz bei mir. Ab km 30 habe ich dann etwas gezweifelt, ob ich das Tempo wohl halten kann, aber es ging. Als Verpflegung hatte ich meine Bauchtasche mit Gels, was sicher geholfen hat. Bei km 36 habe ich meine Eltern und meinen Bruder getroffen, der meine Zeiten in der App getrackt hatte. Das war super. Ab km 38 wurde es nochmal schwer, aber die Zuschauer rufen dann deinen Namen und das motiviert total. Ich habe einfach den Kopf ausgeschaltet und bin nur gelaufen.

Und der Zieleinlauf?

Unglaublich! Geradeaus auf dem roten Teppich! Ich musste anfangen zu weinen und habe bestimmt 5 Minuten Rotz und Wasser geheult. Am Ende habe ich ja 3:13 geschafft. Ich habe gemerkt: Ich habe einfach meinen Herzenssport gefunden.

Was sind deine nächsten Pläne?

Erstmal komme ich aus dem Strahlen gar nicht mehr raus. Ich weiß jetzt, dass ich noch mehr an mich glauben kann. Ich denke, ich werde im Frühjahr den Halbmarathon in Frankfurt laufen und im Herbst wieder in Frankfurt an der Marathon-Startlinie stehen.

WORLD ATHLETICS

YOUR PERSONAL BEST

Athletics is about the fundamentals of what makes human beings amazing. Running faster, jumping higher, throwing further. This isn't a ball game. This isn't about scoring points. Goals aren't scored, they're achieved.

It's about pushing yourself to be the best you can be. No matter who you are, where you're from, reach for the next level and aim for Your Personal Best.

For all the latest news and information; follow us

@worldathletics

worldathletics.org

© Copyright. World Athletics 2022. All rights reserved.

#Marathongirl Sabrina Wehner

„ERST MAL HAT SICH ALLES FALSCH ANGEFÜHLT.“

Es ist der Albtraum einer jeden Marathonläuferin: Man hat sich so auf den Lauf gefreut, das Training lief gut und plötzlich kommt etwas dazwischen. Der 41-jährigen Sabrina ist genau das passiert. Trotzdem war sie am Marathontag dabei – als Staffelläuferin.

Wie kam es, dass du nicht an den Start gehen konntest?

Ich habe mir fünf Wochen zuvor eine Corona-Infektion eingefangen. Ich lag 2 Wochen flach und damit war klar, dass ich nicht mehr rechtzeitig fit sein würde. Ich musste da einfach vernünftig sein. Das fiel mir alles andere als leicht.

Und dann konntest du einfach auf die Staffel wechseln?

Ich war mir nicht sicher ob das klappen würde. Erst eine Woche vorher dachte ich, es müsste eigentlich gehen. Ich hatte über eine Bekannte drei Läuferinnen gefunden, die kurzfristig Lust hatten, mitzumachen und ich fühlte mich fit.

Wie hast du deinen Lauf erlebt?

Das ganze Drumherum war natürlich toll. Alles lief so reibungslos, überall war gute Laune zu spüren, alle waren sehr hilfsbereit, zum Beispiel bei der Startnummernabholung. Trotzdem hat es mir einen Stich gegeben, die ganzen Marathonläufer zu sehen. Für mich hat sich alles falsch angefühlt. Aber dann wurde doch noch ein tolles Erlebnis draus. Ich war die letzte Läuferin und wir sind alle zusammen ins Ziel gelaufen. Der Support für die Staffeln war super und die Versorgung wirklich großartig.

Was konntest du von diesem Wochenende mitnehmen?

Ich sehe das Ganze mit einem weinenden, aber auch mit einem lachenden Auge. Als Generalprobe für nächstes Jahr war das natürlich perfekt. Ich werde auf jeden Fall nächstes Jahr dabei sein! Und das beste: Mein Mann war von der ganzen Atmosphäre so motiviert, dass er sich entschieden hat, dann auch mitzulaufen!

#marathongirls