Kiel – ein windiges Erlebnis

Nach auskuriertem Sitzbeinbruch Ende Herbst konnte ich mittlerweile wieder stabil, schmerzfrei und mit Spaß Sport machen. Ich entschied mich, den für 2014 eigentlich geplanten Start beim Kiel-Marathon in 2015 nachzuholen. Also wurde etwas strukturierter gesportelt, sprich trainiert. Aber Wettkampffeeling war für mich ein Fremdwort geworden.

Den Trainingsplan für 3:20 Std Zielzeit hatte ich letztlich ungefähr zu 90 % erfüllt, was Quantität und Intensität betraf.

Die Vor-Wettkampfaufregung wurde bei mir erst durch den drohenden Lokführerstreik der DB erzeugt. Ich wollte ja mit dem IC nach Kiel fahren. Der Streik blieb zum Glück aus und ich kam fast pünktlich nach fast 7 Stunden in Kiel an. Dank meiner CEP-Kompressionsstrümpfe auch ganz ohne Thrombose!

Mein Hotel hatte ich zentral gelegen ausgesucht (Nähe zum Start-/Zielbereich, Nähe zum Bahnhof und Altstadt). Das Zimmer war sauber und funktionell und irgendwie noch im 70erJahre-Stil. Aber gute Aussicht auf den Hafen! Das Frühstücksbuffet lies wirklich keine Wünsche offen, sensationell! Hier konnte ich meine Ausdauer beweisen und ordentlich die Platten putzen.

Die derart aufgenommene, überschüssige Energie wurde – wie sich das kurz vor einem Marathon gehört (?!) - durch stundenlange Stadtbesichtigung zu Fuß und Gewalt-Shopping wieder abgearbeitet. Neee, nicht ganz so toll: auf die Rathausturmbesteigung habe ich dann vernünftigerweise doch noch verzichtet.

Zum Einstimmen wollte ich noch die 1.Runde der Marathonstrecke in gemächlichem Tempo ablaufen. (Die Gesamtstrecke besteht aus einem flachen Rundkurs entlang der Kiellinie, den man 4mal absolvieren darf). Die ersten 5 Kilometer waren noch recht entspannt mit Rückenwind. Doch nach der Kehre kam mir der Rückenwind sehr entgegen, um nicht zu sagen SEHR entgegen! So entdeckte ich für mich einen neuen Laufstil: das diagonal-in-den-Wind-legen-laufen! Eine echte Herausforderung für wirklich jedes Haargel und Haarspray!

Und: shit happens kurz vor knapp – die lockere Generalprobe wurde mit Knöchelschmerzen im linken Fuß beendet. Derart beunruhigt verwarf ich ganz spontan meine Zielzeitplanung und richtete den Fokus ganz aufs gesunde, diagonale Ankommen. Hoffentlich schmerzfrei oder doch wenigstens schmerzarm.

Da war das Kopfzerbrechen bezüglich der Kleiderwahl eher Nebensache. Es war Nachtfrost und 3 bis 5 Grad Tageshöchsttemperatur mit Wolken und zunehmendem Wind (oha !) angekündigt. Kleiderbeutel konnten ja vor dem Start abgegeben werden. Da ich mich nicht ganz festlegen wollte, hatte ich von Bikini bis Ski-Thermo-Anzug fast alles im Koffer dabei. Also wurde aus dem abzugebenden kleinen Kleiderbeutel-Rucksack die bekannte Seesack-Variante. Kostet ja nix extra!

Vor dem Start war ich null aufgeregt, schliesslich war ich im Hotelzimmer schon ca. zehnmal auf der Toilette gewesen. Da ging wirklich nix mehr! Also brauchte ich an den Dixies nicht mehr anzustehen. Da es kalt und windig war, hielten sich alle noch in der Halle am Ostseekai auf, um sich erst kurz vor dem Start draußen warm zu laufen. Und jetzt kommt der Knaller: zum Startschuss kam die Sonne raus und gefühlte 3 Grad wärmer. Zum Glück war ich nicht zu overdressed!

Der Kiel-Marathon wurde übrigens zum 21.Mal von der LG POWER-Schnecken ausgerichtet. Für eine Großstadt eine recht kleine, familiäre Veranstaltung mit maximal 350 Marathonis und 800 Halbmarathonis. Keine langen Warteschlagen bei der Anmeldung, eine überschaubare kleine Sportartikelmesse (3 Stände) und ein ganzer Müsliriegel im Startkuvert. Da wird man noch ganz individuell, persönlich und nett begrüßt. Echt nett!

Ich hatte ihn zwar nicht direkt gesucht, aber schon bei Kilometer 3 gefunden: meinen persönlichen Windschattenspender und Pacemaker, namens Steffen. Bei Kilometer 6 drehte er sich zu mir um, um zu schauen, wer ihm da in die Kniekehlen keucht. Nach friedlicher Klärung der jeweiligen Zielsetzungen und einem kurzen netten Gespräch, erklärte er sich bereit mit mir das Ding diagonal zu bewältigen! Er war mir eine wahnsinnig große Hilfe und mentale Stütze! Steffen ist übrigens auch Triathlet.

Die Schmerzen im Knöchel traten nicht mehr auf. Da war auch keine Zeit für! Ich hatte einiges zu tun: mit Steffen Schritt halten, auf der Rückenwindgeraden die Handschuhe ausziehen und nicht überhitzen, dafür dann aber auf der Gegenwindgerade das Gleichgewicht nicht zu verlieren und Handschuhe wieder anziehen. Zwischendurch die Flüssigkeitsaufnahme bewältigen und an den richtigen Stellen freundlich und mit Begeisterung in die Kameras grinsen. Und vor dem Ausspucken sich erst kurz besinnen, welche Richtung und Spuckwinkel windtechnisch angebracht wäre.

Am Ende der 2.Runde meinte Steffen zu mir, dass er merke wie ihn der Orkan regelrecht auffrisst und ihm die Kräfte schwinden. Bei mir waren die Oberschenkel auch schon am Qualmen! Er meinte, wir lägen gut in der Zeit für die anvisierte 3:20 bis 3:30 und wollte auf der 3.Runde dann ein bisschen Speed rausnehmen. Sprach's und legte sich dann glatt mit „Vollgas" in den Wind, sodass ich beinah komplett abreißen lassen musste. Da ich nicht in der Lage war zeitnah aufzuschließen, musste ich über einige Kilometer unwillentlich einen ca. 10 Meter großen Abstand einhalten, also durchaus konform zu den im Triathlon gültigen Wettkampfregeln! Man merkte: auch mein Gehirn war am Qualmen.

Mühsam kam ich wieder ran und hatte ab Kilometer 36 meine Zielsetzung neu definiert: mir war fast alles egal, ich wollte nur noch einigermaßen elegant und in ganzen Stücken ins Ziel kommen. Und plötzlich bei Kilometer 40 sah ich in 50 Meter vor uns eine Läuferin, die genauso wind-unschnittig lief wie ich. Da wurde ich glatt zur Wettkampfsau und legte nochmal eine ordentliche Schippe drauf (Tempoerhöhung um ganze 0,1 km/h). Es wurde zwar kein Kopf-an-Kopf-Brummirennen wie bei den LKWs auf der Autobahn, aber zügiges und lockeres Überholen sieht anders aus. Steffen lief derweil zum ersten Mal (!!!) in meinem Windschatten.

Im Ziel war für Flennen keine Zeit. Das Ding war geschafft. Nach herzlicher Umarmung, ausführlichem Lob und Dank und Triathleten-Smalltalk ging jeder seiner Wege.

Die Zielzeit von letztlich 3:24:53 macht mich in Anbetracht der Kieler Wetterbedingungen mehr als zufrieden und schließlich reichte es sogar noch aufs Treppchen: 3.Platz in der AK40 und sogar 5.Platz in der Gesamtwertung.

Nach dem ausgiebigen Frühstück am Sonntag im Hotel (jetzt erst recht die Platten geputzt), ging es in gewohnter Kieler-Schräglage und ordentlichem frontalem Nieselregen Richtung Bahnhof.

Alles in allem waren es sehr schöne Tage, tolle Eindrücke und bleibende, stürmische Erinnerungen. ☺