

## #Marathongirl Maike Nitsch: Die Dankbare

„Der erste richtige Marathon muss in der Heimat sein!“ Maike wird beinahe energisch, wenn es um die Frage geht, warum sie gerade beim Mainova Frankfurt Marathon antreten will. Schließlich ist Frankfurt ihre Stadt, in der sie lebt und jeden Tag am Mainufer und in den Parks ihre Runden dreht. Virtuelle Marathons hat sie schon zwei geschafft, jetzt soll es endlich real werden, mit Bands, Zuschauern und natürlich dem roten Teppich in der Festhalle. Dabei war der triumphale Weg in Frankfurts „Gudd stubb“ für Maike keineswegs vorgezeichnet. „Als Kind war ich total unsportlich“, sagt die 23-Jährige, die lange wenig mit dem Laufen am Hut hatte. Das hat sich gründlich geändert. Heute motiviert sie andere auf Instagram, es selbst einmal mit dem Joggen zu versuchen. Ihr wichtigster Tipp: Es nicht gleich zu übertreiben. „Viel hilft nicht viel, das musste ich erst lernen.“ Wie man auf seinen Körper hört, ihn richtig ernährt und was passiert, wenn man es nicht tut, hat Maike bereits vor ihrer Zeit als Läuferin schmerzlich erfahren müssen. Damals rutschte sie in eine Magersucht und wusste nicht zu schätzen, welche Fähigkeiten in ihr stecken. „Ich habe mit dem Laufen erfahren, was mein Körper leisten kann und bin heute sehr dankbar dafür“. Als Medizinstudentin bringt sie inzwischen ohnehin den passenden Background für vernünftiges Training mit. Ernährung ist für Maike bewusster Genuss mit veganen, aber reichlichen Mahlzeiten. „Porridge ist das perfekte Läuferfood“, findet sie. Und auch ihre Trainingseinheiten genießt sie bewusst und als echte „Me-Time“: immer allein, gelegentlich mit Podcasts auf dem Ohr. Danach notiert sie ihre Daten in einem Trainingstagebuch – ganz altmodisch mit Stift und auf Papier, damit es greifbar wird. Unter 3 Stunden, 30 Minuten, das ist das Ziel für den großen Tag. Mit der Unterstützung von Freund und Familie kann es klappen, da ist die Frankfurterin zuversichtlich. Durchhalten, auch wenn’s mal unangenehm wird, das hat sie schließlich lange geübt.



#Marathongirl Maike Nitsch: Die Dankbare

Für die richtige Verpflegung unterwegs hat sie dann auch noch einen Tipp parat: „Quetschies für Kinder mit Haferflocken und Obst – die sind nicht so klebrig wie Gels.“ Und was rät sie anderen Frauen, die sich so eine Leistung nicht zutrauen? „Man braucht nur ein richtig motivierendes, tolles Lauferlebnis und dann erwacht ein kleiner Tiger in dir. Und plötzlich geht alles.“ Am besten ihr haltet also am Marathonsonntag Ausschau nach einem blonden Tiger mit Kinderquetschies und Kurs auf 3:29. Das ist Maike.

