



# PREMIERE TIEF IM WESTEN

Der erste „RuhrMarathon“ – Eine Debütantin berichtet

von Birgit Wisniewski

RUNNING-Lesern, die ihren ersten Marathon unter die Füße nehmen wollen, erzählt Birgit Wisniewski, wie sich „das erste Mal“ bei ihr angefühlt hat. Auf der Strecke von Bochum nach Dortmund hatte sie mit Nena und Herbert Grönemeyer prominente Begleitung.

Heute ist der Tag nach dem Tag X, der erste Tag (m)einer neuen Zeitrechnung: Ich gehöre jetzt zu den Marathonis. Die Nacht war anstrengend, die Beine schwer. Heute morgen klappte das Aufstehen nicht. Um 12 Uhr konnte ich wieder gehen und um 15.30 Uhr wieder laufen, gaaanz langsam, auf der Moosbettbahn am Dortmunder Westfalenstadion. Beim Dehnen bewunderte ich die Borussia-Spieler für ihr lockeres Auslaufen. Meins war nicht ganz so locker,

aber ich spiele auch in einer anderen Liga – in einer ganz anderen. Gestern war der Tag, auf den ich exakt ein Jahr lang hingearbeitet habe. Der Profi sagt dazu „Training“. Intuitiv muss ich vor und während des Laufs vieles richtig gemacht haben, denn ich bin angekommen und somit Finisherin!

## Schon einmal Schweiß gebadet

6.30 Uhr: Aufstehen in der Dortmunder Weststadt, Sonne pur, Duschen, zum Frühstück eine Scheibe Kornbrot mit Quark und Marmelade, eine große Tasse Kamillentee und beim Rucksack packen noch drei Energieriegel (soll man ja vor dem Laufen essen). Um 7.57 Uhr habe ich vor mit der S-Bahn eine Station nach Dortmund-Dorfeld zu fahren, wo es um 8.08

Uhr einen Anschluss nach Bochum-Wattenscheid-Höntrop gibt, dem Marathon-Startort. Ich denke an alles: das Eincremen mit Sonnenschutz, das Anbringen der Startnummer hinten am Shirt (ich will es vorne luftig lassen), die Digital-Kamera (für Mark, der die Strecke mit dem Rad abfahren will und mich in Höntrop erwartet), das Papier Tuch und die Traubenzuckerstücke mit Magnesium und Vitamin C für die Handgelenktasche, den „Buff“ als Schweiß- und Kühl-Armband, den Schritt- und Kilometer-Zähler (gibt mir seit einem Jahr ein Gefühl für das Quantitative), den Herzfrequenzmesser (der mich später hat staunen lassen), den „Championchip“ (das Zeitmessgerät für den Schuh gegen eine fiese Leihgebühr von 31 Euro) und nicht zuletzt

das winzige Hosenbundradio mit den Ohrsteckern. Um es kurz zu machen: Ich verpasse die erste S-Bahn. Vor der Nase abgefahren. Die 300 Meter zum Auto spürte ich und heize nach Dorstfeld zur Anschlussbahn, die ich schweißgebadet noch erwische. Das musste nicht sein, nein, nein.

Die Bahn trifft mit etwa 15-minütiger Verspätung in Wattenscheid-Höntrop ein. Mark, mein persönlicher Support, hat dann doch kein Rad dabei und wird die Strecke mit dem Wagen fahren.

Kurz vor 9.00 Uhr: Noch eine halbe Stunde bis zum Start. Auf dem Wattenscheider Hellweg sammeln sich die Massen bei strahlendem Sonnenschein, entspannt und quirlig zugleich. In dem überdachten Eingangsbereich eines Kaufhauses wurde spontan eine Sammelumkleide geschaffen. Ausgesprochen gut trainierte Körper schüchtern mich ein. Was mache ich hier? Trotzig esse ich den letzten Energieriegel. Ich muss jetzt noch den richtig nummerierten LKW für den Rucksack-Transport nach Dortmund finden. Bis ich ihn unter 35 möglichen ausgemacht habe, laufe ich den halben Wattenscheider Hellweg hoch und wieder runter.

Ein letzter Schluck Wasser. Startschiefßer Herbert Grönemeyer verspätet sich. Nena wird unterdes begrüßt. Sie wird bei ihrem ersten Halbmarathon begleitet von Dr. Thomas Wessinghage, dem ehemaligen Top-5000-Meter-Athleten und jetzigen Reha-Chefarzt. Mark sieht den Tempomacher mit dem 4,45h-Schild zuerst. Ich wollte mich eigentlich am Start hinter einem 5h-Schild einreihen, aber das existiert nicht. Na ja, verzögern kann man so einen Lauf ja schließlich auch selbst, was mir übrigens ganz ausgezeichnet gelingen wird. Jetzt ist Grönemeyer da. Er erzählt etwas und gibt den Startschuss, gleichzeitig steigen tausende Luftballons und das Bochum-Lied ("Ich komm aus dir...") wird dazu gespielt. Es ist Zeit, sich von Mark zu verabschieden. Er sei jetzt schon stolz auf mich. Ich gehe

durch die Kontrolle, mische mich unter die hinteren Läufer, um für die nächsten Stunden alleine mit mir und meinem Radio zu sein und gleichzeitig an einem einzigartigen Gemeinschaftserlebnis teilzuhaben.

### „Nur noch 40 Kilometer“

Etwa acht Minuten nach dem Startschuss überquere ich die Startlinie und mache die „Was bin ich?“-Geste der Marathonis, indem ich den Startknopf meiner Pulsuhr drücke. Ich laufe, mittdrin, beim 1. Karstadt RuhrMarathon. Erst jetzt kann ich es glauben. Der Wattenscheider Hellweg ist gesäumt von Tausenden Zuschauern, Anwohner liegen in den Fenstern. Am Anfang schaue ich noch aufmerksam herum und hoch, schnappe auf: Ich sehe Transparente, „Keine Gnade für die Wade“, „Lauf, du Sau“. Ein Mann ruft: „Nur noch 40 Kilometer.“ Eine ältere Dame dreht nach Leibeskräften eine südamerikanische Rassel. Sechs Karstadt-Mitarbeiterinnen mit je einem Wort auf den T-Shirts verkörpern den Satz „Die Letzten werden die Ersten sein“.

Ich traue meinen Augen nicht. Die dem anfänglichen Gefälle folgende Steigung gibt den Blick frei auf einen riesigen Menschenwurm, der auf den Horizont zurennt. Es geht mir zu langsam. Ich überhole regelmäßig, ganz unauffällig, nicht ehrgeizig. Die ersten Kilometer vergehen wie im Flug. Samba-Trommeln am Straßenrand. Klatschende und jubelnde Bochumer überall. Ich befinde mich in einem Pulk mit einem Komiker im Ronaldo-Shirt. Wenn er zum Lachen die obere Zahnleiste freilegt, zeigt sich die verblüffende Ähnlichkeit mit dem Fußballspieler. Er ist der leibhaftige Running-Gag und spontaner Zuschauerliebling. Bei Kilometer fünf die Königsallee, das Schauspielhaus und der erste Verpflegungsstand. Hier erwarte ich Mark. Sehen kann ich ihn nicht, er sieht mich. Habe weder Hunger noch Durst, erfrische mich aber mit einem Stück Apfel und trinke Wasser, einem Profi-Tipp vom Vortag fol-

gend, viel und im Stehen. Als ich weiter laufe, ist Ronaldo weg. Ich überhole Walker in Turbo-Schnecken-Team-Shirts. Die Turbo-Schnecke hält sich meinen Beobachtungen nach am Liebsten in der Gruppe auf, ist in jedem Alter vertreten und verdammt schnell.

Mich beim Laufen an jemandem zu orientieren, war kein festes Vorhaben, ist dann aber automatisch passiert. Einer meiner Orientierungspunkte ist eine Frau in meinem Alter, die ungefähr mein Tempo läuft und wie ich mit langen Tights unterwegs ist. Bis Kilometer zehn laufe ich mit ihr in einem Pulk. Im Radio wird ausführlich von dem Ereignis berichtet – und ich gehöre dazu! Zur gleichen Zeit läuft bei meiner Mutter im Fernsehen Nena durchs



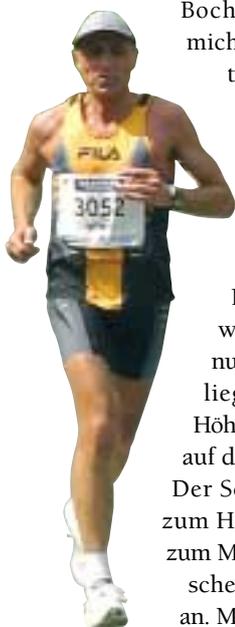
Einer der prominenten Gäste beim RuhrMarathon: Sänger Herbert Grönemeyer

Bild – nicht ich. Und der gute Mark quält sich im Auto über Umleitungen zur Zeche Zollern, dem Ziel des Halbmarathons und gleichzeitigen Scheideweg für die Ganzmarathonis.

Bei Kilometer zehn, in Höhe des Opel-Werks, erwartet mich der Auslöser meiner ersten PMK (Persönliche Marathon Katastrophe), die mich für Minuten fast den Verstand kostet. Hier an der zweiten Verpflegungsstation trinke ich in



aller Ruhe ein paar Becher Wasser im Stehen, erkundige mich nach einem Dixie-Klo und stelle mich an. Das Klo wird nach zwei Minuten frei und ich verfluche umgehend, am Vortag drei große Portionen Pasta gegessen zu haben. Ich meinte es einfach zu gut, wobei mein überlasteter Magen- und Darmtrakt den Abbau bis zum frühen Morgen natürlich nicht mehr geschafft hat. Unfreiwillig sitze ich also mehrere Minuten auf dem Dixie fest. Und als ich wieder herauskomme, ist da – niemand. Alle weg. Nicht mal mehr von hinten ist irgendwer zu sehen. Spontan überkommt mich ein „Das war’s jetzt“-Gefühl. Ich laufe halbwegs verzweifelt los, suche in meinem Radio einen Sender mit schneller Musik und stelle erleichtert fest: Es geht bergab. Das Gefälle ist unglaublich erholend und drängt mir eine kleine Aufholjagd förmlich auf. Wie ferngesteuert laufe ich mit dem Gefälle und überhole einen nach dem anderen bis zu meinen Orientierungspunkten. An der Stadtgrenze Bochum/Dortmund verlässt mich der erste meiner Orientierungspunkte. Ob ich wisse, wo hier die nächste S-Bahn-Station sei. „Keine Ahnung. Alles Gute noch.“



Die Zeche Zollern, das Bergfest, ist nicht mehr weit. Es geht jetzt kontinuierlich bergauf. Die Zeche liegt knapp unterhalb des Höhenmeters 137, höher geht’s auf dieser Strecke nicht mehr. Der Scheideweg naht, rechts zum Halbmarathon-Ziel, links zum Marathon. Viele Leute klatschen und feuern freundlich an. Mark ist dabei, ich sehe ihn wieder nicht. Hier schon halte ich keine Ausschau mehr. Die Zuschauer fliegen vorbei, ich schaue kurz nach rechts und sehe, wie ein weiterer Orientierungspunkt, die Läuferin mit den langen Tights, in Richtung Ziellinie läuft, während ich links zum

Marathon abbiege. Die Begeisterung der vielen Zuschauer hätte ich an dieser Stelle besser genießen müssen, denn die sollte sich bis kurz vor dem Ziel in Dortmund nicht annähernd so geballt wiederholen, um es vorsichtig zu sagen.

Die Straße ist plötzlich leer, es geht relativ steil bergauf. Knapp vor mir noch ein Läufer. Die Sonne brennt mittlerweile. Meine Orientierungspunkte habe ich verloren. Wo ist Ronaldo? Er würde später 15 Minuten vor mir im Ziel eintreffen. Warum kann ich eigentlich noch? Weil der Berg so fies steil ist und die Sonne so heiß, werfe ich den ersten Traubenzucker aus meinem Handgelenk-Pocket ein. Plötzlich kribbelt es im Kopf, und ich fühle mich schlagartig frischer. Feine Sache, diese Dinger.

Ab Kilometer 25 begieße ich mich an jedem Erfrischungsstand von oben bis unten mit Wasser. Die neuen Hi-Tec-Klamotten trocknen relativ schnell, die lange Hose kühlt immer. 2,5 km bis zum nächsten Stand. Mit der Befürchtung, mir Koli-Bakterien gefangen zu haben, besuche ich bei km 25 ein letztes Mal ausgiebig die Dixie-Einrichtung. Orientierungspunkte sind mir jetzt egal. Ich bin komplett zur Einzelkämpferin mutiert. Die fehlenden Dortmund-Zuschauer stören mich nicht, ich hätte sie auch nicht bemerkt. Ich schlage ein Kreuz, mein Radio dabei zu haben. In Wohngebieten sitzen vereinzelt Zuschauer an der Straße, halten Grillwürstchen hoch oder monieren meine fehlende Startnummer. Ich weise dann einfach freundlich mit dem Daumen auf meine Rückennummer und bekomme zur Belohnung nachträglich meinen Namen zu hören und ein paar Anfeuerungsrufe. Grund zu echter Freude gibt mir ein Rentnerehepaar, das mich von einer Brücke aus lustig ermutigt („Sieht gut aus!“), während ich in Dortmund-Rahm – zehn Kilometer vor dem Ziel – tapfer eine lästige Steigung erlaufe.

Am Dorstfelder Berg gönne ich mir ein paar Gehschritte. Hier war ein Event zur Motivation versprochen. Aus der Entfernung höre ich eine



Lautsprecherstimme, werfe einen Traubenzucker ein und laufe weiter, schnell an dem „Event“ vorbei. Statt geradeaus zu meinem Auto biege ich links in die Rheinische Straße. An dem hiesigen Erfrischungsstand bei km 32,5 erfahre ich, die Helfer seien ja immerhin auch schon seit 7 Uhr auf den Beinen. Ich heuchle Mitleid und laufe weiter. Statt drei Mal rechts und ein Mal links abzubiegen, um mich in mein Bett zu legen, laufe ich geradeaus weiter, die vorletzte fette Steigung hoch. Die Beine sind schwer, aber wollen noch. Links um die Ecke in die Unionstraße Richtung Hafen, endlich eine längere Strecke bergab, immerhin 20 Höhenmeter, die wir am Ende sicher wieder rauf müssen. Am Straßenrand nur Polizei. Jetzt rechts in die Nordstadt. Mallinckrodt-, Münster- und Borsigstraße – für Dortmunder Kult. Viel Kultur, viel Tradition. Aber heute, zu dieser Zeit? Ausgestorben und leer. Dann eine Kräfte zehrende Schleife, runter von der Mallinckrodtstraße und nach ein paar Kilometern wieder rauf. Einem Muskelmann mit ständigen Wadenkrämpfen versichere ich, es sei nicht mehr weit. Hier ist weit und breit niemand, den die letzten Marathonis wirklich interessieren.



## Samba schon zu Ende

In der Borsigstraße ein Wasserstand mit Helfern aus Dortmund-Wickede, die mich für ihren Lauftreff anwerben wollen. Am Borsigplatz hat die Samba-Gruppe, von der in der Zeitung die Rede war, schon lange das Weite gesucht. Im Außenbereich einer Eckkneipe sitzt ein winziger angeheiterter Zuschauer-Rest. In der Weißenburgerstraße mit der letzten 20-Höhenmeter-Steigung zum Wallring der Innenstad werden meine Beine zu Blei. Nur noch zwei Kilometer! Ich gehe. Füße wie Feuer. Traubenzucker hilft nicht mehr. Im Radio höre ich, wie ein Marathon-Finisher vom WDR-Lokalradio nach seinem Zieleinlauf auf dem Hansaplatz von einem Kollegen interviewt wird. Er sagt das, was ich mehr spüre als denke: „40 km bis hierher, den Rest schaffe ich auch noch.“ Eine Radlerin ruft mir zu: „Jetzt nicht aufgeben. Noch ein paar Mal links und rechts, da ist schon das Ziel.“ Ich habe komplett das Gefühl für jede Distanz verloren. Einzige Realität sind diese Monster-Beine, die weder laufen noch gehen wollen.

Irgendwie laufe ich weiter, den restlichen Berg hoch, rechts auf den menschenleeren Schwanenwall. Da ist der mit den Wadenkrämpfen, er geht. Ich muss jetzt weiter. Nur einer vor mir, der abwechselnd läuft und geht und dabei einen Schwamm umklammert hält. Ich muss ihn überholt haben, weiß es aber nicht mehr genau. Denn ich laufe plötzlich wie am Schnürchen, rechts in die Olpe, an der In-Kneipe „Speak Easy“ mit lauter Jubelnden vorbei, über die Kleppingstraße, die City, fast am Ziel.

Nur noch wenige Meter. Ich kann schon die Absperrungen im Zielbereich sehen. Viele Menschen. Ich bin wieder wach. Mark sieht mich um die Ecke biegen und glaubt es nicht. Geklatsche und Jubel. Vor mir eine Frau, die ich kurz vor dem Ziel nicht mehr überlaufen will. Im Zielbogen spüre ich die weiche Zeitmessmatte unter meinen Füßen;



die Uhr misst noch, sie zeigt 5:57. Ich bin tatsächlich noch in der Zeitmessung. Ein Helfer hängt mir eine Medaille um den Hals. Die Nettozeit für die spätere Gravur: 5:49,34.

Erst jetzt höre ich das Lied „Flieger, grüß mir die Sonne“, das meinen Zieleinlauf begleitete, „schneller und immer schneller...“ Die letzten Töne der Zugabe von „Extrabreit“, die eine Armlänge entfernt auf einer Bühne spielen. Wir haben jetzt kurz vor 16 Uhr, und mein erster Marathon ist beendet. Ich habe es geschafft, kann kaum noch gehen und befinde mich in einem nicht näher definierbaren Zustand. Glück?

Heute, am Tag nach dem Tag X weiß ich auch nach einigem Nachdenken nicht genau, warum ich eine Finisherin bin. Vielleicht, weil ich unbedingt

Auch über 5 Stunden nach dem Startschuss werden die eintreffenden Läufer noch herzlich vom Publikum empfangen.

noch innerhalb der Zeitmessung landen oder bis 16.30 Uhr den Zeitmesschip gegen die ziemlich hohe Leihgebühr eintauschen wollte oder es für mich als Dortmunderin keine bessere Motivation für einen Marathon geben konnte als die Haus-und-Hof-Strecke des ersten RuhrMarathons. Es wird eine Mischung gewesen sein, aus Ehrgeiz, Geiz und Lokalpatriotismus.

✂



Birgit Wisniewski ist stolze Finisherin des 1. RuhrMarathons – es war auch ihr erster Marathon.