

## **Der erste ist der Schönste**

Vor ein paar Jahren wäre ich die 42 km nicht mal mit dem Fahrrad gefahren und jedem anderen für verrückt erklärt der mir 2011 meinen ersten Marathon prophezeit hätte. Vor 2 Jahren sagte ich mir irgendwann mal. Das war der 31.01.2011. Mit nur einem kleinen Klick bei "jetzt zum Hamburg-Marathon anmelden" , stand ich in der Starterliste. Das kleine Bauchkribbeln beim anmelden sollte sich bis zum Start noch in ein Geschwader Düsenjets steigern.

So nun war ich angemeldet...ach du Schei...Hast du dir das auch richtig überlegt???

Ja, ich will.

Ich studierte Trainingspläne, las Marathontipp 1-999, informierte mich über Ernährung, Intervalltraining, Energie-Gels und lief und lief und lief. Insgesamt kamen dann gute 1000 Trainingskilometer zusammen, dann zusätzlich noch Schwimmen, Spinning und Krafttraining. Ich visualisierte mein Einlauf im Hamburger Ziel immer und immer wieder. Arme hoch und total glücklich.

Und dann kam der große Tag immer näher. Mit meinem Trainings- und Laufpartner Jörg und meiner Mutter (die extra aus Leipzig kam) ging am Sonnabend die Reise los. Ich war soooo aufgeregt. Schnell zum Quartier, Taschen abstellen und zum Heiligengeistfeld. Dort trafen wir Martin und verschafften uns einen Überblick wann, wie und wo er morgen langgeht. Startunterlagen abholen, Läufermesse besuchen( die Zeit vergeht nicht), Nudeln schaufeln, pünktlich um 20:00Uhr zu Hause.( Wie soll ich das bloß bis morgen früh aushalten)

Nach gefühlten 2 Stunden Schlaf war bei mir um 5 die Nacht zu Ende. Frühstücken und trinken, trinken, trinken. Es soll warm werden.

8:30 Uhr- wir stehen im Startblock wenn es jetzt nicht endlich losgeht flippe ich aus!!!

Ich will endlich laufen.

9:00 Uhr, ganz vorne geht's los, wir warten, warten: Noch mal in mich gehen( Du bist gut vorbereitet, jetzt stehst du hier und erfüllst dir deinen Traum, nicht so schnell loslaufen, liebe Beine bleibt schön locker)

Es geht los. ES GEHT LOOOOOOS!!!

Dieser Marathon ist mit nichts zu vergleichen. Es waren über 850 000 Zuschauer an der Strecke, eine Stimmung die ich noch nie erlebt habe. Ich hatte stellenweise so eine Gänsehaut, ich habe gelacht und geweint

vor Glück schon unterwegs. Du wirst getragen, du wirst gefeiert und angefeuert. Der totale Wahnsinn. Ein unbeschreibliches Gefühl.

Meine Mami, Martin und Thomas mit seinem Sohn (die als Überraschung noch dazu kamen) haben uns an 4 verschiedenen Stellen angefeuert. Und immer haben auch wir sie gesehen (was wirklich ne Kunst war bei den Massen). Das puscht auch noch gewaltig.

Meine Beine fühlten sich gut an, alles lief super. Alle 2,5 km trinken.

KM 21, die Hälfte ist geschafft. Ich fühl mich gut und überhole nur noch. Einige gehen schon oder steigen aus. Jörg ist weg, ich lauf mein Rennen weiter.

KW 30, alles super, schön warm. Wasser über den Kopf und trinken. Beine, Puls, Atmung super!

KM 35, das letzte Energie-Gel, noch 7 km, Beine locker, ich überhole immer noch.

KM 40, noch 2 km, jetzt noch mal Gas geben, die Beine machen mit, ich fühl mich super, hurra gleich im Ziel. Da- Thomas- der nimmt mich an die Hand und läuft mit mir die letzten Kilometer. Ein Traum, ich fliege dem Ziel entgegen.

KM 42, noch 195 Meter auf der schönsten Zielgeraden der Welt. Immer näher, immer näher. Die Tränen steigen in mir hoch, ich heb die Arme und schreie ja, ja, ja. Ich habe es geschafft. Das ist meine Belohnung. Das ist mein Moment. Ich bin überglücklich!

Das war der erste.....von vielen.

Liebe Lauffreunde ich danke Euch allen für Eure lieben Wünsche und fürs Daumendrücken.

Lieber Martin, danke für Dein tolles anfeuern.

Lieber Thomas, danke für die letzten 2 Kilometer. Du hast mich ins Ziel getragen.

von einer überglücklichen Franca