

## 4. Karstadt Ruhr Marathon

Sonntag, 13. Mai 2007

2 Starts – 1 Ziel,  
das symbolisiert schon  
die originelle Medaille!



Und schon wieder stehe ich an der Startlinie



In Dortmund starten die schnellen Kenianerinnen  
und ihre Tempomacher



Auch Werner ist mittlerweile auf der Strecke

## Nordrhein-Westfalen (D) 2007

Start: 9:00 Uhr

Es ist schon spät, als ich am Abend im Ruhrgebiet ankomme. Ich bin müde, nicht nur wegen der langen Fahrt von Cuxhaven bis Essen, sondern auch wegen meines heutigen Marathons auf Helgoland.

Soll ich mir noch Spaghetti kochen, jetzt um 21:00 Uhr? Warum laufe ich überhaupt meinen ersten Doppeldecker hier beim Ruhrmarathon? Ich habe gesucht und gesucht, aber nichts Näheres zum Helgoland-Marathon gefunden. Und jetzt auch noch die Qual der Wahl, denn hier konnte ich auswählen, ob ich von Oberhausen oder von Dortmund starten will, Ziel ist immer dasselbe.

Oberhausen, da war ja noch was? Auf Malta hatte ich doch Inge und Werner kennen gelernt, aber ich hatte mich schon vorher für Dortmund entschieden, weil es dort anscheinend weniger auf und ab gehen soll. Das hatte ich ja heute auf Helgoland schon zur Genüge. Dieser Lauf, der nach dem Sponsor *Karstadt* benannt ist, steht unter dem Motto: zwei Starts - ein Ziel. Nun, Startnummer bekommen ich heute Abend keine mehr ausgehändigt, also doch Pastaparty im Marathonmobil. Morgen kann ich problemlos noch meine Startunterlagen in der Grugahalle bei der Messe Essen abholen.

Ich bin übrigens zum ersten Mal zum Marathonlaufen hier im Ruhrgebiet, ansehen werde ich mir aber nicht allzu viel, außer was ich morgen entlang der Strecke so nebenbei sehe. Meine volle Konzentration liegt darauf, es morgen irgendwie zu schaffen, die 42 km durchzulaufen, und wenn es geht mit derselben Zeit wie heute. Die mir bekannten Marathonsammler praktizieren dies beinahe jedes Wochenende, ich möchte es einmal nur für mich probieren, um es eben auch mal gemacht zu haben.

Marthontag: Ich wache wie gerädert auf, was das heute wohl werden soll? Mal sehen! Schnell die Startnummer „D 1153“ geholt, das D steht für Dortmund. Werner hingegen, der ja in Oberhausen startet, hat die „O 6053“. Auch die 53, purer Zufall oder doch nicht?

Ein Busdienst bringt mich nach Dortmund, während Werner quasi vor seiner Haustür startet.



Heute hab' ich mit mir selber genug zu tun



Ab und zu werde ich entlang der Strecke geweckt

Aber im Ruhrgebiet zu laufen, ohne kurz bei Werner vorbeizuschauen, das geht natürlich gar nicht!

Ich habe ja auch Zeit dazu, denn obwohl meine Intensiv-Marathonwoche erst begonnen hat, sind 50% schon absolviert. Die Marathons Nr. 3 und 4 finden für mich am Donnerstag und am Sonntag in Dänemark statt.

Es ist wird also noch spannend werden, mal sehen, wie mein Körper darauf reagieren wird.

Man versucht hier, simultan zu starten, damit der Sieger auch der Sieger ist. Wie ich aber dann im Ziel erfahre, starten die Elitemänner, sprich Kenianer, in Oberhausen, die Elitefrauen hingegen in Dortmund.

Es geht los: Mann, ich laufe die ersten 10 km wie auf Eiern, das kenne ich bereits vom Auslaufen nach einem Marathon. Heute habe ich jede Menge mit mir selbst zu tun. In Bochum passiere ich anscheinend das Werksgelände von Opel. Irgendwo in Herne ist das Ziel für den Halbmarathon, da herrscht Superstimmung und ich wache förmlich irgendwie wieder auf. Damit will ich natürlich nicht sagen, dass ich beim Laufen eingeschlafen bin, es kommt mir aber so vor. So wenig habe ich beim Marathonlaufen noch nie mitbekommen!

Als es zum Zusammenschluss komm, irgendwo bei Gelsenkirchen, da wache ich erneut auf. Klar, wenn die Brasilianerinnen aus dem Pott in ihren freizügigen Outfits Stimmung machen, welcher Mann wacht da nicht auf?

Ich gucke nach rechts, dort, wo die Läufer aus Oberhausen kommen, es scheint aber, als ob wir Dortmund-Starter eindeutig in der Überzahl sind. Den letzten schwierigen Anstieg rauf nach Essen nehmen wir also gemeinsam in Angriff. Ich bin kaputt, welch Wunder nach 2 mal 42 km innerhalb von 30 Stunden. Im Ziel warte ich noch ein wenig, Werner kann ich aber leider nicht entdecken, ist er schon im Ziel oder läuft er noch? Ich gebe mir ein alkoholfreies Bier, setze mich in den VW-BUS und erhole mich, so gut es geht.

Fazit: Mein erster Doppeldecker ist geschafft und zwar mit beinahe identischer Laufzeit. Ich bin sehr zufrieden!



Wir sind Helden, oder?