

meine premiere

Marathon-Debütantin mit

47

42,195 Kilometer – warum tue ich mir das an, bei diesem schwülen Hundswetter obendrein? Aber das Rennen aufgeben bei Kilometer 32? Nein! Wer einen Marathon geschafft hat, weiß: Es ist ein berauschendes Glück anzukommen, ins Ziel zu laufen. Die Zeit? Zweitrangig. Die Schmerzen? Vergessen. Euphorie und Erleichterung überkommen mich noch heute, ein Jahr später, wenn ich an diesen 9. September 2011 denke, als ich nach fünfeneinhalb Stunden Hand in Hand mit meiner Lauf-Trainerin Marianne vor dem Münsteraner Rathaus einlief: ich, die in ihrem bisherigen Leben nie sportlichen Ehrgeiz entwickelt hatte!

Der wurde erst geweckt, als ich mich meinen walkenden Freundinnen anschloss – und wir dauernd von Joggern im Rentenalter überholt wurden. Dann konnte Laufen doch nicht so schwer sein? Meine Anlaufschwierigkeiten waren jedoch beträchtlich – nach 100 Metern gab ich japsend auf. Also schloss ich mich einem Laufverein an, mit einer Trainingsgruppe für Einsteiger. Zwei Minuten traben, eine Minute pausieren, anfangs schafften wir gerade mal einen Kilometer in der Stunde. Zehn Wochen später lief ich 45 Minuten am Stück. Weihnachten 2010 entschied ich spontan, den Marathon zu laufen. Vielleicht, weil ich mir mit Mitte 40 beweisen wollte, was in mir steckt. Ab Februar, es war saukalt, lief ich dreimal die Woche eine Stunde. Voran trieb mich auch der Wunsch, dass mein Vater, der an Krebs erkrankt war, meinen Marathonerfolg erleben sollte. Hat er, und er war sooo stolz auf mich! Mein Debüt trägt mich auch im Alltag: Eine Reihe Selbstzweifel sind auf der Strecke geblieben. In miesen Momenten sage ich mir heute: Du hast den Marathon gepackt. Das, was du gerade erlebst, ist ein Klacks dagegen!



Beate Windhausen,
heute 48, ist Steuerfachangestellte
in Bergheim bei Köln