



## San Francisco Marathon 28.7.2019 (Franzi R., 38 Jahre)

By the dawn`s early light...da stand ich nun an der Startlinie in der besungenen Morgendämmerung, 5.25 Uhr, inmitten der bunten amerikanischen Stadt San Francisco. Gänsehaut pur.

Während meine Mitläufer sich um die Verhaltensvorschriften bei der Nationalhymne kümmern, überlege ich noch immer, wo ich mich einordnen soll. Es gibt Pacer mit großen Schildern, die die Zielzeit im Auge behalten sollen. Was kann ich wohl laufen, zwei Wochen nach dem Mountain Man? In einem Marathon, mit beinahe 400 Höhenmetern? Mit dem Jetlag im Körper? Ich weiß es nicht und orientiere mich zunächst an der 3:40h Marke, während der Startschuss fällt.

Die ersten Meter in laufenden Massen gleichen eher einem Dahintraben, helfen aber, nicht zu schnell zu starten. Es wird langsam heller und ich befinde mich plötzlich hinter den Pacern mit der 3:30h Zielzeit. Das Tempo fühlt sich gut an, auch wenn mein Kopf schon wieder spukt und sich fragt, ob ich nicht zu schnell laufe. Gemeinsam geht es über die Golden Gate Bridge stadtauswärts, der Blick über den Rand verspricht unvergessliche Bilder. Sonnenaufgang über der Bucht, die Skyline der Weltstadt erwachend. Plötzlich wieder im Hier und Jetzt winke ich jauchzend dem Vorjahressieger zu, der sich bereits auf dem Rückweg befindet und die Brücke stadteinwärts passiert. Die Stimmung ist toll.

Kurz nach dem Wendepunkt entscheide ich mich, die Pacer zu verlassen, mutig zu diesem Zeitpunkt. Ich überlege kurz, was Nicola mir raten würde. Sicher würde sie mich bremsen, deutlich machen, dass noch genug Zeit wäre, um schneller zu werden. Aber ich kann mich nicht zügeln und laufe sehr stark. Beflügelt von meiner Form und den begeisterten Zuschauern gelingt die erste steile Passage wie von selbst. Im Golden Gate Park stoßen wir Marathonläufer dann auf die tausenden Halbmarathonläufer und ich komme etwas aus dem Rhythmus. Es ist mir zu voll, zu eng, ich spüre schon jetzt, nach 25 Kilometern meine Beine und Fußgelenke. Mich überkommen Gedanken des Zweifels und Bereuens. Habe ich zu früh auf mein Bauchgefühl gehört? Es fällt schwer, das hohe Lauftempo zu halten, aber ich quäle mich Meter für Meter. Eine schwierige Phase.

Dann, die Haight Street, ein Eldorado für Hippies und Andersdenkende, die Stimmung tobt und ich nehme sie auf, bin angetrieben. Es läuft gut, ich habe mein Lächeln zurück und fühle mich stark und bereit, Richtung Ziel zu laufen. Die letzten vier Meilen ziehen sich, insbesondere die warmen Temperaturen, die nicht für mich gemacht sind, machen mir zu schaffen. Ich nehme jede Dusche mit, überschütte mich mit Wasser an den Getränkestationen. Hat die Verpflegung bis zu diesem Zeitpunkt hervorragend geklappt, so entscheide ich mich, nicht mehr zu trinken, da sich mein Magen mehr Wasser nicht mehr vorstellen kann. Cola wäre toll, die suche ich allerdings vergebens.

Die letzte Meile zieht an mir vorbei, ich merke, wie ich nicht mehr ganz bei mir bin, die Beine irgendwie weiterlaufen und ich das Ziel vor Augen habe. Mein Körper beginnt abzubauen, will nicht mehr laufen. Doch es geht weiter und ich kann kaum glauben, als ich nach 3:26:49 über die Ziellinie laufe, mit erhobenen Armen, um mich anschließend im Schatten abzulegen, mit Wasser zu überschütten und der Erschöpfung, aber auch der Rührung freien Lauf lassen kann. Ich habe es geschafft!

Danke Nicola, für deine Gedanken, deinen Plan, deinen Glauben an mich und meine Fähigkeiten, dein offenes Ohr, deine Ermutigung und deine Motivation. Ohne dich, hätte ich diesen Bericht nicht schreiben

können.

