

**OBERELBE-MARATHON
LAUFPROJEKT**
FIT FÜR DIE ANFÄNGERIN ZUM MARATHON

- Home
- Die Idee
- Auswahl Teilnehmer
- Das Laufteam
- Lauftagebücher
- Die Trainer
- Partner & Sponsoren



Über die Fortschritte des Marathons berichtet regelmäßig der SACHSENSPIEGEL, 19 Uhr im MDR FERNSEHEN.

LAUFPROJEKT 5.42

> in 5 Monaten zum Marathon

Seit 1.12.2006 hat das Marathonprojekt 5.42 mit dem Ziel der Teilnahme am 10. RENTA Oberelbe-Marathon 2007 begonnen.

Auf diesen Seiten möchten wir über die Entwicklung dieses Projektes berichten. Im Vordergrund dabei sollen Erfolge und Misserfolge während des Trainings, Gesundheitsaspekte sowie natürlich lustige Begebenheiten stehen. Zwei Teilnehmer des Laufprojektes werden wöchentlich diese Dinge aus ihrer Sicht beleuchten.

Organisation

Xperience sport & events

Uwe Sonntag
Marktweg 2
01157 Dresden

Fon: +49.(0)351.4271352
Fon: +49.(0)172.3528662
Fax: +49.(0)351.4241264
Mail: info@oberelbe-marathon.de

Veranstalter

Laufsportverein Dresden e.V.

Vorsitzender: Tilo Kühne
Reichenberger Straße 3
01445 Radebeul

Fon: +49.(0)351.8303347
Fax: +49.(0)351.8304935
Mail: t.kuehne@oberelbe-marathon.de
laufsportverein-dresden@web.de



Einmal und nie wieder!? - Das Abenteuer Marathon
Schafft es jemand, der noch nie einen Marathon gelaufen ist, in kurzer Zeit fit für dieses Abenteuer zu werden?



Der Oberelbe-Marathon gehört zu Deutschlands schönsten Marathon-Strecken



eines optimalen Trainingsplanes für jeden Einzelnen.

200 Bewerber gab es für dieses Experiment, von denen jetzt noch 14 auf dem Weg zu ihrem Traum sind. Mit Ralf Koritz (3-maliger Gewinner des Rennsteiglaufes) und Holm Große (Duathlon-Weltmeister) übernahmen zwei absolute Experten die Betreuung der Marathon-Neulinge und garantieren eine optimale Vorbereitung, angefangen von der Auswahl der richtigen Schuhe über eine sportärztliche Betreuung bis hin zur Ausarbeitung

Durchhalten und das Ziel erreichen!

Ganze fünf Monate blieben den Laufanfängern und volkssportlich Ambitionierten, um den inneren Schweinehund zu besiegen und den Respekt vor der Distanz zu verlieren. Ob Bankkaufrau, Kneiper oder Zahnarzt, ob dreifache alleinerziehende Mutter oder Studentin - keiner von ihnen hat bisher einen Halbmarathon oder die klassischen 42,195 Kilometer absolviert - aber alle wollen die Faszination erleben und haben einen Wunsch: Durchhalten und das Ziel erreichen!



Die Trainingsgruppe beim Laufen, Laufen, Laufen ...

Wenn am 29. April 2007 der Startschuss zum 10. Oberelbe-Marathon fällt, sind MDR SACHSENSPIEGEL-Teams zwischen Festung Königstein und Dresden dabei und begleiten jene Läufer, die schon immer von einem Marathon geträumt, sich aber noch nie getraut haben ...

SACHSENSPIEGEL | MDR FERNSEHEN | Serie

In fünf Monaten zum Marathon

Seit Anfang Dezember trainierten 12 Freizeit-Sportler aus Dresden und Umgebung für die Erfüllung eines großen Traumes: Sie wollten einen Marathonlauf schaffen. Doch der Weg bis ins Ziel der 42,195 Kilometer beim Oberelbe-Marathon am 29. April war nicht nur lang, sondern mitunter auch sehr beschwerlich. **Alle Läufer schafften den Weg ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch!**



Einmal nur Marathon!

Egal, ob für den Zahnarzt, für die Vermögensberaterin, den Architekten oder die Studentin. Für alle war der Weg zum Traumziel Marathon gespickt mit Höhen und Tiefen, mit guten Tagen aber auch mit solchen, an denen der innere Schweinehund ohrenbetäubend laut bellte ...

SACHSENSPIEGEL folgte auf Schritt und Tritt

Ein Kamera-Team des MDR-SACHSENSPIEGEL war von Anfang an dabei und begleitete die Läufer auf Schritt und Tritt. Nicht nur auf den Trainingsstrecken, sondern auch durchs "wahre Leben".

Regelmäßig hielt der SACHSENSPIEGEL seine Zuschauer im wahrsten Sinne des Wortes "auf dem Laufenden". Und am 09. Mai wird eine SACHSENSPIEGEL-REPORTAGE in einem Film zeigen, wer wie gekämpft hat.

Idee und Ausschreibung

des Laufprojektes 5.42

42,195 km durchgängig zu laufen - das ist auch für erfahrene Marathonläufer immer wieder eine ganz besondere Herausforderung. Nur mit gezieltem und kontinuierlichem Training, wobei vor allem der Gesundheitsaspekt nie aus den Augen verloren werden darf, ist ein Marathonlauf zu schaffen. Der gehörige Respekt sowie auch der innere Schweinehund sind gerade für Laufanfänger oftmals zu groß, sich an diese Distanz zu wagen. Einmal dieses Gefühl zu erleben - nach über 42 km das Ziel zu erreichen und die Finishermedaille in den Händen zu spüren - ist und bleibt für viele ein Traum.

Bisher haben die meisten nur als Zuschauer die begeisternde Atmosphäre bei einem Marathon erlebt und mit großer Bewunderung die Läuferinnen und Läufer betrachtet. Das wollen wir nun ändern! Anlässlich unseres 10jährigen Jubiläums haben wir das Laufprojekt 5.42 ins Leben gerufen, mit der dieser Traum Realität werden kann.

Unter der persönlichen und trainingsmethodischen Betreuung durch Holm Große - Duathlon-Weltmeister 2001 und Duathlon-Vizeweltmeister 2006 sowie Ralph Koritz - u. a. mehrfacher Gewinner des Rennsteiglaufes sowie Gewinner des 1. Oberelbe-Marathons (Bestzeit: 2:25h) - werden wir 15 Läuferinnen und Läufern die Chance geben, das Abenteuer Marathon hautnah beim 10. RENTA Oberelbe-Marathon zu erleben.

Die Voraussetzungen für die Bewerbung sind:

- Es wurde noch nie ein Marathon- und Halbmarathonlauf absolviert.
- Es bestehen keinerlei Herzkreislauf- und orthopädische Probleme (auch frühere Erkrankungen beachten).
- Das Alter sollte zwischen 25 und 60 Jahren liegen.

Welche Leistungen werden im Rahmen des Laufprojektes geboten?

- Leistungsdiagnostik vor Projektbeginn
- Professionelle Betreuung bis zum Lauftag
- Individueller Trainingsplan
- Ernährungs- und Bekleidungstipps
- Tipps für die Vor- und Nachbereitung jeder Trainingseinheit
- Kostenloser Start beim 10. RENTA Oberelbe-Marathon
- Bereitstellung eines aktuellen Laufschuhs
- Bereitstellung von 4 Kleidungsstücken
- Begleitung des Laufprojektes durch unsere Medienpartner MDR und DNN

Auswahl der Teilnehmer

am Laufprojekt 5.42

Dank vor allem dem MDR, der DNN, der SZ sowie dem Sächsischen Boten sind per Meldeschluss am 23.11.2006 145 Bewerbungen eingegangen! Damit haben wir nicht ansatzweise gerechnet. Wir haben uns riesig über die große Resonanz gefreut. Dann war es natürlich ein großer Aufwand, die entsprechenden Personen für die engere Wahl auszusuchen. Die Entscheidung fiel nicht leicht, da nahezu alle Bewerbungen sehr interessant gewesen sind.

Im Endeffekt haben wir uns für 28 Bewerber entschieden, die wir uns im Rahmen einer Kennenlern-Runde näher anschauen wollten. Da einige von den 28 Bewerbern im Vorfeld gewisse Bedenken unterschiedlichster Art offenbarten, waren wir umso überraschter, dass alle 28 Bewerber am Freitag, den 01.12.06, zum Treffen erschienen sind. Wir waren im Klaren, dass es ein langer Abend werden würde und uns eine schwere Entscheidung bevor stand.

Am Ende mussten wir unseren Plan, mit 15 Personen das Laufprojekt zu starten, aufgeben. Zu gut und motiviert waren alle. So haben wir beschlossen, mit 17 Personen zu beginnen. Nach Bekanntgabe der 17 Namen herrschte auf der einen Seite große Freude, auf der anderen große Ernüchterung. Ein Freistart für den Halbmarathon am 29.4.2007 soll als kleine Entschädigung sowie als weiterer Motivationsschub dienen. An der Stelle möchten wir allen anderen Mitbewerbern, die leider nicht berücksichtigt worden sind, für das Mitmachen danken.

Das Laufteam 5.42



Beate Müller

Wohnort: Pirna
Alter: 34
Familienstand: ledig
Kinder: 2
Beruf: Bankkauffrau
Größe/Gewicht: 1,76m / 75kg
Hobbys: Lesen



Christoph Nollau

Wohnort: Dresden
Alter: 38
Familienstand: verheiratet
Kinder: 2
Beruf: Bauingenieur
Größe/Gewicht: 1,79m / 71kg
Hobbys: Lesen



Thomas Henke

Wohnort: Dresden
Alter: 48
Familienstand: verheiratet
Kinder: 2
Beruf: Zahnarzt
Größe/Gewicht: 1,89m / 98kg
Hobbys: Kultur



Susan Krebs

Wohnort: Dresden
Alter: 25
Familienstand: ledig
Kinder: -
Beruf: Studentin
Größe/Gewicht: 1,79m / 62kg
Hobbys: Literatur, Filme



Ralf Spadt

Wohnort: Dresden
Alter: 41
Familienstand: verheiratet
Kinder: 4
Beruf: Geschäftsführer
Medienunternehmen

Größe/Gewicht: 1,75m / 83kg
Hobbys: Kunst, Malerei



Karin Sommer

Wohnort: Dresden
Alter: 49
Familienstand: geschieden
Kinder: 3
Beruf: Lehrerin an
Förderzentrum

Größe/Gewicht: 1,56m / 52kg
Hobbys: Musik



Stefan Großmann

Wohnort: Dresden
Alter: 33
Familienstand: ledig
Kinder: 1
Beruf: Kellner
Größe/Gewicht: 1,87m / 67kg
Hobbys: Kino, Essen



Sabine Kühn

Wohnort: Dresden
Alter: 52
Familienstand: geschieden
Kinder: 3
Beruf: Angestellte /
Landesamt für
Archäologie

Größe/Gewicht: 1,48m / 50kg
Hobbys: Reisen



Anke Thomas

Wohnort: Dresden
Alter: 34
Familienstand: geschieden
Kinder: 3
Beruf: -
Größe/Gewicht: 1,62m / 66kg
Hobbys: argentin. Tango
tanzen



Monika Fischer

Wohnort: Dresden
Alter: 38
Familienstand: ledig
Kinder: -
Beruf: Vermögensberaterin
Größe/Gewicht: 1,71m / 61kg
Hobbys: Lesen



Klaus-Jürgen Schnell

Wohnort: Dresden
Alter: 44
Familienstand: verheiratet
Kinder: 2
Beruf: Geschäftsführer
Freier Architekt
Größe/Gewicht: 1,78m / 72kg
Hobbys: Kochen mit Leidenschaft



Irene Ullrich

Wohnort: Heidenau
Alter: 43
Familienstand: verheiratet
Kinder: 2
Beruf: Lehrerin für Biologie und Chemie
Größe/Gewicht: 1,66m / 62kg
Hobbys: Lesen



Jürgen Schubert

Wohnort: Pirna
Alter: 38
Familienstand: verheiratet
Kinder: 2
Beruf: Geschäftsführer
Agraringenieur
Größe/Gewicht: 1,84m / 80kg
Hobbys: Kleintierhaltung, Garten



Reinhard Oertel

Wohnort: Dresden
Alter: 47
Familienstand: geschieden
Kinder: 2
Beruf: Chemiker
Größe/Gewicht: 1,86m / 80kg
Hobbys: Kultur, Kunst



Lauftagebücher

Laufprojektes 5.42

Beate Müller



Beate Müller

- 49. KW - Noch kein Gramm verloren -
Warum mache ich das überhaupt?
- 50. KW - Mein persönliches Happy-End
der 50. KW: 73,1 kg !!!
- 51. KW - Dritte Trainingswoche um,
mir geht es sehr gut
- 01. KW - Ich hasse Truthahn und
Halbpension in Österreich.
- 02. KW - Der Schmerz geht – der Stolz bleibt
- 03. KW - 74,1 kg. Was habe ich nur wieder
gegessen?
- 04. KW - Was uns nicht umbringt macht
uns stark!
- 05. KW - Alles tut weh.
- 06. KW - Soweit wie nie zuvor
- 07. KW - Nichts passiert
- 08. KW - Pure Schinderei
- 09. KW - Wind oder Regen -
irgendwas ist immer
- 10. KW - Die Dresdner Heide -
mein zweites Zuhause
- 11. KW - Es geht dem Ende zu...
- 12. KW - Der Countdown läuft und
mir wird bange.
- 13. KW - Feeling like Forrest Gump
- 14. KW - 67 km und keinen Meter kürzer!
- 15. KW - Eierschecke und Co.
- 16. KW - Das wird wohl nix...
- 17. KW - Etwas Wunderbares ist vorbei



Lauftagebuch Beate Müller

49. KW

Irgendwann, an einem Samstagmorgen, gemütlich beim Frühstück sitzend, das dritte Nutella-Brötchen mit einem schlechten Gewissen in mich hinein stopfend, las ich den Artikel über das Laufprojekt 5.42. Der Zeitpunkt konnte nicht passender sein. Die Waage zeigt satte 75 kg!!! Lebendgewicht bei einer Größe von damals (dazu später)

176 cm. Hauptmotivationsgrund Nr. 1. Motivationsgrund Nr. 2 ist New York. Das ist so 'ne Sache mit New York – eher ein Traum, der schon seit einiger Zeit in unseren Köpfen herumspukt. Mit unseren Köpfen ist meiner und der meiner Freundin Grit gemeint. Grit ist zäh und Grit ist diejenige, die es immer wieder schafft mich zu motivieren. Ohne Grit wären es wohl > 80 kg. Danke Grit. Aber warum New York ? Da soll es eine Straße mit dem Namen Fifth Avenue geben und da sollen so viele schöne Geschäfte sein, haben wir gehört. Und um sicher zu gehen, dass wir auch alle Geschäfte schaffen, müssen wir trainieren ;-), keine 10 km, kein Halbmarathon, sondern MARATHON. Anyway, wir müssen dorthin. Aber wie sagt man so schön: Zuerst kleine Brötchen backen. Da kommt der Oberelbe-Marathon gerade recht. Mit einem vollen Magen und einem schlechten Gewissen meldete ich meine Freundin Grit, meinen netten Kollegen Pierre und mich an. Ich hoffte natürlich insgeheim, dass es klappt und einer von uns Dreien mit dabei sein wird. Aber wie das Schicksal so spielt, bekam nur ich den Anruf zum „Casting“ am 1. Dezember 2006. Treffpunkt 19:00 Uhr Arnholdbad. Dort fand ich mich neben 27 weiteren Kandidaten ein und taxierte. Zuerst natürlich die Trainer. Die hatten sofort bestanden ;-). Der Rest war völlig unklar. Nach ungefähr 1-1,5 h in einem stickigen und kleinen Raum ging es nun endlich zur Sache. Wir durften laufen. Was mach ich nun? Laufe ich extrem langsam, laufe ich schnell oder laufe ich so wie ich immer laufe? Ich entschied mich für Letzteres und lächelte. Danach ging es wieder zurück in den stickigen kleinen Raum, der jetzt natürlich noch stickiger war. Es hatten immerhin 28 Menschen Sport getrieben. Seid froh, dass Euch das erspart geblieben ist. In weiteren 60 Minuten wurden die Kandidaten befragt, wie das Training mit der Familie und dem Beruf vereinbart werden kann.

Danach wurde sich zurückgezogen und beraten. Dabei beschloss man, die Anzahl der Teilnehmer von 15 auf 17 zu erhöhen – die Chancen stiegen. Jetzt kam der Moment der Verkündung. Es wurden 16 Namen verlesen, nur meiner war nicht dabei. Ab dem 10. Namen sagte ich nur noch das böse Wort mit SCH..., natürlich leise. Doch dann letzter Name: BEATE MÜLLER. Geil, ich war dabei. Völlig happy zu Hause angekommen, berichtete ich stolz, dass ich dabei war und holte mir gleich die Einwilligung ein, dass durchzuziehen ;-). Er, ganz clever, nutzte die Gunst der Stunde und holte sich sein O.K. für den „Isle of Man 2007,“. Ich konnte jetzt natürlich nicht nein sagen. Ich war glücklich. Allerdings blieben Fragen offen. Was bewegt einen Mann dazu, so leichtfertig einem Projekt wie diesem zuzustimmen? Sind das die 75 kg? Ist das die stressfreie Zeit, ohne gefragt zu werden, warum der Geschirrspüler noch nicht ausgeräumt ist? Ist es der „Isle of Man 2007“, oder ist es wahrhafte Liebe? Sollte ich es bis zum 29.04.2007 herausgefunden haben, so werde ich es Euch berichten.

Das nächste Training fand am darauf folgenden Dienstag im großen Garten statt. Es war schon sehr aufregend und ungewöhnlich in Begleitung einer Kamera zu laufen. Zuvor erfuhren wir etwas von der Wichtigkeit des Stretchings vor dem Lauf und des Lauf-ABC danach. Anschließend sollte ich verschwitzt und kaputt vom Laufen noch Fragen beantworten, natürlich in die laufende Kamera. Leider weiß ich bis heute nicht, was ich gefragt wurde und was ich geantwortet habe – ich war einfach zu aufgeregt.

Am Samstag trafen wir uns 09:00 Uhr an dem Elberadweg und liefen gemütlich eine Runde von 10 km in einer Zeit von ca. 1 Stunde und zwanzig Minuten. Ich dachte: „ Oh mein Gott, so langsam warst Du ja noch nie“. Aber wie sich im Nachhinein herausstellte haben sich unsere lieben Trainer vertan. Bewusst oder unbewusst, dass sei einmal dahin gestellt. Es waren 13,4 km. Rache ist süß...

PS: Nach drei Trainingseinheiten habe ich noch kein Gramm verloren – Warum mache ich das überhaupt???

Lauftagebuch Beate Müller

50. KW

Diese Woche wird interessant. Am Montag steht die sportärztliche Untersuchung in der UNI-Klinik an, am Mittwoch der Laufband-Belastungstest und am Freitag die Weihnachtsfeier bei Katja. Dazwischen wird gelaufen, am Montag und Donnerstag (10 km) individuell und am Samstag in der Dresdner Heide (15 km) gemeinsam. Anschließend im Laufsportladen Schuhe anprobieren. Aber jetzt der Reihe nach:

Montag 07:30 Uhr UNI-Klinik Check-up:

Um diese Zeit zu schaffen, bin ich bereits 05:00 Uhr morgens aufgestanden, man will ja nicht zu spät kommen. Hektik verbreitend versuchte ich meine Kinder (5 und 3 Jahre) gegen 05:15 Uhr zu wecken. Erste Versuche die Kinder zum Aufstehen zu bewegen scheiterten kläglich. Nach mehreren Versuchen die Kinder wach zu rütteln, hatte ich endlich Erfolg. Verspätung 20 min. Der Countdown lief. Anziehen, Essen, Zähne putzen. Das morgendliche Ritual zu einer unchristlichen Zeit in einer nicht bekannten Hektik und in dreifacher Ausfertigung. Klasse. Jede Mutter versteht was ich meine. Die erste Trainingseinheit ;-) absolviert, rechts und links ein Kind an der Hand, mehrere diverse Brottaschen, Sportbeutel und Trainingsachen im Schlepptau, machte ich Michael Schuhmacher Konkurrenz auf dem Weg in den Kindergarten. 06:15 Uhr Ankunft Kindergarten – meine Kinder waren die Ersten und werden wohl auch die Letzten sein. Sorry. 07:15 Uhr Ankunft Uni-Klinik. Bei der Urin-Abgabe gab es schon die ersten Probleme. Wer nichts trinkt, kann natürlich auch nicht. Aber irgendwann hat's doch geklappt. Das Ergebnis war dunkelgelb. Doch es kommt noch schlimmer. Die Waage mit integrierter

Fettmessung. Wer das erfunden hat gehört gehängt. Ich kam nicht umhin und musste dieses grauenhafte Gerät besteigen. 74,6 kg – Hurra, 400 g abgenommen. Toll

Mittwoch 09:00 Uhr UNI-Klinik Belastungstest auf dem Laufband:

Da ich so etwas noch nie gemacht hatte, wusste ich auch nicht, was auf mich zukommt. Ich war auf vieles vorbereitet, aber nicht darauf, dass die Leute vom MDR anwesend sein werden und das man eine Maske tragen wird, die nicht wirklich das atmen erschwert, aber man bildet sich das einfach ein. Jedenfalls lief ich ca. 20-25 min mit einem furchtbaren Ding in meinem Gesicht, verkabelt am ganzen Körper und unter Beobachtung der Trainer, Ärzte und der Kamera. Zwischendurch wurde am Ohrläppchen mehrmals Blut abgenommen, um den Laktatwert zu ermitteln. Nicht wirklich schön. Im Hintergrund wurde geredet und diskutiert, über Herzfrequenzen und Laktatwerte. Verstanden habe ich das ganze nicht. Da wird wohl mal eine Einzelstunde mit dem Trainer fällig ;-).

PS: Den Abdruck der Maske hatte ich noch drei Stunden später in meinem Gesicht.

Am Donnerstag bin ich dann wieder mit meiner Freundin 10 km gerannt, diesmal aber in 61 min. Wir sollten den Puls von 140 nicht übersteigen. Das fiel uns unheimlich schwer. Uns kam es so vor als ob wir stehen, die Knochen taten weh und gefroren habe ich auch.

Freitag 19:00 Uhr Weihnachtsfeier bei Katja:

Ich habe mich sehr darauf gefreut, alle einmal etwas näher kennen zu lernen. Die Atmosphäre war von Beginn an sehr angenehm. Mit jedem Glas Wein, Glühwein oder Bier wurde es besser. So stellte sich heraus, dass wir ganz musikalische Leute unter uns haben. Ich denke da an unseren Trainer Ralph und an Stephan, die ganz vorzüglich Gitarre spielen können. Die haben es eben drauf, sich in die Herzen der Frauen zu spielen...Wir sind ja auch beim Laufprojekt und da läuft doch immer was, oder? Leider wurde der Abend etwas getrübt, durch die Entscheidung von Katja. Sie hat aus persönlichen Gründen die Entscheidung getroffen, nicht weiter zu machen. Wir haben bis ca. 03:00 Uhr am Morgen versucht, sie umzustimmen. Es hat leider nicht geklappt und ich bedauere das sehr. Ich glaube mir ging es nicht alleine so. Obwohl wir uns noch nicht lange kennen, sie wird der Gruppe fehlen. Katja, die Party war gut und wir kommen bestimmt wieder. Dir alles Gute.

Samstag 09:00 Uhr Dresdner Heide:

15 km an einem wunderschönen Morgen. Was gib es Schöneres? Das mein ich so. Locker und flockig sind wir gerannt. Ich zum Schluss mit Christoph. Dieser war tags zuvor ebenfalls auf einer Weihnachtsfeier und muss wohl sehr viel gegessen haben. Jedenfalls fühlte er sich sehr vollgefedert, denn so richtig fluffig lief es bei ihm auch nicht. Im Anschluss daran sollten wir Spl machen. Ja, was Spl? Keine Ahnung. Ralph, unser Trainer, hat es uns dann vorgemacht. Ich würde sagen hüpfend vorwärts rennen, Ihr wisst schon. Keiner hat´s gebracht und der Versuch wurde verzweifelt abgebrochen. Wir werden üben. Aber ich weiß jetzt zumindest was es heißt: Nämlich Sprunglauf.

Samstag 13:00 Uhr Laufsportladen:

Wir sind geladen Laufschuhe anzuprobieren. Natürlich in Bekleidung unserer Trainer und des Kamerateams. Ich wusste bis dahin nicht, dass es so viele verschiedene Laufschuhe gibt. Zuerst wurde die Fußstellung per Videokamera stehend und laufend überprüft. Das natürlich in Großaufnahme bis zum Knie. Damit auch alle einen unvergesslichen Eindruck meiner nichtstrammen Waden bekommen, wurde dies im Anschluss noch ausgewertet. Sorry Männer, aber ich bin eine Frau und es war fürchterlich und ist unentschuldig ;-).

Nachdem ich mehrere Runden in verschiedenen Modellen gedreht habe, wurde die Entscheidung immer schwerer. Zum Schluss entschied ich mich für ein Modell von Nike in Silber. Ehrlich gesagt, ich weiß nicht, ob es das Beste war, aber die sehen echt supergut aus und das ist doch wichtig, oder? Der Nachteil ist, laufen musst Du immer noch allein. Und das 42,195 km und ich weiß nicht wie. Wo ist mein Wein?

Ein großes Dankeschön an alle im Laufsportladen, die sich so rührend um meine Kinder gekümmert haben. Das war echt nett von Euch. Vielen Dank.

Mein persönliches Happy-End der 50. KW:

73,1 kg !!!

Laufstagebuch Beate Müller

51. KW

So, nun ist bereits die dritte Trainingswoche um, mir geht es sehr gut und es gibt wieder einpaar Neuigkeiten zu berichten. Am Dienstag sind wir sehr entspannt 12 km im Großen Garten gelaufen. Dabei habe ich mich sehr nett mit Reinhard unterhalten. Reinhard erzählte mir zum Beispiel, dass seine Kinder schon groß und aus dem Haus sind. Nur das Kaninchen hat er noch. Das haben sie nämlich da gelassen und seither kümmert sich Reinhard sehr liebevoll um das Kaninchen (der Name ist mir leider entfallen). Das Kaninchen ist sehr abgehärtet, denn es wohnt auf seinem Balkon (auch bei minus 15 Grad). Armes Ding. Ich habe ihm auch erzählt, dass wir eine Zwei-Meter-Boa zu Hause haben und wenn er keine Lust mehr auf Kaninchen hat, kann er sich vertrauensvoll an uns wenden.

Zum Abschluss des Trainings bin ich mit unserem Trainer Ralph gelaufen. Der versuchte mir eine bessere Lauftechnik beizubringen, in dem ich die Knie höher hebe und mich hinten besser abstoße. Bei ihm sieht das toll aus. Ich habe mich "Gott sei Dank" nicht sehen müssen. Wenn ich aber so ausgesehen habe, wie ich mich dabei gefühlt habe, bin ich froh, dass es schon dunkel gewesen ist. Auf meine Anmerkung hin, dass er (Trainer Ralph) ja mindestens 15 kg leichter sei als ich und das sowieso alles viieeeel einfacher für ihn sei, erwiderte er nur TRAINING, TRAINING, TRAINING !!! Yes Sir ! Eigentlich hatte ich ja insgeheim auf ein Kompliment gehofft. Im Englischen nennt man das "Fishing for Compliments". Ich hatte gehofft zu hören, dass das bei mir ja alles nicht so schlimm sei, es wäre ja gut verteilt oder so. Aber was sagt unser lieber Trainer im Kreise aller anderen? "Bei der Beate müssen wir nur noch am Gewicht arbeiten, dann klappt das schon." Dankeschön ;-).

Den "Knie-höher-heben-und-hinten-besser-abstoßen"-Laufstil habe ich dann am Donnerstag, gemeinsam mit meiner Freundin Grit, anwenden wollen. Nur leider kamen wir nicht dazu. Nach den ersten zehn Metern mussten wir vor Lachen abbrechen. Grit, seit mehreren Jahren stilvoll neben mir laufend, hatte auf einmal eine Amplitude von ca. 50 cm. Und ich nochmal. In ungünstigen Momenten hatten wir einen Höhenunterschied von fast einem halben Meter. Das ging überhaupt nicht. Aber wir werden an unserer Technik feilen...

In der Nacht zum Samstag habe ich etwas unruhig geschlafen, denn auf dem Trainingsplan standen 20 km im Dauerlauftempo. Monika und ich waren überrascht, wie easy es war. Das soll nicht überheblich klingen, aber wir haben uns danach noch wie Menschen gefühlt und sind ohne große Blessuren ins Ziel gekommen. Die Zeit war Nebensache. Die Trainer haben uns eben gut vorbereitet. Zugegeben, wir haben die ganze Strecke gequatscht, Hauptthema Männer (nur Gutes natürlich) und stellt Euch vor, der Stoff ist uns nicht ausgegangen. Ich glaube Holm hätte die Strecke 5 km verlängern können und wir hätten es nicht gemerkt. So muss es sein. Holm hat uns überhaupt rundum gut versorgt. Es hat alles sehr schön arrangiert. Bei Kilometer 7,5 hat er den Tisch gedeckt mit Essen und Trinken. Nur die Pommes für Juergen haben gefehlt. Was, wie Pommes für Juergen ? Juergen erzählte mir, dass er seit ca. 2 Monaten unbändigen Appetit auf Pommes hat. Eine Schwangerschaft schließt er aber aus. Und somit rätselt er weiter, was seine Begierde ausgelöst hat. Es fällt ihm momentan schwer eine Pommesbude links liegen zu lassen. Aber vielleicht ist das sein Kick für den Marathon? Andere nehmen Powergel und Powerriegel und Juergen greift zu Pommes. Uwe (Organisator des Oberelbe-Marathons), vielleicht kriegst Du das gebacken und stellst einpaar Pommesbuden an die Strecke. Dann bin ich mir sicher, einer kommt durch.

Was mein Projekt 5.69 (in 5 Monaten zu 69 kg) angeht sieht es ganz gut aus. Allerdings graut mir vor den Festtagen. Denn die verbringe ich, wie jedes zweite Jahr in England. Da gibt es keine Gans, sondern Truthahn. Und wer Mr. Bean kennt, der weiss auch, wie groß die Vögel sind. Normalerweise habe ich jedes zweite Jahr nach Weihnachten 3 kg zu viel auf der Waage. Das würde bedeuten, alles war für die Katz. Deshalb werde ich morgen laufen gehen. Ich sollte allerdings daran denken, dass Meilen nicht gleich Kilometer sind, dass kann sonst gefährlich werden...

Das war es ganz kurz von mir. Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und uns allen, dass wir es am 29. April 2007 packen. Bis nächste Woche.

Dir Stefan einen schönen Geburtstag und eine Mega-Party. Vergiss den Sekt nicht!

PS: Sollte ich am Samstag nicht zum Training erscheinen, dann irre ich noch immer durch England.

Laufstagebuch Beate Müller

01. KW

Kurz vorab:

Ich bemühe mich, mich kürzer zu fassen, aber es fällt mir ehrlich gesagt, wie allen Frauen, schwer. Es gibt so viele Sinnige und Unsinnige Dinge zu berichten und da ich kein Freund von Entscheidungen bin, schreib ich sie eben alle auf. Wer kein Bock hat zu lesen, hört eben auf.

So, ich habe es geahnt und hätte es nicht tun sollen – auf die Waage gehen. 75,6 kg !!! Ich hasse Truthahn und Halbpension in Österreich. Aber der Reihe nach. Die Weihnachtsfeiertage verbrachte ich wie angekündigt in England. Und wie das so ist, wird man überall eingeladen und muss essen. Und so hat die liebe Beate gegessen, gegessen und gegessen. Eigentlich wird ja immer auf die englische Küche geschimpft, was aber wirklich „Homemade“ ist, schmeckt unwiderstehlich gut (siehe 75,6 kg). Laufen war ich auch. In gewohnter Weise, bekleidet mit Mütze, Handschuh etc. Allerdings fühlte ich mich etwas „Overdressed“, Mir kamen ausnahmslos Läufer in kurzen Hosen und T-Shirts entgegen. Jetzt frag ich mich, wer hat da einen mitlaufen??? Im Anschluss sind wir gleich nach Österreich zum Ski fahren gefahren. Nach Lofer, familienfreundlich und schneesicher. Ersteres stimmt ja. Dort habe ich versucht meinem 3jährigem Sohn das Ski fahren beizubringen. Das war auch ein Marathon – ein Geduldsmarathon. Auf ein Neues im nächsten Jahr ! Zum laufen bin ich leider nicht gekommen, denn es war bereits dunkel, als wir vom Apres-Ski gekommen sind. Schande! Ich hatte mir wirklich eine schöne Strecke, entlang eines Flusses, ausgeguckt. Leider war diese unbeleuchtet und ich wollte vermeiden, wie E.T., verlassen und erfroren in einem kalten Flussbett gefunden zu werden. Trainer, bitte verzeiht mir, aber das Risiko, war einfach zu hoch ;-).

Am Samstag, vor meiner Abreise nach Österreich, sind wir in der Nähe der Garnisonskirche, für Dich Ralph (Trainer) Gedächtniskirche, gerannt. Unsere Truppe war stark reduziert, was ich aber nicht dramatisch fand, denn die gute Irene hatte Sekt mit. Den haben wir dann im Anschluss getrunken und uns allen ein gesundes neues Jahr gewünscht. Holm, unser Trainer, mit dem ich ein Großteil der Strecke gelaufen bin, erzählte mir z. Bsp., dass er im Jahr 2001 geheiratet hat und im Anschluss Weltmeister geworden ist. Ob dass nun an seiner guten Vorbereitung gelegen hat, oder an anderen Dingen, verriet er mir leider nicht. Vielleicht sollte ich es auch mal probieren. Ich will ja kein Weltmeister werden, aber wenn es hilft...Allerdings wird es schwer für mich. Habe verweigert. Nicht den Wehrdienst, sondern das „JA-Wort“, Genau am 09.09.1999 in Las Vegas. Unverzeihlich !!! Jetzt, wo er mich kennt, will er nicht mehr ;-(. Ich habe auch erfahren (nicht Holm), dass es Läufer oder Trainer gibt, die sich in der Mittagspause im Büro einschließen und Wirbelsäulengymnastik auf dem Schreibtisch betreiben. Respekt, Respekt. Holm, der Duathlet (laufen – Rad fahren – laufen oder andersrum), hat mir erzählt, warum es so wichtig sei, sich bei dieser Sportart die Beine zu rasieren. Alles nachvollziehbar. Allerdings weiß gar nicht, warum darum so viel „Tam-Tam“, gemacht wird. Bei uns Frauen wird das einfach erwartet. Ungerecht ! Des weiteren habe ich von meinen geheimen Informanten erfahren, was unser Schmerzbereiter, alias Thomas Henke – Zahnarzt, auf dem Gabentisch liegen hatte. Unter anderem lagen da eine Packung Doppelherz, ein Blutdruck-Messgerät und eine Körperfett-Waage. He Leute, der Mann will einen Marathon laufen und bereitet sich nicht auf den Einzug in ein Seniorenheim vor. Weg damit ! Karin, unsere Equipment-Lady, ist natürlich Vorreiterin, was Sport-BH's mit „Wear-Link“, anbelangt. O.K. Frauenthema, aber wichtig. Ich, z. Bsp., als Tchibo-Dame (inklusive Unterwäsche) daher laufend, habe Striemen, direkt unter meinen besten Stücken und jeder Saunagang wird zur Tortur. Keine Fragen – nur Blicke. Und sollte es doch ein Mutiger wagen mich zu fragen, Antwort zwecklos – wird eh nicht geglaubt. Aber es ist tatsächlich so, bei diesem Trainingsumfang trennt sich die Spreu vom Weizen, was die Qualität anbelangt. Also, Portemonaie auf- Sport-BH mit „Wear-Link“, her und TCM inklusive Brustgurt in die Tonne.

Am Samstag, den 06.01.2007, sind wir beim Winterlauf in der Dresdner Heide gestartet. Für mich standen 20 km auf der Tagesordnung. Trotz mehreren Verlautbarungen gegenüber den Trainern, dass ich die Woche zuvor nicht gelaufen bin, hatten diese kein Erbarmen. Ich musste ran – 20 km. Ich hatte ja insgeheim mit 15 km spekuliert – keine Chance. Ich hab überlebt und nach drei Glühweinen war ich auch wieder ein Mensch. Alkohol betäubt – auch Muskeln.

Zu meinem Entsetzen hat sich auch noch für nächste Woche der MDR angekündigt. Die wollen mich auf Arbeit besuchen. Ich kann jetzt schon nicht schlafen. Was zieh ich an? Maniküre, Pediküre, wann soll ich das alles machen? (;-) Ich werde mich wohl für Schwarz entscheiden, das soll ja bekanntlich schlank machen. Hätten die nicht einfach bei 72,6 kg vorbeikommen können? Wirklich schlechtes Timing.

Nächsten Samstag, am 13.01.2007 um 09.00 Uhr, laufen wir auf meiner Heimstrecke in Pirna – Posta Richtung Wehlen / Rathen. Start Gaststätte Elbparadies. Wer Lust hat mit uns zu laufen kommt einfach. Glühwein nicht vergessen (kleiner Scherz). Also dann, bis nächste Woche

Beate

Laftagebuch Beate Müller

02. KW

"Der Schmerz geht – der Stolz bleibt " Geiler Spruch. Ich hoffe nur, dass ich auch noch am 29.04.2007 daran denke, sollte ich dazu überhaupt noch in der Lage sein. Gehört am Dienstagabend auf einer der langweiligen und tristen Runden im Großen Garten. Das war das Highlight des Abends. Von einem, ich weiß gar nicht wie die heißen, mir ellenlangen Stöcken sind die unterwegs und so was wie Langlaufski (nur kürzer) mit Rollen unter den Füßen. Die tummeln sich nämlich zu Hauf im Großen Garten und man muß aufpassen, daß man nicht aufgespießt wird, wenn die mit gefühlten 120 km/h an einem vorbeizischen. Viel gefährlicher als die Spurenzeher (Walker – alias Achim Achilles). Ach ja, das Buch „Achilles´ Verse“ von Achim Achilles kann ich nur jedem empfehlen, der so bekloppt ist, wie wir alle im Laufprojekt 5.42. Es ist köstlich und ein „ Must - have „ für jeden Laufanfänger.

Die 2. KW war bisher die härteste. 53 km sind wir in der Summe gelaufen. Und das bei Orkan und Wetter. Das Positive daran war, dass wir alle gut durchgekommen sind. Im Gegenteil, der Ehrgeiz ufert langsam ins Grenzenlose aus. So ist zum Beispiel unsere „ Equipment-Lady „ Karin am Donnerstag bereits 5 Uhr in der Früh gelaufen, um rechtzeitig bei ihrem Friseur zu sein. Der muß es ja Wert sein. Ich dachte die sind alle schwul. Und Christoph hat am Samstag (ein Halbmarathon ist ja nicht genug) eine extra Runde um den Amselsee in Rathen eingelegt. Wir waren schon dabei eine Vermisstenanzeige aufzugeben, da Holm, selbst mit Überschallgeschwindigkeit, ihn nicht finden konnte. Mir hat´s auch so gereicht.

Am Sonntag habe ich mich mit Freundin Grit, der Sekt-Irene und ihrem Mann zum laufen verabredet. Sie wollten uns eine neue Strecke zeigen, oberhalb unserer Hausstrecke Pirna-Posta, Wehlen und Rathen gelegen. So sind wir erst mal 1000 Stufen hinauf gekraxelt und ich war fix und foxi. Aber es hat sich gelohnt. So hat mir der nette Ralf (Irenes Mann) alles über die obereibischen Steinbrüche erzählt. Nur leider war ich nicht mehr so aufnahmefähig – die Höhenluft und der Gedanke an Absturz. Aber es war eine willkommene Abwechslung – vielen Dank euch Zweien.

Projekt 5.69:

Das Weihnachtsdesaster ist verdaut. 73,4 kg. Es geht vorwärts, aber viel zu langsam.

Viele liebe Grüße von einer muskeltatergeplagten

Beate (aber besser als der andere Kater)

PS: Übrigens hat das Thema „Sport-BH mit Wear-Link“ unseren Trainer Ralf sehr stark beschäftigt. Er macht sich Gedanken, ob man das Ding auch problemlos öffnen kann. Jürgen meinte nur: „ Der Hungerige spricht vom Brot „... :-)

Viele Grüße an die Kranken und gute Besserung.

Laftagebuch Beate Müller

03. KW

74,1 kg. Was habe ich nur wieder gegessen? O.K., es war eine Erholungswoche und von den Kilometern nicht ganz so spektakulär. In der Summe waren es 35. Aber jetzt, so Holm, geht's ans Eingemachte. Mit drei Belastungswochen in Folge. Lieber Gott steh mir bei! Jetzt bloß nicht krank werden. Ich entdecke nämlich gerade eine Eigenschaft in mir, die ich bisher nicht kannte. Man nennt diese Menschen auch Hypochonder. Letzten Freitag zum Beispiel, habe ich gehüstelt, was definitiv auf eine Virusgrippe hin deutet. Doch unser lieber Holm hat mir geholfen. So empfahl er mir zum Beispiel ein Medikament mit dem Namen Umckaloabo. Ich habe immer nur an Kuala Lumpur gedacht und irgendwie wusste die Apothekerin schon was ich wollte. Geht doch. Dann hat er mir noch zu meiner ersten selbstgemachten Hühnersuppe verholfen. Dank Neil, den ich gleich los geschickt habe ein Suppenhuhn zu kaufen, löffelte ich bereits am Abend die Hühnersuppe. Und man mag es nicht glauben, ich war begeistert – von mir selbst. Das Beste daran ist, mir geht es auch wieder gut. So konnte ich am Sonntag, dass ausgelassene Training vom Donnerstag wegen Sturm nachholen. Leider waren die Bedingungen nicht besser. Hinzu ging es ja noch – Rückenwind. So liefen wir die 4 km in 20 min. Aber dann... Gegenwind. Puls am Anschlag und stehend k.o. haben wir es noch zu einer für uns fantastischen Zeit von knapp 41 Minuten geschafft. Aber das war echt hart. Am Montag folgt der wohlverdiente Ausgleich zu den Sturmstrapazen. Wir haben eine zusätzliche Trainingseinheit. Yoga. Einige Männer haben sich schon abgemeldet. Ob es wirklich die berufliche Verpflichtung ist? Wer weiß, wer weiß? Schade eigentlich, wird bestimmt lustig. Dazu aber mehr in meinem nächsten Bericht.

Monika (auch ein bisschen crazy) fragte mich letztens, ob ich nicht Lust hätte 2008 am Hamburg-Triathlon teilzunehmen. Eigentlich bin ich immer dabei, aber hier kommen mir echt Zweifel. Das fängt beim Schwimmen an.

Ich laufe Gefahr von einem übereifrigen Jäger in der Alster erschossen zu werden, da er mich höchstwahrscheinlich für eine Flugente (oder Suppenhuhn – da kann ich mich dann selber kochen) bei ihren ersten Schwimmversuchen hält. Sollte ich das Schwimmen überleben, folgt des Dramas zweiter Akt. Das Fahrrad. Marke: MIFA. Modell: Klapp-Fahrrad (mehrmals geschweißt). Farbe: Rot. Jahrgang: 1978 (Einschulung) und mit Plüsch bezogener Sattel. Aber der eigentliche Unterschied zu allen anderen Teilnehmern besteht darin, dass ich meinen Feind immer von vorne und hinten im Blick habe. Nämlich mit meinen beiden Außenspiegeln. Das hat sicher nicht jeder. Allerdings werden mir diese auch nicht viel nützen, da ich wahrscheinlich schon bei Kilometer 0,3 im ersten Gang (gibt keinen weiteren) von allen anderen überholt wurde, bzw. schon zuvor im Leichenwagen, aufgrund meiner Schussverletzung, abtransportiert wurde. Ich glaube, ich probiere es erst mal mit dem Oberelbe-Marathon, ist nicht ganz so gefährlich. Moni, wie wäre es mit N.Y., ohne schwimmen und Rad fahren?

Tschüß
Eure Yoga-Beate

Lauftagebuch Beate Müller

04. KW

Ich sag´s Euch gleich, heute wird´s lang, denn es war eine sehr ereignisreiche Woche. Doch beginnen möchte ich mit etwas sehr traurigem. Julius ist tot. Erinnert Euch an meinen Bericht aus der 51. KW. Julius ist das Kaninchen von Reinhard gewesen, welches seinen Wohnsitz, nicht im warmen Mallorca, sondern auf seinem eisigen Balkon hatte. Hätte er nur auf mich gehört. Ich hätte für eine artgerechte Entsorgung, mittels Boa, sorgen können. Aber so, musste das arme Ding in der kältesten Nacht am eigenen Leib erfrieren. Mein herzlichstes Beileid.

Bisher hat uns das Wetter ja verschont, aber dafür müssen wir jetzt doppelt büßen. Eisiger Wind im Gesicht, Schnee und Eis unter den Füßen macht uns allen ganz schön zu schaffen. Aber wir kämpfen tapfer und was uns nicht umbringt macht uns stark. So haben wir am Dienstag erstmalig das Tempo im Großen Garten erhöht und wie ich gehört habe, konnten einige in der darauf folgenden Nacht schlecht schlafen. Ich sage Euch, ein, zwei Gläschen Wein helfen immer. Das Gute an der Aktion war, dass wir den so von mir geliebten Großen Garten, schnell hinter uns gelassen haben.

Das Highlight der Woche, unsere Yoga-Stunde im Wellnessclub Nr. 6, möchte ich Euch natürlich nicht vorenthalten. Zuerst Respekt an unsere drei Männer, Christoph, Reinhard-Julius und Klaus-Jürgen, die sich nicht gescheut haben mitzumachen. Ja, das ist so eine Sache mit dem Yoga. Ich weiß nicht, ob es einfach an meiner inneren Einstellung lag, oder daran, daß ich neben Christoph auf der Matte lag. Denn unwillkürlich zog Christoph bei der Ausübung bestimmter Yoga-Übungen meine Blicke auf sich. Ich konnte einfach nicht davon lassen. Und das war wiederum meine Rettung. Christophs Gesicht zur Faust geballt (ich hoffe nicht wegen mir, sondern wegen der Yoga-Lehrerin mit der Ganzkörperspannung) löste einen nicht endenden Lachkrampf in mir aus und bewahrte mich davor selbiges zu tun. Sorry, Christoph, ich weiß Du warst noch der Bessere von uns beiden. Irgendwann aber verließ Christoph den Raum und ward nimmer gesehen. Ich hoffe es lag nicht an mir. Jedenfalls werde ich es noch mal, vielleicht in meinem nächsten Leben, mit Yoga versuchen, aber dann ohne Christoph und mit einer hoffentlich besseren Einstellung.

Am Samstag trafen wir uns kurz vor neun Uhr am Bahnhof in Pirna. Unser Ziel hieß Königstein. Wir liefen die erste Teilstrecke des Oberelbe-Marathons. Und da liegt auch mein Problem. Es ist eben nur die erste Hälfte. Richtung Pirna blies uns ein eisiger Wind entgegen und hier konnte man die Gesetze der Physik live erleben. Erstmals zog ich einen Nutzen aus meinen leider immer noch 73,9 kg. Während die „ Feder - Leichten“ regelrecht stehen blieben, kämpfte ich mich wie eine Schneefräse durch den Schnee. Lieber Gott, bitte Sorge am 29. April für Gegenwind mit Windstärke > 8 und Schnee. Ich glaube jetzt werde ich verteufelt. Jedenfalls haben wir alle das Ziel erreicht und können mächtig stolz sein. Unser Dank gilt auch der tapferen Ehefrau von Holm. Sie harnte bei Eiseskälte einige Stunden im Schnee, an einer Teestation, aus. Wir trainieren nämlich auch das Essen und Trinken während des Laufens. Und das ist gar nicht so einfach. Die erste Hälfte des Teebechers ergoss sich über meine Jacke und meinen Handschuh. Der verbleibende Rest zu gleichen Teilen in meinem Gesicht und man mag es nicht glauben, auch in meinem Mund. Das hatte allerdings zur Folge, dass ich im Ziel meiner Sprache nicht mehr mächtig war. Denn mein Gesicht war fast gefroren. Das war gegen 11:45 Uhr. Jetzt hieß es schleunigst nach Hause fahren, auftauen, duschen und restaurieren, da wir bereits um 13:30 Uhr in der Altmarktgalerie bei

„Runners Point, uns zur Einkleidung einfinden sollten.

Irgendwie habe ich das auch geschafft, nur ist es mir ehrlich gesagt ein Rätsel, wie unsere „Equipment – Lady“ Karin und unsere „Sekt – Irene“ noch ein gemeinsames Bad (das war jedenfalls der Plan), bei einem Glas Rotwein, nehmen konnten. Das Glas Rotwein wurde getrunken, das weiß ich. Was das gemeinsame Bad anbelangt, habe ich wohl etwas verpasst. Ich hoffe nur, dass ich mir keine Gedanken machen muss. Irene, bleib bei Deinem Sekt! Und Irene blieb dabei! An einem unbekanntem Ort, zu einer unbekanntem Zeit wurde sie geköpft. Nicht Irene, sondern die Flasche. Mit Plastebechern und leckeren Kuchen, von unserer „Tango-Anke“ selbst gebacken, stießen wir an. Auf unser neues „Outfit“ von Runners Point. Wir, das waren Anke, Karin, Irene,

„Lauf-Omi“ Sabine (bereits zwei Enkel) mit Mann und ich. Aber wir waren auch durstig. Hundertmal umgezogen, diskutiert und doch für etwas anderes entschieden. Zuvor hatte ich das Glück, Mücke bei seiner Anprobe stilgerecht beraten zu dürfen, was allerdings bei den Beinen ein unlösbares Problem darstellte. Keine Tights (so nennt man in Läuferkreisen die schwulen, engen Hosen) war eng genug. Aber Mücke, keine Sorge, bist trotzdem ein hübsches Kerlchen. Gratisdrink gesichert? Mein Dank und ich spreche hier sicher im Namen aller, gilt natürlich dem gesamten Team im „Runners Point“. Wir danken Euch für Eure Geduld, Freundlichkeit und natürlich für die tollen Klamotten. Und solltet Ihr mal eine „Tchibo-Dame“ sehen, nein, dass bin nicht ich, das ist jetzt meine Mutter. Sie ist jetzt die leid-,tragende“ Tchibo-Frau, denn sie kann sich von nichts trennen. Danken möchten wir auch dem Dresdner Laufsportladen, denn dieser hat dafür gesorgt, dass wir alle gut besohlt sind und Reinhard-Julius nicht mehr in seinen weißen „Victory´s“ antreten muss. Und meine silbernen „Nike-Pegasus“ sind der absolute Hammer. Speziell bei Gegenwind und Schnee. Vielen, vielen Dank.

Gegen 17:45 Uhr war ich dann auch schon zu Hause und wieder weg. Wochenendeinkauf im Marathontempo, da ich ja 19:00 Uhr den Sachsenspiegel nicht verpassen wollte. Und um meinen nichtehelichen Pflichten nachzukommen, dachte ich mir, dass wir es uns heute Abend, wenn die Kinder im Bett sind, so richtig gemütlich machen. Gläser gefüllt, Amicelli positioniert, DVD der „Da Vinci Code“ eingelegt und ich schlief. Bis zehn vor Zwölf, dann bin ich ins Bett gegangen. Zum Glück hatte ich das Buch schon gelesen.

*In diesem Sinne
Gute Nacht
Eure Beate*

Lauftagebuch Beate Müller

05. KW

Deutschland ist Weltmeister. Herzlichen Glückwunsch! Das war aber auch das einzig Positive in dieser Woche. Mir tun die Knochen weh und meine Motivation ist irgendwo auf der Strecke geblieben. In der Nacht zum Freitag, zum Beispiel, lag ich im Bett und konnte nicht schlafen. Es schmerzte einfach überall. Zurzeit ist es so, dass der Körper keine Zeit hat sich zu erholen. Das wäre aber normal, sagen die Trainer. Am Samstag hatte ich das erste Mal überhaupt keinen Bock zu laufen. Aber man hat ja ein Ziel und so quälte ich mich gegen 07:30 Uhr aus dem Bett und machte mich widerwillig auf den Weg in die Dresdner Heide, um 20 km zu laufen. Dort angekommen, flüsterte ich einigen Leuten mein Motivationsproblem ins Ohr (man will ja nicht laut darüber reden) und siehe da, den anderen geht es zum Teil genauso. Das beruhigte mich. Irgendwann fing ich an zu laufen und mir ging es nach und nach besser. Scheint doch was dran zu sein, dass laufen glücklich macht. Selbst als es dann anfang in Strömen zu regnen und zu hageln, störte mich das relativ wenig. Allerdings vermisste ich den MDR. Gerade zu solchen Trainingseinheiten, wo wir uns quälen und Motivationsprobleme haben, ziehen sie es vor im schönen und warmen Bett zu verweilen. Nicht wahr Sylvia und Thorsten? Aber es muss ja auch noch normale Menschen geben.

Langsam kann man auch eine Grüppchenbildung beobachten. Da gibt es die Machos, die Gentlemen, die Dreier- und die Vater-Tochter Beziehung. Einige irren noch umher, um ihren Platz zu finden. Aber zuerst zu den Machos, alias Jürgen und Christoph. Die würden sich wörtlich, lieber die Seele aus dem Leib rennen, als einer Dame den Vortritt zu lassen. Aber keine Bange Jungs, das wird nicht passieren. Das heben wir uns nämlich für das große Finale bei Kilometer 41 auf;-). Kampfansage! Lieber sind mir da schon die Gentlemen Reinhard-Julius und Ralf. Die beiden sind so smart, die bilden sogar noch lächelnd eine Gasse, sollten wir doch mal etwas schneller sein. Sehr angenehm. Dann gibt es noch unsere Damen Monika, Karin und Irene, die, wie aneinander gefesselt, jeden Meter gemeinsam bezwingen. Da fällt mir doch ein Lied ein „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen“. Immerzu Mädels, denkt an Jürgen und Christoph, das beflügelt! Zuckersüß sind Thomas und Susan. Die beiden haben sich gesucht und gefunden. 23 Jahre Altersunterschied spielen keine Rolle. Die beiden spulen in einer Vertrautheit ihr Programm ab, das ist einzigartig.

Eines haben wir aber alle gemeinsam – wir stinken. Da wir ja alles Hobbyläufer sind und unser Repertoire an Laufklamotten sehr beschränkt ist, können wir diese nicht nach jedem Training waschen. Zum Ende der Woche kostet es zum Teil schon große Überwindung diese übel riechenden Sachen anzuziehen. Seid froh, dass Ihr uns nicht gesammelt begegnet, das würdet Ihr nicht überleben. Reinhard hatte einen sehr guten Vorschlag. Wir sollten doch ab und zu unsere Klamotten tauschen, damit mal etwas Geruchsabwechslung in Spiel kommt. Das stelle ich mir so vor: Lauf-Omi Sabine (1.48 m) tauscht mit Thomas (1.89 m) und ich zwänge mich in die Tight von Mücke rein. So hätte die Tight wenigsten eine Daseinsberechtigung. Ob diese das allerdings bei meinem Gewicht überlebt bleibt fraglich. Mein Gewicht ist derzeit ein ganz dunkles Kapitel. Momentan muss ich meine Berichterstattung darüber einstellen – es glaubt mir sowieso keiner.

*In diesem Sinne
„Motivation komme!“
Eure Beate*

Lauftagebuch Beate Müller

06. KW

So, meine Lieben. Es ist vollbracht und ich bin mächtig stolz 26 km am Stück gelaufen zu sein. So weit wie nie zuvor! Ehrlich gesagt, waren die 26 km nicht so schlimm, wie das Aufstehen von der Couch in den folgenden Tagen. Jetzt, Sonntag 23:00 Uhr, fühle ich endlich wieder etwas in mir. Ich denke meine Lebensgeister kehren zurück. Anderen erging es ähnlich. Zum Beispiel Pommès-Jürgen, er fühlt sich wie gelaufene 75 km. Da gibt es doch was für ihn, auf dem Rennsteig, oder? Ja, Jürgen war auch mein Laufpartner an diesem Samstag. Etwas verwunderlich, da er doch sonst zu den Spezies der Machos gehört. Aber Macho 2 alias Christoph hat einen dicken Fuß. Das kommt eben davon, wenn man immer zu schnell läuft. Trotzdem Christoph, werde bald gesund, Du fehlst! Jürgen beklagt sich ja immer, dass Frauen zu viel reden, ich insbesondere. Dabei musste ich wiederholt feststellen, dass Jürgen auch einige Eigenschaften einer Frau besitzt. So haben wir bereits mehrmals auf ihn warten müssen, nicht beim laufen, sondern in der Vorbereitung darauf. Ich weiß gar nicht, was es da alles zu tun gibt. Was das Reden anbelangt, hatte Jürgen ca. 75 % Gesprächsanteil, bei einer Laufzeit von knapp 2,5 Stunden und am allerschlimmsten war sein Orientierungssinn. Ohne mich, würde er wahrscheinlich noch heute in der Heide umherirren ;-). Macho, Macho..., aber das macht sie dann doch irgendwie wieder sympathisch. Im Großen und Ganzen waren wir allerdings für unseren ersten großen Lauf recht dezimiert. Susan, zum Beispiel, schlug sich mit Problemen am Weisheitszahn herum. Oh Gott, jetzt wird mir doch einiges klar. Wie war das mit der trauten Zweisamkeit? Thomas (Zahnarzt) war auch nicht da. Da wird doch wohl nicht eine Privatbehandlung am Samstagmorgen stattgefunden haben, oder? Ich muss es herausfinden. Unsere Karin hat es grippemäßig voll erwischt. Liebe Grüße und gute Besserung! An diesem Samstag schlug die Stunde von Klaus-Jürgen Schnell. Hier ist der Name Programm. Erst war er weg, dann wieder da und schon vorbei. Er hat uns mit seiner Laufleistung und natürlich mit seinem unverkennbaren Laufstil alle in den Schatten gestellt. Hut ab, aber der Name ist eben nicht nur Programm, sondern auch Verpflichtung. Irgendwie haben wir es alle geschafft und waren glücklich. Natürlich lag es auch mit an Ralph, denn der hat diesmal für unser leibliches Wohl gesorgt. Da hat er ja auch Nachholbedarf, denn Holm hat die Trauben ganz schön hoch gehalten. Das mit dem Tee trinken klappt leider immer noch nicht, aber ich werde üben.

Da man beziehungsweise auch Kompromisse eingehen muss, war der Sonntag mein Tag. Man(n) fuhr nach Leipzig auf die Motorradmesse und ich musste mir etwas mit den Kindern einfallen lassen. So beschlossen wir, eine Wanderung von ca. 6 km vorzunehmen. Startpunkt Thürmsdorf, Ziel „Kleiner und Großer Bärenstein“. In Thürmsdorf angekommen folgten wir, wie beschrieben, den Rotpunktweg. Nur leider, wie sich später herausstellte, in die falsche Richtung. Rucksack geschultert, Kinder an der Hand, legten wir bereits nach 3 Minuten die erste Pullerpause ein. Nach fünf Minuten wurde ich gefragt, wann wir denn da wären, denn es wäre kalt. Nach 10 Minuten hatte der erste Hunger und man wollte eine Pause machen. Das Ziel im Blick, oder auch nicht, versuchte ich meine Jungs davon zu überzeugen, zuerst den „Kleinen Bärenstein“ zu bezwingen. Eine Weile gelang mir das auch. Allerdings wurde ich nach ca. 45 min doch etwas unruhig, denn der Rotpunktweg war nicht mehr da und wir standen irgendwo im Wald. Unter Schmach gab ich meinen Fehler zu und musste mich nun auch noch fragen lassen, ob ich nicht richtig lesen könnte. 26 km ist nichts dagegen! Um nicht den gleichen Weg zurück zu laufen, beschloss ich einen anderen Weg zurück nach Thürmsdorf zu finden. Zweiter fataler Fehler. So wurden aus den 6 km ca. 9 und ich war mehr kaputt als meine Kinder. Das Gute daran, meine Kinder schliefen bereits 18:00 Uhr, doch ich musste Ihnen versprechen, nächste Woche den richtigen Weg zu finden.

LG Beate

Lauftagebuch Beate Müller

07. KW

Heute wird es wohl mein kürzester Beitrag werden. Am Dienstag waren wir noch alle gemeinsam im Großen Garten 12 km laufen und das Gruppentraining am darauffolgenden Samstag und Dienstag absolvierte jeder allein. Unsere Trainer zogen es vor Urlaub zu machen und sich vom Gruppenkoller zu erholen. Ehrlich gesagt tat mir das auch gut, wobei die Einheiten, welche ich dann immer 19:00 Uhr im Dunkeln alleine absolviere keine rechte Motivation sind. Das Training am Donnerstag habe ich komplett ausfallen lassen, allerdings plagte mich das schlechte Gewissen so sehr, dass ich die Einheit am Samstag nachgeholt habe. Am Dienstag nach dem Training habe ich noch eine kurze Stippvisite in Mückes Kneipe „Schnurz“ in der Neustadt gemacht. Ich musste doch schauen, ob es meinem Lieblingslaufpartner (sind wir überhaupt schon mal zusammen gelaufen?) gut geht. Denn der hatte am gleichen Tag seinen 30 km Lauf hinter sich gebracht. Und so sah er auch aus. Das Leiden höchst persönlich. Einige Drinks weckten dann aber doch seine Lebensgeister und er fing auch wieder an zu sprechen. Jetzt freue ich mich aber auf das nächste gemeinsame Training und natürlich auf unsere hoffentlich gut erhaltenen Trainer.

*Liebe Grüße
Beate*

Laufstagebuch Beate Müller

08. KW

Als ich den Trainingsplan sah fiel ich fast in Ohnmacht. Dort standen bei Wochenkilometer 66. Am Dienstag 15 km, davon die mittleren 5 km schnell, am Donnerstag ebenfalls 15 km im Dauerlauf-Tempo, Samstag 30 km und am Sonntag 6 km. Wie soll ich das nur schaffen? Der Dienstag fing schon bescheiden an. Der Versuch, die 5 km in einem schnelleren Tempo zu laufen scheiterte kläglich. Ich kann nicht mal sagen warum. Ich habe mich zwar wie ein Schaufelradbagger voll ins Zeug gelegt und mit Sicherheit auch Spuren in den Asphalt gebrannt, doch schneller war ich dadurch nicht, nur unheimlich erschöpft. Am Donnerstag lief es dann schon etwas besser, aber von dem sogenannten „Runners High“ keine Spur. Ob ich das jemals erleben werde? Gestern dann die großen 30. Beide Trainer waren wieder anwesend und wollten uns leiden sehen. Zuerst liefen wir vom Blauen Wunder Richtung Innenstadt, überquerten die Carolabrücke und liefen eine Schleife zurück zum Blauen Wunder. Von dort aus liefen wir Richtung Heidenau und wieder zurück. 15 km davon bei starkem Gegenwind. Hier sind mir das erste Mal wirkliche Zweifel gekommen, ob der Marathon das Richtige für mich sei. Wie zum Hohn wurde dann noch im Radio das Lied „Against the wind“ gespielt und ich kam nicht mehr davon los. Horror. Zum Glück brauchte ich nur in die leidenden Gesichter der anderen zu schauen und mir war klar ich bin nicht allein. Wie sagt man so schön? Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das trifft auch auf das Trinken während des Laufens zu. So hatte ich das Glück Christoph, bei seinem Versuch Tee aus einem Becher zu trinken, von hinten beobachten zu können. Eine Fontäne war nichts dagegen. Die weitere Strecke glich einem Hindernislauf. So hatte ich zu tun, nicht in eine seiner hinterlassenen Teepfützen zu treten. Ob er was getrunken hat weiß ich nicht. Völlig erschöpft im Ziel angekommen redete ich dusseliges Zeug. Ich verwechselte die Dresdner Heide mit dem Käthe-Kollwitz-Park in Leipzig (als alte Leipzigerin) und Weihnachten-Neujahr fiel jetzt auf den ersten Mai. Ich hoffe, dass die 30 km die Ursache sind. Ein anderes Zeichen, dass ich am Rand der völligen Erschöpfung war ist auch, dass ich keinerlei Appetit auf Sekt hatte. Das geht eigentlich immer. Zu Hause angekommen legte ich mich ungeduscht (igittigitt) in mein Bett und schlief und schlief und schlief. Danach klappte es wieder mit dem reden und gehen. Die 6 km am Sonntag waren pure Erholung. Wie sagte Holm ganz passend: „Vor d. 6 fühlst du dich richtig schlecht, aber nach d. 6 geht es dir richtig gut“. Wie recht du ja hast...

*Bis bald
Beate*

Laufstagebuch Beate Müller

09. KW

So, nachdem ich den 31iger verdaut hatte, ging es in dieser Woche mit zweimal 20 km und einmal 15 km zur Sache. Der Dienstag im Großen Garten gestaltete sich so langweilig wie nie zuvor. Nicht, dass ich etwas gegen meine Mittläufer Christoph und Reinhard auszusetzen hätte, sie haben sich redlich bemüht eine Unterhaltung über venezolanische Gast Schüler aufrecht zu erhalten, doch interessierte mich das recht wenig. Das Spektakulärste an diesem Abend war das Finish mit Christoph. Er wollte seinem Ruf als Lauf-Macho mal wieder gerecht werden und beschleunigte sein Tempo auf der Schlussrunde auf geschätzte 15km/h. Aber nicht mit mir! Ich biss mich förmlich in seinen Waden fest und lies nicht locker. Die Bisswunden sind bestimmt noch heute zu sehen. Völlig ausgebrannt erreichte ich das Ziel und lies mir natürlich nichts anmerken (das wäre doch gelacht). Am Samstag folgten wir der Einladung unseres Trainers Holm in die Dresdner Heide. Es gäbe noch einige Sachen zu bereden und zu betrinken(wortwörtlich). Nichts leichter als das. Letzteres haben wir dann auch ausgiebig getan. So hatten wir in der Summe ca. X Flaschen Sekt, welche auch alle geworden sind. Wer die wohl getrunken hat? Ich vermute die Sekt-Irene. Sie hat ja nicht umsonst ihren Namen. Ach so, zuvor sind wir auch noch gerannt. 15 km. Das Wetter hat sich wie immer von seiner besten Seite gezeigt. Es regnete, bis auf kleine Unterbrechungen in denen es hagelte, fast die ganze Zeit. Mücke war leider nicht mit von der Partie. Ich vermute mal diese Sekttrinkerei sagt ihm überhaupt nicht zu, wo er doch so zielstrebig und individuell das Ziel Marathon verfolgt. Alkohol wäre Gift für seinen Körper. Wenn wir nur alle diese Einstellung hätten. Er begibt sich einfach nicht in die Gefahrenzone – recht so. Ob ich ihn überhaupt noch mal wieder sehe?

Mein Projekt 5.69 (in fünf Monaten zu 69 kg) scheitert kläglich. Ich sollte es wohl umbenennen in das Projekt 5.96 – das könnte ich noch schaffen. Ehrlich, meine Waage verharrt bei 74 kg. Auch wenn Reinhard es gut mit mir meint und sagt es wären doch alles Muskeln und die sind nun mal schwerer als Fett, stellt mich das nicht zufrieden. Wer sieht denn das von außen? Ich könnte vielleicht ein T-Shirt tragen mit der Aufschrift „Only muscles“.

*In diesem Sinne
Prost Mücke
Beate*

Laufstagebuch Beate Müller

10. KW

Bis vor 3,5 Monaten habe ich noch nie einen Fuß in die Dresdner Heide gesetzt und jetzt ist sie mein zweites Zuhause. Das ich jemals eine so intensive Beziehung zu ihr aufbauen würde, hätte ich nie gedacht. Ich weiß nicht, wie viele Kilometer wir in ihr bereits zurückgelegt haben, ich weiß nur, am Samstag waren es lange 35. Und wir haben es alle geschafft. Wir trafen uns 9 Uhr an der Garnisonkirche St. Martin und liefen entlang der Prießnitz zur Heidemühle. Dort überquerten wir die Straße und liefen eine weitere Runde in der Dresdner Heide, um anschließend wieder zur Heidemühle zurückzukehren und die Prießnitz entlang zum Ausgangspunkt zu laufen. Bevor wir aber alle starten können, müssen wir ein lieb gewonnenes Ritual unserer Irene über uns ergehen lassen. Irene verschwindet pünktlich fünf Minuten vor dem Start, wie ein junges Rehlein hüpfend und springend mit wehendem Haar, im Dickicht. Dabei scheut sie auch die heiligsten Stätten nicht. Aber was sein muss, muss sein. Zurück zu unserem Lauf. Dieser glich diesmal eher einem Cross-Lauf. Ich dachte eigentlich, die Förster wären dazu da, die umgefallenen Bäume zu beseitigen. Ich allerdings hatte das Gefühl, sie haben mit Absicht die Bäume quer über unseren Weg gelegt. Es war streckenweise ein einziges Auf und Ab und bei nachlassender Konzentration und zunehmender Erschöpfung auch teilweise anstrengend. Nur einem scheint das überhaupt nichts auszumachen, unserem lieben Klaus-Jürgen Schnell – der Name ist Programm und das Handy immer dabei. Ja, er telefoniert stundenlang, während wir uns durch das Dickicht kämpfen. So passiert es schon mal, dass er sich aufgrund eines wichtigen Telefonates zurückfallen lässt, um dann wieder ungezähmt an uns vorbei zu sprinten. Seine Tempowechsel machen uns nervös und bescheren mir Magenprobleme. Aber jeder hat so seine eigene Taktik. Ralph, unser Trainer, ist auch mit gelaufen. Allerdings nur 24 km – mehr schafft er nicht ;-). Ja, so wandeln sich eben die Zeiten...Holm hat uns mit dem Fahrrad begleitet und sah dementsprechend aus. Er war von oben bis unten mit Dreck bespritzt. Was mich aber dabei beunruhigt hat ist, dass der größte Teil des Schmutzes auf seiner Vorderseite (Mütze, Gesicht und Brust) wiederzufinden war. Vielleicht hat er gehofft, gepunktet wachsen ihm Flügel. Oder er ist einfach nur rückwärts gefahren. Er muss ja die Zeit irgendwie totschiessen. Drei Stunden und 20 Minuten sind lang. Lang waren auch die letzten 3 Kilometer. Die erschienen mir genauso lang wie die 32 km zuvor. Erst als ich die Kirchturmsspitze der Garnisonkirche sah kam ich wieder zu mir. Grit sah sie nicht. Ob es an ihrer Sehschärfe oder an der Erschöpfung lag hat sie mir nicht verraten. Karin, unsere „Equipment-Lady“ hat zwar oben rum keine Probleme, dafür aber unten rum. Und zwar mit ihren Schuhen. Die Alten sind abgelauert und die Neuen noch nicht eingelaufen, so dass sie die Schuhe während des Laufens wechseln muss. Von ihr erfuhr ich auch, dass Irene am liebsten beim letzten Anstieg in den Vierfüßler-Gang übergegangen wäre. Ehrlich gesagt, erging es mir ähnlich. Meine Schrittlänge betrug aufgerundet 10 cm. Aber wir blieben zusammen. Sollten wir noch mal an der Garnisonkirche laufen, hätte ich eine Bitte. Es wäre nett, wenn die Firma „Lifta – Treppenlifte“ einen solchen dort an der Treppe einbauen könnte. Ein Geländer ist vorhanden. Mit 35 (ja, so alt bin ich jetzt) ist es nämlich nicht mehr so einfach nach 35 km Treppen zu steigen. Zu Hause angekommen, habe ich mich in froher Erwartung gewogen und wie der Familie schon zuvor angekündigt, in mein Bett gelegt, um zu schlafen. Eigentlich kann ich das immer und überall, nur eben nicht an diesem Tag. Verzweifelt und wütend bin ich nach ca. 45 min aufgestanden und habe mich meinen häuslichen Pflichten ergeben.

Projekt 5.69:

Ich werde meine Waage kommende Woche zum Eichamt schaffen und überprüfen lassen. Sollte sie richtig funktionieren hat ihr letztes Stündlein geschlagen. Ich vermute ja, der Zeiger klemmt bei 74 kg.

Eine Episode zum Thema Gewicht will ich Euch natürlich nicht vorenthalten. In trauter Viersamkeit rannten Ralf (Spadt), Reinhard, Grit und ich an einer joggenden Dame meiner Statur vorbei. Wir unterhielten uns gerade über die Verpflegung während des Marathons. Ralf meinte nur, diese joggende Dame bräuchte sich darüber keine Gedanken zu machen, sie hätte ja immer was dabei. So viel zu den Männern, von Muskeln reden und Fett meinen.

In diesem Sinne – es läuft wie geschmiert

*Es grüßt Euch
Beate*

PS: Vielen Dank an das Team für die nette Geburtstagsüberraschung. Ich habe mich sehr darüber gefreut und hätte gleich ein bisschen heulen können. Bin eben sehr sentimental.

Lauftagebuch Beate Müller

11. KW

Mir geht es nicht anders als den großen Dichtern, ich leide ab und zu unter Schreibblockaden. Während die Schriftsteller sich zurücklehnen können und ihre alten Bücher weiterverkaufen, muss ich jede Woche ran. Da muss ich mir eben etwas einfallen lassen.

Eine Ruhewoche war angesagt, denn letzten Samstag sind wir ja den Fastmarathon (35 km) gelaufen und alle haben das recht gut hinbekommen. Was die Trainer Ralph und Holm als Ruhewoche bezeichnen, ist natürlich ein Euphemismus. Es ist aber wirklich erstaunlich, wenn nicht gerade der Fuß schmerzt, das Knie sticht oder Magen

rebelliert, empfinden wir jetzt 10 oder 15 km Distanzen als Lappalien. Stimulierend kam letzte Woche noch das tolle Frühlingswetter hinzu.

Dienstags treffen wir uns wie immer im Großen Garten, das ewige Kreuz zu laufen. Da darf man schon mal auf hohem Niveau über die immer gleiche Strecke meckern. Zumal man im Dunklen von der erwachenden Natur kaum etwas mitbekommt. Einige von uns stöpseln sich Kopfhörer in die Ohren. Die meisten sind halt nicht solche Plaudertaschen wie unsere Trainer. Diese haben aber den Vorteil, sich mit jedem aus der Laufgruppe unterhalten zu können, während wir bedingt durch das unterschiedliche Lauftempo inzwischen meist im gleichen Grüppchen rennen. Wenn man bedenkt, dass Eheleute sich am Tag durchschnittlich weniger als 15 Minuten unterhalten, sind wir im Vergleich dazu aber recht geschwätzig. Verstärkt stellt sich jetzt die Frage nach dem Danach, nicht ob Zigarette oder Drink besser wären, sondern wie es mit jedem von uns nach dem 29.4. weitergehen wird. Vielleicht helfen uns Faust, Arno Schmidt oder Hape Kerkeling eine Antwort zu finden - entsprechend tiefeschürfende Themen werden zumindest von manchen Lauffreunden angeschnitten.

Diese Woche hat uns die große Politik eingeholt, wahrscheinlich wird der 10. Oberelbe-Marathon letztmalig durch das Weltkulturerbe führen. Als kleiner Trost bleibt, auch ohne diesen Titel führt die Strecke größtenteils durch wunderschöne Landschaften, und an der Waldschlösschenbrücke wird man zukünftig zum Zwischenspur animiert, um den Monsterbau schnell hinter sich zu lassen.

Am Samstag im Großen Garten kamen sogar die Paparazzi vorbei, die gieren sonst nur nach Negativschlagzeilen und grenzwertigen Momenten. Die meiden sonst idyllische Situationen. Statt mal von Runner's High zu berichten, werden lieber Humpelnde und Schimpfende gezeigt und nicht beispielsweise die strahlenden Läufer unserer Schlussgruppe, genannt? Katzenaugen? , wenn sie nach Stunden das Laufpensum geschafft haben. Ich muss mal im Labor nachfragen, ob bei Mücke und Thorsten vielleicht durch zu viel Hopfensaft die Endorphinausschüttung verringert ist. Na schau wir mal, was diesmal gesendet wird, nachdem die Fernsehcrew stundenlang über die Spazierwege gekreuzt ist und dabei andere Hobbyläufer und Spaziergänger erschreckt hat.

Zum Schluss noch einen herzlichen Geburtstagsgruß an unseren Trainer Holm verbunden mit den besten Wünschen.

Gute Besserungen für all unsere Verletzten, insbesondere Irene, die jetzt kurz vor dem Ziel den Albtraum einer entzündeten Achillessehne erleben muss. Aber es ist noch Zeit, und Du schaffst es.

*Liebe Grüße
Beate*

Lauftagebuch Beate Müller

12. KW

Der Dienstag gestaltete sich wie immer. 20 km im Großen Garten und Mücke war nicht da ;-). Der feine Unterschied bestand diesmal nur darin, dass wir relativ geschlossen die vier Kreuze absolvierten. Oh sorry, wir sollten schon ehrlich bleiben, es waren nur drei volle und ein halbes Kreuz. Außer Ralf der Arme, der musste vier laufen, denn der kam später und konnte nichts von unserer geheimen Abmachung wissen. Aber, wie heißt es so schön? „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben“. Selbst Christoph hielt lang mit uns mit. Allerdings wurde er auch bei den kleinsten Ausreißversuchen von uns diszipliniert zurückgepiffen. Nur zum Schluss da gab es kein Halten mehr. Auf den letzten 200 m zogen er und Klaus-Jürgen, der Schnelle, einfach davon. Staatsmännisch haben wir ihm den Sieg gegönnt und somit seinen Tag gerettet.

Am Samstag haben wir uns auf dem Elberadweg in Laubegast getroffen, um Richtung Steyer-Stadion zu laufen. Wir sollten uns ein Bild von den letzten 10 km des Oberelbe-Marathons machen. Ob das sinnvoll ist, weiß ich nicht. Entweder habe ich dann bereits spontan auf 21 km verkürzt, krieche auf allen Vieren oder laufe im Delirium. Wir werden sehen – oder auch nicht...Jedenfalls war wunderschönes Wetter, der Geburtstagssekt war kalt gestellt und, man mag es kaum glauben, Mücke war auch da. Was konnte heute noch schief gehen? So liefen wir vergnügt, mit leichtem Rückenwind, am Trödelmarkt, Richtung Altstadt, vorbei. Ein unangenehmer Geruch einer Pommesbude kroch dabei in meiner Nase hoch und mir wurde leicht übel. Jürgen lief die ersten Kilometer gemeinsam mit uns, doch plötzlich war er weg. Erlag er wieder seiner alten Leidenschaft? Jedenfalls holte er uns die gesamte Strecke nicht mehr ein. Hätte es nicht auch eine kleine Portion Pommes getan? Auf dem Rückweg war er wieder da. Nicht Jürgen, sondern der Wind. Der ist mir nämlich auch sehr sympathisch. Wo andere sich quälen, bin ich in meinem Element. Woran das liegt kann ich erklären. 74 kg pure Muskelmasse ;-). Man kann es sich auch schön reden. Die letzten zwei Kilometer bin ich mit Christoph gerannt und es bahnte sich schon wieder etwas an. Sollten meine Wadenbeißerqualitäten schon wieder gefordert werden? Ich merkte, wie Christophs Muskeln zuckten, aber irgendwie ist es mir doch gelungen ihn zurückzuhalten und so sind wir gemeinsam durch Ziel gelaufen. Ist es nicht schön? Kaum im Ziel ging es schnurstracks zur Tango-Anke. Dort stießen wir auf die letzten beiden Geburtstage an. Irene hat ihren Frust hinunter gespült und Mücke nutzte die Gunst der Stunde, um

uns mitzuteilen, dass er bei den nächsten Trainingseinheiten nicht da sein wird. Er fährt ins Trainingslager nach Liberec. Dort will er dann jeden Tag auf den „Jeschken“ rammeln. Ich hoffe doch, er meint damit sein Lauftraining. Holm, unser Trainer, steht derzeit auch gut im Stoff. Er trainiert neun Mal die Woche. Auf meine Frage hin, ob und wann er sich der Hausarbeit widmet, kam die knappe Antwort, er mache das nachts. Selbst DAS wird jetzt schon als Hausarbeit deklariert – eine Frechheit. Eins weiß ich: In meinem nächsten Leben werde ich als Mann geboren.

Eure Beate (leider noch weiblich :-))

Liebe Irene,

wir alle drücken Dir ganz fest die Daumen, dass Du bald wieder fit bist, um mit uns am 29. April starten zu können. Kopf hoch – wir glauben an Dich!

Dein Team

Lauftagebuch Beate Müller

13. KW

So, die ursprünglich geplante Belastungswoche wurde kurzerhand in eine Erholungswoche geändert. Das war auch gut so, denn bei einigen zwickt und zwackt es an den unterschiedlichsten Stellen. Bei mir ist es die Hüfte. Was genau kann ich nicht sagen. Ich vermute eher der Muskel. Der machte sich bereits vor einigen Monaten bemerkbar, aber ich habe großzügig darüber hinweg geschaut und das nahm er mir übel. So übel, dass ich am Dienstag nach 5 Kilometer das Training abrechnen musste. Und das tat weh. Weh deshalb, da ich mit Mücke ganz allein im Großen Garten unterwegs war. Das wäre meine Chance gewesen und ich habe einfach aufgegeben und Mücke weitere 10 km alleine durch den Park geschickt. Vielleicht war es die Angst vor der eigenen Courage oder aber das langsame Tempo, welches ich mit Mücke angeschlagen hatte. Wir hatten nun endlich mal Zeit uns ungestört auszutauschen und erwägen sogar der Torwirtschaft einen kurzen Besuch abzustatten...Wären wir so weiter gerannt, hätten wir sicher den neuen Tag begrüßen können. Aber dazu sollte es ja nicht kommen.

Das Training am Donnerstag habe ich komplett ausfallen lassen. Dafür habe ich mich einem Physiotherapeuten, namens Ottokar Lehmann in Laubegast, vorgestellt und mich behandeln lassen. Mit ein paar magischen Griffen hat er meinen Muskel etwas Lockerheit aufgezwungen und ich muss schon sagen, ich fühlte mich danach einfach besser. Locker und beschwingt (mein Vater hatte Geburtstag), verabredete ich mich für Samstag mit meiner Freundin Grit, um die ganze Sache gaaanz langsam anzugehen, da ich nicht wusste, was meine Hüfte dazu sagt. 10 km standen auf der Tagesordnung. Daraus geworden sind 15 km in 1 Stunde und 11 Minuten. Doppel-Rekord für Grit und mich. Ich weiß nicht, was uns geritten hat, aber es lief einfach. Manche mögen uns als lahme Schnecken bezeichnen, aber wir sind mächtig stolz darauf. Den Schmerz in meiner Hüfte habe ich einfach weggelaufen. Glücklicherweise beschloss ich am Sonntag die Probe auf's Exempel zu machen und meine Hüfte erneut zu testen. Ordentlich mit Voltaren bekleistert machte ich mich am schönsten Tag des Jahres erneut Richtung Wehlen in die Spur. Es sollten wieder 15 km werden – weil es so schön war. Diesmal nahm ich aber weder Pulsgurt noch Stoppuhr mit, um nicht die 1 h und 11 min toppen zu wollen. Manches erfordert eben ungewöhnliche Maßnahmen. So lief ich los und erlebte wohl das, was man ein „Runners High“ nennt. Mir wuchsen Flügel und ich lief mit einer Leichtigkeit, die ich bisher von mir nicht kannte (nein, ich habe nicht abgenommen). Ich glaube ich hätte die Welt umrunden können. Nur mein Verstand stoppte mich dies zu tun, da ja nächste Woche eine Belastungswoche mit 20, 15 und 35 km ansteht. Jedenfalls war's megageil.

Liebe Grüße
Beate Gump

PS:

@Physiotherapeuten:

Danke Ottokar (unter Sportlern duzt man sich doch?) – Du warst spitze.

@Neil:

Mach Dir keine Gedanken - Du bist und bleibst meine Nummer 1;-))

Lauftagebuch Beate Müller

14. KW

Am Dienstag war es mal wieder soweit. 20 km im Großen Garten und kein Mücke in Sicht. Dafür aber meine treuen Machos Jürgen und Christoph. Diesmal gestalteten wir unseren Lauf in umgekehrter Abfolge. Wir begannen mit einem Sprint über 16,5 km und absolvierten die restlichen 4 km auf dem Zahnfleisch kriechend. Die Quintessenz war, dass ich das Zahnfleisch kriechen genauso anstrengend fand, wie den Sprint. Christoph wäre sicher gern vom 16,5 km Sprint direkt in den Endspurt übergegangen, aber es war ihm wohl doch unangenehm...Warum? Ja, dann lest einfach weiter. Da schau ich doch ganz unbefangen bei Spiegel online auf die Homepage und klicke mich in den Live-Chat bei Achim Achilles ein und überfliege die Fragen und Antworten. War ja alles ganz amüsant und nützlich. Nur bei einem Namen wurde ich stutzig.

CHRISTOPH.

Frage:

„Achim, ich habe ein schwerwiegendes, soziales Problem. Egal, ob ich 10, 15 oder 30 km, allein oder in der Gruppe laufe, zum Schluss mache ich ganz gern einen kleinen Endspurt. Das brauche ich einfach für meinen persönlichen „Quäl Dich Du Sau“ - Effekt. Da wir oft in der Gruppe laufen, kommt der Endspurt immer etwas arrogant und überheblich rüber. Bestimmt hast Du einen Tipp, wie ich meinen Laufpartnern erkläre, dass es gar nichts mit ihnen zu tun hat?“

Antwort:

„Sag es ihnen einfach, so wie uns gerade. Läufer sind alle bekloppt und haben bisweilen auch Verständnis für andere Verrückte.“

Sollte ich diesen Christoph kennen??? Gesagt hat er bisher noch nichts, aber Taten sind gefolgt...

So am Samstag. Wir starteten kurz vorm Blauen Wunder Richtung Innenstadt und liefen über die Marienbrücke zurück zum Blauen Wunder und das ganze zwei Mal. In der Summe waren es wohl 32 km. Christoph, Freundin Grit und der um den heißbegehrten Titel „Lieblingstrainer“ kämpfende Ralph führten das Feld an und ließen nicht locker. So kamen sie 10 min vor uns(Ralf, Jürgen und 74 kg Frau) ins Ziel. Sei es ihnen gegönnt. Wir hatten aber noch etwas vom Samstag...;-).

Bedauerlicherweise fehlten diesmal aber nicht nur die üblichen Verdächtigten, sondern auch Reinhard-Julius und leider immer noch unsere Sekt-Irene. Beide plagen sich mit Schmerzen im Fuß und wir wünschen baldige Genesung.

*Liebe Grüße
Beate*

PS: Mücke, wo bist Du???

Lauftagebuch Beate Müller

15. KW

Die Woche war eine echte Herausforderung. Nicht lauftechnisch, sondern esstechnisch. Ich hatte Urlaub und Gäste von der Insel. Zwischen breakfast, lunch, five o'clock tea und dinner – wann sollte ich da laufen gehen? Am Dienstag lief ich mit Grit und in Begleitung einer englischen Fahrradfahrerin, mit dem Namen Rebecca. Becky hatte Probleme uns zu folgen, so dass wir mehrmals unseren Lauf unterbrechen mussten, um sicher zu stellen, dass sie uns auf der Strecke nicht verloren geht. Am Donnerstag das gleiche Problem. Ich putze gerade das zweite Stück Eierschecke vom Teller und musste mir schon wieder Gedanken um das Abendessen machen. Im Vorfeld rief ich unseren Trainer an, um ihm mitzuteilen, dass ich es kochtechnisch nicht schaffe laufen zu gehen und ob das schlimm wäre. Als er verneinte war ich beruhigt – für fünf Minuten. Dann stellte ich fest, dass mein schlechtes Gewissen größer war als meine Gastfreundschaft und zog mir die Turnschuhe an. Mit der Zeit im Nacken begab sich meine mittlerweile auf 75,5 kg angewachsene kohlenhydratreiche Muskelmasse auf die 21,2 km. Früher gab es eine Sendung zwischen Frühstück und Gänsebraten. Ich bewältigte die Strecke zwischen Eierschecke und Dinner in knapp 1 Stunde und 42 min. Rekord. Leider vermute ich, dass alle digitalen Geräte in unserem Haushalt nicht richtig ticken. Die Waage zeigt immer zu viel und die Stoppuhr zu wenig an. Vielleicht sollte ich zukünftig mit der Waage die Zeit stoppen und mich mit der Uhr wiegen. Das passt dann vielleicht.

Am Samstag trafen wir uns in Dresden am Eisstadion und liefen Richtung Gohliser Mühle. Beflügelt von der

Sommerluft entschieden wir uns(Ralf, Jürgen, Grit und ich) spontan bis nach Niederwartha zu laufen. Allerdings bedachten wir nicht, dass wir auch zurück laufen müssen und dass es immer wärmer wird. Halb vertrocknet erreichten wir das Ziel nach ca. 22 km und lechzten nach Wasser. Unvorstellbar, die gleiche Strecke noch mal zu laufen. Wer kann mir helfen?

*Liebe Grüße
Eure Angsthäsin*

Lauftagebuch Beate Müller

16. KW

Ich habe so meine Zweifel, dass das mit dem Marathon wirklich klappt. Alles spricht derzeit dagegen. Mein Gewicht, körperliche Befindlichkeiten, meine Füße und sogar mein Trainer Ralph. Aber von vorne. Am Dienstag, ihr werdet es nicht glauben, sind wir wieder gerannt. Wo? Welch Überraschung, natürlich im Großen Garten. 10 km standen auf der Tagesordnung. Los ging's mit Jürgen, Christoph, Ralph und Holm. Dazu gesellten sich später noch Sekt-Irenes Schwester, ein mir unbekannter Herr und der Chef von Runners Point. So waren wir eine beachtliche Gruppe mit einer noch beachtlicheren Gruppendynamik. Was noch ganz locker flockig begann, endete in einem ca. 2 km langen Endspurt. Auslöser Christoph. Dieser ist nun daran schuld, dass meine Waden hart wie Stein sind und ich ein „Nicht-Finisher“ sein werde. Gott sei Dank ist die Schuldfrage schon mal geklärt. Zu allem Unglück hatte ich auch noch meine Socken vergessen und bin ohne Fußbekleidung in meine Turnschuhe geschlüpft. Alle Warnungen, dies nicht zu tun, habe ich großzügig überhört, denn eine Beate Müller läuft sich keine Blasen. Resultat: Rechter Fuß fünf Blasen, linker Fuß drei. Ich hätte vorher doch den Sandkasten aus meinen Schuhen entfernen sollen.

Auf den ersten Kilometern diskutierten wir schon mal über Christophs Marathon-Zeit. Eine 3:45 hat er sich als Ziel gesetzt. Auf meine Zweifel hin, dass ich froh wäre, wenn ich so was um die vier Stunden plus X laufe, meinte Ralph (Trainer) nur, dass könnte ich total vergessen. Also, eins kann er wirklich gut – motivieren. Am liebsten wäre ich stehen geblieben und hätte meinen Schuhsandkasten über ihm entleert ;-). Hätte ich's nur getan, dann hätte ich jetzt keine Blasen an den Füßen. Eines ist mir aber mal wieder klar geworden. Mein Gefühl hat mich noch nie im Stich gelassen, mein Verstand des öfteren. Also Ralph, nimm dich in Acht.

Mein Donnerstagsläufchen mit Grit, musste ich arbeitsbedingt auf Freitag verschieben. Sorry Grit. Ähnlich erging es Jürgen und so verabredeten wir uns spontan auf Freitag 19:30 Uhr in Pirna Posta. Mental gestärkt ging es auf eine Strecke von 15 km. Mental gestärkt deshalb, da ich am gleichen Tag noch mal zur Herzuntersuchung bei einem Internisten mit dem Namen Herr Ammer war. Dieser war so begeistert von meinem wörtlich „Leistungssport-Herzen“, dass er mir Brief und Siegel gab, dass mein Herz auf jeden Fall ins Ziel kommt. Ob das auch mit den restlichen Körperteilen klappt, wollte er mir allerdings nicht bestätigen. Wie Recht er doch hatte. Meine Euphorie wurde bereits einige Stunden später bei dem Läuferchen mit Jürgen arg gebremst. Beide Füße bandagiert (wegen der acht „Nackten-Fleisch-Blasen) ging es auf die Strecke. Jürgen, der am selben Tag die Treppe hinunter gestürzt war, hatte auch mit seinen Blessuren zu kämpfen. Und so kämpften wir uns von Kilometer zu Kilometer, um völlig erschöpft das Ziel zu erreichen. Mental befand ich mich wieder auf dem gleichen Niveau, wie drei Tage zuvor. Wenn ich mich am 29.04.2007 in dem gleichen Zustand befinde, werde ich es definitiv nicht schaffen. Das heißt, ich muss kommende Woche noch mal alle Register ziehen, um fit zu werden. Ich werde dem Physiotherapeuten Ottokar einen Besuch abstatten, damit er mich mit seinen magischen Griffen therapiert, ich werde 5 kg abspecken und mir die Schuhe vom kleinen Muck besorgen. Alles machbar – in meinen Träumen. Und so werde ich weiter träumen von meinen 4 Stunden plus X.

Guts Nächtle

Eure Beate

Lauftagebuch Beate Müller

17. KW

Eines ist mir klar geworden. Jeder verfluchte und dunkle Meter im Großen Garten war es wert. Ich überlege bereits den ganzen Tag, was ich heute wohl schreiben werde und es fällt mir schwer meine Emotionen in Worte zu fassen. Etwas Großartiges ist zu Ende gegangen und ich bin ein wenig traurig. Aber was bleibt, ist eine unbeschreibliche Erfahrung, die uns keiner mehr nehmen kann und dafür danken wir. Wir danken allen, die dieses Projekt so positiv unterstützt haben, uns durch Höhen und Tiefen begleitet haben und wir danken unseren Familien, die uns die nötige Zeit und Unterstützung gegeben haben einen Traum zu verwirklichen. Vielen, vielen Dank.

Der Lauf an sich war halb so wild. Das soll nicht überheblich klingen, sondern Mut machen für andere. Mit einem konsequenten und mehrmonatigen Training kann man fast alles erreichen. Sicher hatte auch ich meine

Schwächephase zwischen Kilometer 32 und 37, aber man war darauf vorbereitet und wusste wie man damit umgehen muss. Die letzten fünf Kilometer waren einfach nur gigantisch. Mit dem Ziel vor Augen und Adrenalin im Blut konnte ich sogar noch mein Tempo erhöhen. Ich wage fast zu sagen, dass dies nicht mein letzter Marathon gewesen ist. Das Schönste jedoch ist, dass alle, die von uns gestartet sind, das Ziel erreicht haben. Und ich bin mir sicher Irene, Klaus-Jürgen, Steffen und Stefan schaffen das auch. Viel Glück und vielen Dank für eure Unterstützung bis zum Schluss.

Ich muss mir jetzt erst mal klar werden, wie es lautechnisch weitergehen soll. Aber dazu gebe ich mir Zeit. Momentan ist alles noch zu frisch und ich kann keinen klaren Gedanken fassen.

Übrigens die Waage zeigte heute morgen 73.3 kg an. Aber eigentlich ist mir das auch egal.

New York 2008 ich komme!

Beate

PS: Meine Zeit 3:52:40(aber eigentlich nicht so wichtig)



Beate



Sabine



Monika



Karin



Anke & Susan



Stefan "Mücke" Großmann



- 01. KW - Gute Vorsätze, leidenswillige Teilnehmer und gefühlte -23 Grad.
- 02. KW - 90% aller guten Vorsätze ad acta
- 04. KW - Meniskusschäden, Adduktorenproblemen, Hämorrhoiden u.ä
- 05. KW - Beates Boa und meine Kniebeschwerden
- 06. KW - Beinamputierte einäugige indische Laufgans mit halbem Schnabel
- 07. KW - Wie ein Mochtegern-Marathonist schon nach 5 km beinahe über seine eigene Zunge stolpert.
- 08. KW - Gute Besserung!
- 09./10. KW - eine schier unendliche (Leidens-) Geschichte
- 11. KW - Eine Beate Müller enttäuscht man nicht!
- 12. KW - Der Marathon kann kommen. Bloß nicht so schnell!



Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

01. KW

So, nun ist es tatsächlich soweit gekommen, dass sogar ich meinen Senf zum Thema Marathonprojekt abgeben darf. Wahrscheinlich hat sich sonst keiner gefunden, aber es ist mir natürlich eine außerordentliche Ehre, ausgerechnet über die allererste Woche des neuen Kalenderjahres berichten zu dürfen.

Fangen wir also mit dem ersten Trainingstag 2007 an. Davon ausgehend, dass die guten Vorsätze Anfang Januar immer ihre Blütezeit haben, hatte ich am Dienstagabend im Großen Garten mindestens 18 statt der 15 wirklich zum 5.42-Projekt gehörende leidenswillige Teilnehmer erwartet – natürlich weit gefehlt!!!

Ausgerechnet meine Lieblingsmitlaufpartnerin Beate fehlte. Entweder war sie auf der englischen Insel im Weihnachtsurlaub verschleppt worden oder, was meine eigentliche Theorie ist, sie absolvierte ein Höhentrainingslager in Pirna-Sonnenstein. Die eine Coachhälfte Holm war nämlich auch nicht anwesend. Außerdem hatte ich schon immer die Vermutung, dass Beate mit irgendwelchen Tricks arbeitet. So lange so schnell zu rennen und danach noch besser als Katrin Dörre auszusehen, das ist doch nicht normal!

Veranstalter Uwe war ebenfalls nicht anzutreffen. Er weilte an der Ostsee zum Skiurlaub. Bestimmt war damit auch irgendetwas Dienstliches verbunden, damit wenigstens die Spesen abgerechnet werden können (Treffen mit dem Organisator des Hamburg-Marathons in gediegener Atmosphäre beim abendlichen Hardcore-Konzert o.ä.). Aber ich gönne es ihm natürlich.

Aber zurück zum Training. Alle außer mir durften 15 km laufen. Ich nur etwas weniger. Die anderen schauten mich mitleidig an. So ein Mist! Schon der Arzt beim Belastungstest hatte gesagt, dass ich nicht unbedingt ein großes Ausdauerherz mein eigen nennen kann. Was für eine Frechheit! Schließlich wohne ich in der 4. Etage eines Hauses ohne Aufzug. Da soll der Sport-Schamane erstmal selber jeden Tag die schweren Einkaufstüten hoch schleppen. Ich habe mal gehört, dass sogar der Mt. Everest-und-andere-schwierige-Berge-bezwingen-wollende-und-teilweise-auch-schaffende-Expeditionsleiter Götz Wiegand aus Dresden mit bepacktem Rucksack auf den Treppen eines Hochhauses für seine Touren trainiert. Und der hat nun wirklich schon etliche Gipfel von oben gesehen! Wie kann meine Kondition da bitteschön so schlecht sein, wo ich selbst zum Zeitung holen, Müll raus bringen und Wäsche waschen extreme Höhenunterschiede zu überwinden habe – und das täglich!!! Aber vielleicht ist die Sache mit Götz und seiner Kraxe auch nur so ein Gerücht.

Jedenfalls hatten wir so nach 1,5 Stunden alle unser Pensum runtergespult und trafen uns wieder an der Lennéstraße. Dort erwarteten uns schon zwei Flaschen Sekt, gesponsert von Trainer Ralph. Der hatte nämlich zu Silvester Geburtstag. Neujahr muss ihn dann sein schlechtes Gewissen schier erdrückt haben, uns nicht zu seiner Party eingeladen zu haben. Aber was für eine Ersatzveranstaltung! Was ist denn ein kurzes Meeting in durch geschwitzten Sachen im halbdunklen Großen Garten bei gefühlten -23 Grad Celsius mit halb gefrorenem Schaumwein aus Plastebechern im Gegensatz zu einem rauschenden Fest mit exzellentem Buffet, Champagner und massenhaft schönen Frauen in gepflegtem Ambiente. Ich dachte, wir gehören jetzt auch zu seiner Familie! Um meinem Protest gebührend Ausdruck zu verleihen, verzichtete ich beim Lauf-ABC absichtlich auf die Sprungläufe. So, das hat er nun davon! Ich bin dann auch gleich nach Hause gefahren. Ein paar sind noch geblieben. Die waren wohl mit ihren Dehnungsübungen noch nicht fertig.

Später am Abend besserte sich meine Laune wieder merklich, als ich sehr liebevoll bekocht wurde. Allerdings konnte ich dann sehr schlecht einschlafen, weil ich stundenlang darüber nachdenken musste, warum Nudeln so kohlehydratreich sind, wo doch Lammlende viel besser schmeckt. Ich bin zu keinem wissenschaftlich fundierten Ergebnis gekommen. Aber eines ist Fakt: Am Abend vor dem Start statt einer Pastaparty ein großes Lammlendenfest – ich würde jedes Jahr Marathon laufen!

Am Donnerstag war dann die übliche einsame Runde im Prießnitzgrund angesagt. Umso mehr freute ich mich auf den Sonnabend, wo wir alle an irgendeinem Winterlauf in der Dresdner Heide teilnehmen sollten. Nach einer durchgearbeiteten Nacht in meiner Kneipe und zwei Stunden Schlaf stand ich um 8 Uhr im Bad und merkte, dass gar nichts ging. Also kurze Absage an Ralph und wieder ab in die Koje. Schade um das (bestimmt) schöne Erlebnis, aber so muss ich eben auf nächsten Dienstag warten ...

Euer Mücke

Laftagebuch stefan "Mücke" Großmann

02. KW

So, nun ist die zweite Kalenderwoche und mit ihr 90% aller guten Vorsätze ad acta gelegt und es gibt eigentlich nichts Wesentliches zu berichten.

Am Dienstag haben wir uns wie immer zum Laufen an der Lennéstraße getroffen. Diesmal durfte sogar ich mal die volle Distanz absolvieren. 15 km. Das bedeutet, ganze dreimal das sagenumwobene keltische Kreuz im Großen Garten abzulaufen. Ist euch überhaupt schon aufgefallen, dass dieses Element der frühmittelalterlichen und mittelalterlichen sakralen Kunst im keltischen Sprachraum einen enormen Einfluss auf die landschaftsarchitektonische Gestaltung des Wegenetzes dieser mit 2 km² größten zusammenhängenden Parkanlage der Stadt hatte. Diesen Satz muss ich mir unbedingt merken, falls ich doch noch mal eine Diplomarbeit über irgendwas schreiben sollte. Oder wenigstens für die nächste Studentenparty im Tusculum.

Besonders blutjunge Philosophie-Erstsemestlerinnen aus dem Westen unserer Republik erliegen sehr gern solch pseudointellektuellem Charme. Hauptsache, die fragen nicht nach, warum es in Dresden in horizontaler Dimension dominiert, wo sie die Keltenkreuze in Schottland und Irland doch senkrecht aufstellen. Das stand nämlich nicht im Internet!

Aber egal, jedenfalls durfte ich die große Schleife laufen und war als Celtic-Glasgow-Fan natürlich besonders motiviert. Da Beate wie fast immer viel zu schnell für mich war und mein Puls schon am Anfang ins Uferlose schoss, joggte ich lieber die Tour in der gemütlicheren Runde um Susan und Anke. Da wurde in unmittelbarer Nähe des Palais locker über nicht funktionierende Heizungen und gefährlichen Schimmel in der Wohnung geplaudert. War sehr anregend. Danach kreiste das Gespräch um Langstreckenschwimmen, Triathlon und die zunehmende Kommerzialisierung des Sports. Wir überlegten, nach dem Marathon ein Projekt zu starten, um diesem Trend entgegenzuwirken. Zum Beispiel könnte man zum Ironman folgendermaßen antreten: Schwimmen mit Gummiente um den Bauch und Schwimmärmeln, dann Biken auf einem 24er Mifa-Damenfahrrad mit Stützrädern ohne Gangschaltung, zum Schluss laufen in Original Dresdner Jesuslatschen mit einem Hirschbeutel voll Coschützer Bier. Damit würden wir es den Marketing-Bonzen aber zeigen, auch wenn wir nicht gewinnen. Das ganze soll aber erst ab Mai starten, denn die kostenlose Laufausrüstung vom 5.42-Projekt nehmen wir schon noch mit (natürlich nur um dem „System“ zu schaden).

Zurück zum Training: Nach anderthalb „Kreuzzügen“ wurde an der Karcherallee Bergfest gefeiert. Wir gaben uns alle die hohe Fünf und warfen Luftschnellen. Leider hatte Susan den Schampus vergessen und „Sekt-Irene“ (wirklich netter Name, Beate) gehörte nicht zu unserer Gruppe. So waren wir gezwungen, nahtlos weiterzulaufen. Als ich dann kurz vor Mitternacht mit Anke die Runde beendete, war nur noch Trainer Ralph da. Und das wahrscheinlich auch nur wegen Anke oder maximal, um mein Lauf-ABC streng zu überwachen. Ich war jedenfalls froh, mit dem Auto heimfahren und mich in die warme Badewanne legen zu können.

Tags darauf ging es in den Dresdner Laufsportladen zum Schuhkauf. Unter den kritischen Augen des Juniorchefs und einer Videokamera musste ich auf dem Laufband schwitzen, und das auch noch barfuß. Glücklicherweise hatte ich morgens mal geduscht. Dass Beates zarte Elfenfüße schon über dasselbe Band geschwebt sind, wusste ich aus ihren Erzählungen. Was aber, wenn diese technische Raffinesse, die uns das Laufen vorgaukelt, ohne dass wir uns einen Meter von der Stelle bewegen, auch schon von HaileGebrselassie oder Paula Radcliffe benutzt wurde, um noch einige Kleinigkeiten am Laufstil zu verbessern und so noch einige Zehntel auf über 42 km herauszuschinden? Nicht auszudenken, wenn dieses geduldige und strapazierfähige Band sogar den kraft- und schwungvollen Tritt eines Holm Große oder Ralph Koritz genussvoll abfedern durfte. Ich fühlte mich jedenfalls wie ein Guru der Laufszene. Dieser Rausch hielt allerdings nur bis zu dem Zeitpunkt an, als ich die Videoaufzeichnungen von meinem rechten Knickfuß sah. Na ja, man kann eben nicht alles haben! Ich bekam ein paar verschiedene Exemplare von Schuhen zur Probe vorgesetzt. Da mir keine von diesen für die Disco geeignet schienen, entschied ich mich dann doch für die bequemsten. Kann ja nicht schaden. Nach einem kurzen Plausch mit dem Juniorchef über das total miese Wintersportgeschäft in dieser Saison kaufte ich aus Solidarität noch ein Paar atmungsaktive Handschuhe. Habe mir aber die Quittung aufgehoben. Falls wirklich gar kein Winter kommen sollte, gebe ich die wieder zurück!

Am Donnerstag habe ich wie immer meine Runde im Prießnitzgrund gedreht. Ich weiß immer nie so richtig, wie weit ich da eigentlich renne. Muss eben mal ein paar Strecken mit meinem Fahrrad und dem dazugehörigen total technischen km-Computer abfahren. Leider hat mir bisher dazu immer die Zeit gefehlt (oder die Lust). Es war wirklich super Wetter und ich habe selten eine intensivere Beziehung zu Flora und Fauna so überall um mich herum aufbauen können. Mir fiel spontan die lustige Waldepisode zwischen Vater und Sohn ein – Sohn: „Papa, was sind denn das für Beeren am Strauch?“ Vater: „Das sind Blaubeeren.“ Sohn: „Und warum sehen die rot aus?“ Vater: „Weil sie noch grün sind.“ Habe innerlich sehr gelacht, daraufhin aber gleich Seitenstechen bekommen. Man sollte sich beim Laufen eben nur auf's Wesentliche konzentrieren!

Am Freitag kam eine riesige Erkältungswelle auf mich zugerast. Literweise Umckaloabo und kiloweise Citrusfrüchte erwiesen sich nicht als geeigneter Wellenbrecher. Abends war ich einfach nur noch platt. Das Samstag-Training konnte ich also wieder mal knicken. Scheiße! so hoffe ich nun innigst auf Besserung und freue mich auf's nächste Mal.

Euer Mücke

Laftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

04. KW

In dieser Woche durfte ich nun endlich wieder ins Marathongeschäft einsteigen. An der großen Om-Om-Yogaparty am Montag konnte ich leider nicht teilnehmen. Es gibt eben noch Leute, die arbeiten müssen, um sich die hundeteuren Funktionsbuchsen mit Windstopper-Protektoren für unten rum leisten zu können. Doch dazu später mehr. Habe aber gehört, der Meditations-Verknötungs-Abend war ganz gut. Sicher konnte Trainer Ralph zu diesem Thema auch brandaktuelle Neuigkeiten von seiner indischen Partnerlaufsportgruppe aus Bombay

mitbringen. Der Schlaufuchs hat es doch tatsächlich wieder geschafft, einen Kurzurlaub im Maharadscha-Land als Dienstreise zu tarnen. Na ja, neue Modelle von handgeknüpften Reispflanzenfaserwettkampfschuhen zu testen und Rikscha-Fahrer für 2 Rupien als Pace-Maker zum Oberelbe-Marathon zu lotsen, sind schon ehrenhafte Absichten. Dazu noch die wissenschaftlichen Recherchen, um „Rennsteiglauf“ endlich in Sanskrit übersetzen zu können. Da wird eben mal kurz was von einem bilateralen Joint-Venture-Projekt gefaselt und schon reicht der Firmenchef die Traveller-Schecks über den Schreibtisch.

Am Samstag ging es dann zum „Auswärtsspiel“ nach Königstein. Wir sollten die erste Etappe des Oberelbe-Marathons kennen lernen. Am Treffpunkt (Bahnhof Pirna) warteten schon die Voyeure vom Heimatsender. Die wurden wir den ganzen Tag nicht mehr los. Ralph explodierte fast die Blase, weil er hinter jedem Strauch Thorsten und seine Paparazzi-Crew vermutete. Deshalb traute er sich nicht, mal einen ordentlichen Strahl ins Elbsandsteingebirge abzulassen. Vielleicht hatte er auch Bedenken, ob die Hochwasservorkehrungen im Elbtal nach der Jahrhundertflut wirklich umfassend genug geplant wurden.

Erstmal ging es aber mit der S-Bahn nach Königstein. Schon während der Fahrt gierten alle nach Glühwein. Da hatte sich wieder mal jeder auf den anderen verlassen. Also blieb es bei isotonischen Getränken. Obwohl, die vielen dezenten Thermoskannen stimmten mich schon nachdenklich. Am Ziel startete Beate erstmal ein Schneeballmassaker. Ich war heilfroh, dass etwas später doch noch alle den Lauf unverehrt beginnen konnten. Davor war allerdings noch eine Umkleideprozedur im halbmeterhohen Schnee zu bewältigen. Da ich als gebürtiger Flachländer mit diesen klimatischen Gegebenheiten so meine Probleme hatte, war das Dehnungsprogramm eigentlich schon beendet, bevor ich überhaupt meine Trainingshose angezogen hatte.

Nach einigen Anweisungen vom MDR-Team (Wenn wir dreimal kurz und dreimal lang hupen, bitte alle sofort nach links ins Gestrüpp hechten, damit wir nicht andauernd jemanden von Euch mit dem Übertragungswagen überfahren – heißt ja schließlich nicht Überfahrgewagen!) ging es endlich los. Schon am Ortsausgang von Königstein merkte ich, dass es wohl wieder nichts mit dem Tagessieg werden würde. Nach einer kurzen Tempoattacke der Spitzengruppe um Beate musste ich abreißen lassen. Zum Glück ging es anderen auch so. Sonst hätte ich den Rest der Strecke ja ganz allein rennen müssen!

In weiteren Verlauf merkte ich, dass in dieser Gegend ein gar eigentümliches Bergvolk wohnen muss. Nachdem man die einzige größere Steigung des Elberadweges weit und breit (bestimmt 18 %) bewältigt hat, kommt man an einen Ort, dem die Eingeborenen den Namen „Strand“ gegeben haben. Ist eben doch schon ein anderer Kulturkreis!

Bei mir machten sich allmählich Knieschmerzen bemerkbar, die immer schlimmer wurden. Sollte die junge Läuferkarriere etwa in ihrer Blüte bereits verwelken? Man hört ja viel von Meniskusschäden, Adduktorenproblemen, Hämorrhoiden u.ä. An der Versorgungsstation wollte ich Trainer Holm erstmals darauf aufmerksam machen. Rude wurde ich gemahnt, mich gefälligst auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und das war an dieser Stelle nun mal, beim Rennen mit einer Geschwindigkeit von 20 km/h ohne Anzuhalten aus einem Pappbecher zu trinken. Und dann noch furzlaunen Tee, wo ich extra meine Freiburger-Mütze aufgesetzt hatte.

Inzwischen gab es kräftigen Gegenwind und ich musste schon all meine Kräfte mobilisieren, um wenigstens auf der Stelle zu laufen und nicht nach Königstein zurückgeweht zu werden. Irgendwann gesellten sich die Trainer wieder zu mir. Nur ihren aufmunternden Anfeuerungsrufen (Los, renne du Arsch!/Die Strecke sind wir früher rückwärts mit verbundenen Augen und 45°C Fieber auf einem Bein gehüpft./Quäl dich, du Sau!) ist es zu verdanken, dass ich mich überhaupt ins Ziel schleppte. Dort brach ich zusammen. Vorher hatte ich noch die Sanitätsdecke aus dem Kofferraum geholt, um mich nicht zu verkühlen. Ingeheim hoffte ich auf ein paar Wiederbelebungsversuche seitens Beate. Die wirkte in dieser Situation etwas gehemmt. Wahrscheinlich weil die Reporter vom Sachsen Spiegel auf der Jagd nach kleinen Sensationchen schon wieder mit ihren Kameras durch die Gegend krochen.

Am Nachmittag hieß es dann: Schickmachen im Runners Point. Glücklicherweise war Beate als modische Beraterin und persönliche Outfitdesignerin mit von der Partie. Man ist ja schließlich nicht einfach nur Sportler. Wer wirklich in die Philosophie des Marathons tief eingedrungen ist, begreift sich zwangsläufig als Gesamtkunstwerk. Dachte ich jedenfalls, bis mir die ersten Hosen zur Anprobe vorgelegt wurden. Ich hatte schon immer eine natürliche Abneigung gegenüber Ballett, aber jetzt auch noch selber wie ein schwuler Schwanenseetänzer auf synthetischen Drogen auszusehen, machte mir schwer zu schaffen. Auch die Aufzählung der ganzen funktionalen Vorzüge der Windstopper (im Gesäßbereich funktionieren die wegen der Explosionsgefahr zum Glück nur in eine Richtung), Atmungsaktivität und Reflektoren konnte mich nicht restlos überzeugen. Sätze wie „Ich gehe mit so was auch nicht in die Altmarktgalerie, aber solche Kleidung hält echt warm.“ kamen mir etwas wie ein letzter Versuch vor, die Reste der Vorjahreskollektion krampfhaft an den Mann zu bringen. Schließlich ist schwer eine Situation vorstellbar, in der ein hübsches junges Mädchen ihrer Freundin erzählt: „Ich habe an der Elbe beim Joggen einen netten Typen kennen gelernt. Der sah zwar Scheiße aus, aber wenigstens ist er selten erkältet!“. Na toll. Habe das Zeug trotzdem mitgenommen, war ja schließlich umsonst.

Danach musste ich meinen Frust mit einem frisch gepressten Vitaminmix herunter spülen. Hat Beate großzügig ausgegeben. Na ja, bei der genügen ja auch ein oder zwei Mausclicks und sie hat wieder genügend Kohle auf dem Konto. Man ist ja schließlich nicht umsonst Investmentberater. Abschließend haben wir noch ein Candlelight-Dinner bei Nordsee genossen. Beate motzte ein wenig rum, sie hätte sich unser erstes Rendezvous noch

romantischer vorgestellt. Aber schließlich war die Sache mit der Umkleidekabine ja schon vorbei. Da ist der erste Rausch erfahrungsgemäß immer etwas abgeflaut. Bin dann nach Hause gefahren. Sie wollte unbedingt noch im Kaufhaus bleiben. Haben wir uns etwa auseinander gelebt???

Am Abend habe ich dann Thorsten noch in der Kneipe getroffen. Natürlich nur zum Brainstorming. Haben den Spezialschnaps probiert. Dann hat es im Brain ordentlich gestormt und wir waren mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Die Leute vom Fernsehen wissen eben, was moderne Arbeitsmethoden sind.

Sonntags konnte ich dann sogar schon wieder etwas auftreten und das Laufen mit Krücken ging recht zügig. So bin ich voller Zuversicht, die 20 km am Dienstag problemlos bestreiten zu können.

Bis dahin
Mücke

Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

05. KW

Am Dienstag hatten wir wie gewöhnlich unser Training im Großen Garten. Da am Wochenende zuvor alle vom Runners Point neu eingekleidet wurden, glich der Treffpunkt einem Laufsteg in Paris. Pfauenhaft wurde umher stolz und die grellbunte Sportgarderobe vorgeführt. Glücklicherweise gab es bei den Frauen keinen Zickenterror, auch wenn ein Fummel mal doppelt bei unseren Grazien auftrat. Keine ist eingeschnappt heimgefahren, um sich umzuziehen. Marathon verbindet eben doch! Lediglich Beate beschwerte sich, dass ihre neue Hose rutschen und deshalb kleine Falten werfen würde. Wir konnten sie mit dem Argument etwas beruhigen, dass es viel schlimmer wäre, wenn die Hose Falten wirft, obwohl sie an der Haut ganz eng anliegt. Jedenfalls ist sie dann doch mit gerannt und hat uns über ihr aufregendes Haustier aufgeklärt - eine schätzungsweise 4 m lange Boa. Boah, dachte ich bloß. Allerdings liegt das Viech bloß in der Gegend rum, um sich dann irgendwann nach 3-4 Tagen das gereichte Meerschweinchen der Kinder munden zu lassen. Dabei wird die Meersau in ihrer Todeszelle auch noch gefüttert, um ja nicht einfach so phlegmatisch gefressen zu werden, sondern der Schlange einen harten, erbitterten Kampf liefern zu können. Der Sieger steht dabei natürlich vorher schon fest. Soviel Sadismus hätte ich Beate wirklich nicht zugetraut. Habe dann etwas Angst vor ihr bekommen und bin extra schneller gerannt, um sie abzuhängen. Das führte dazu, dass sich meine Kniebeschwerden wieder so stark bemerkbar machten, dass ich nach 10 km aussteigen musste. Und das alles wegen eines blöden Reptils. Ich muss unbedingt mal mit Klinsi telefonieren. Vielleicht hat der einen Mentaltrainer übrig, mit dem ich diese psychischen Defizite wieder hinbekomme.

Am Donnerstag bin ich nicht gelaufen, weil mein Knie immer noch ein paar Probleme machte. Stattdessen war Saunabesuch angesagt. Dabei habe ich das ordnungsgemäße Schwitzen mit gezielter Wassergymnastik verbunden. Soll ja gut sein. In der Zeitung stand, dass die Eishockeyspieler von den Lausitzer Füchsen sogar unter Wasser Fahrrad fahren. Deshalb verstand ich die abfälligen Blicke der anderen Saunagänger nicht, als ich im Whirlpool ein paar elegante Synchronschwimmfiguren probierte. Verdammte Ignoranten. Vielleicht hätte ich aber doch lieber auf die orangefarbene Nasenklammer verzichten sollen. Werde das beim nächsten Mal austesten.

Am Samstag starteten wir bei der Winterlaufserie in der Dresdner Heide. Mit Anmeldung und so – wie bei den Profis. Leider war das Wetter nicht so professionell. Glücklicherweise gesellte sich Holm eine Weile zu mir. So war ich etwas vom ekligen Regen abgelenkt. Den Anfang unseres Gesprächs beherrschte er wahrscheinlich schon seit den Tagen, als sich Mädchen und Jungen in der Schuldisco schüchtern gegenüber saßen: „Was hörst Du denn für Musik?“ Mit Dropkick Murphys konnte er nicht so viel anfangen. Na ja, die waren zu seinen Schuldiscozeiten auch nicht so aktuell. Er hatte eh zum Training sicherlich Musik von Running Wild, Run D.M.C. oder wenigstens den Soundtrack von „Forrest Gump“ erwartet. Inzwischen ist mein musikalisches Reservoir sowieso stark eingeschränkt. Nach dem Laufen vergaß ich, meinen MP 3 – Player aus der Jacke herauszunehmen. Seit dem Waschgang spielt er nur noch „Seemanns Braut ist die See“ von Hans Albers und „An der Nordseeküste“ von Klaus & Klaus. Da kann ich ihn eigentlich auch ganz wegschmeißen.

Holm ist dann irgendwann vorausgeeilt, um uns auf der Hälfte der Strecke wieder warmen Tee ins Gesicht zu schütten. Den bereitgestellten Zwieback enthielt er uns vor, wohl um unsere Grenzen auszutesten. Irgendwer musste dem Tee etwas beigemischt haben. Kurz nach dem Trinken begann ich zu halluzinieren. In einiger Entfernung nahm ich zwei helle Monde wahr, die gerade im Begriff waren aufzugehen. Und das um die Mittagszeit! Drogen oder Überanstrengung – ich war total verwirrt! Wie benommen torkelte ich weiter. Die Trainer sagen ja immer, man soll auf die Zähne beißen. Diesmal zahlte es sich auch wirklich aus. Nach ein paar weiteren Metern und genauerem Hinsehen entpuppten sich die zwei lunaren Himmelskörper als nackte Hintern mit dazugehörigen Läuferinnen dran. Da war die Ration Tee wohl doch zu viel und musste wieder raus. Ich war total erleichtert, dass sich meine Bewußtseinsstörung so harmlos aufklärte. Aus Gründen der Contenance will ich an dieser Stelle auf keine weiteren Details eingehen - nur soviel: die Namen der Beteiligten sind der Redaktion bekannt.

Nach dem Laufen zeigte Beate noch ein paar wirklich gut aussehende Dehnungsübungen an der Kletterstange. Entspannt wurde über Probleme mit Sport-BH's und Pulsmessern geplaudert. Ich hatte allerdings das Gefühl, dass meine Druckstellen dabei gar nicht richtig ernst genommen wurden. Danach gab es Sekt für alle. Wenn das so weitergeht, sehe ich noch ein ernsthaftes Alkoholproblem auf die Gruppe zukommen. Werde das mal streng im Auge behalten.

Mücke

Laftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

06. KW

In dieser Woche stand das Killerprogramm schlechthin auf dem Plan. Insgesamt 60 km sollten herunter gespult werden. Am Dienstag waren für uns Laufsklaven erstmal 15 km vorgesehen. Da tat es gut, dass vor dem Start Gummischweinehunde verteilt wurden, die man essen konnte. Da hat jemand ganz tief in die Motivationstrickkiste gegriffen. Hat bei mir aber leider nicht gewirkt. Nach etwa 10 km wieder das alte Leiden: Knieprobleme. Ich habe die volle Distanz zwar noch geschafft, zum Schluss aber mehr hinkend als laufend. Auch die Trainer sahen am Ziel auf mich wie auf eine beinamputierte einäugige indische Laufgans mit halbem Schnabel.

Deshalb verordneten sie mir für den Donnerstag eine andere Belastungsart. Da sie mir wahrscheinlich keine sexuellen Aktivitäten über einen Zeitraum von 2 Stunden zutrauten, entschieden sie, ich sollte Fahrrad fahren. Als ich morgens aus dem Fenster sah, packte mich das kalte Grausen. Windig, regnerisch, neblig, kalt! Blieb also nur ein Ausweg: die Muckibude. Ich hatte schnell einen Fitnessstempel in meiner Nähe ausfindig gemacht. Dort also 2 Stunden auf den Hometrainer und Kilometer geschrubbt. Um mich herum liefen nur Terminatoren mit 3 m breiten Kreuzen und fast ebensoviel Bizepsumfang durch die Gegend. Ich hatte den Eindruck, dass sie mein Trainingsgerät bisher bloß als etwas zum in die Höhe stemmen gehalten hatten. Dementsprechend finster wurde ich gemustert. Einer kam am Ende sogar auf mich zu und fragte mich, ob ich mich nicht an die anderen Eisengerätschaften trauen würde. So eine Frechheit! Ich hatte vor 15 Jahren sogar mal einen Monatsvertrag für so einen Stembunker. Weil mir der andere aber doch körperlich ein wenig überlegen schien, sah ich großzügig darüber hinweg und ging duschen. Danach plauderte ich beim Kohlehydratshake mit einem Insider noch über MTS-Öle. War sehr interessant. Leider weiß ich bis heute noch nicht, wofür diese geheimnisvolle Abkürzung steht. Bestimmt für Marathon-Tuning-Substanz. Muss das noch mal mit Holm und Ralph bequatschen.

Am Freitag kam die Hiobsbotschaft. Der für die mexikanische Party am nächsten Tag in unserer Kneipe engagierte Mietkoch musste kurzfristig wegen Grippe absagen. Das bedeutete jede Menge Vorbereitungen und damit verbundenen Stress. Also beschäftigte ich mich am Samstag statt mit 26 km mit Tortillas, Kaktus, Chili und Bohnenmus. Nach einer durchgearbeiteten Nacht mit vielen Sombreros, aufgemalten Bärten und eimerweise Margaritas war ich am Sonntag einfach nur tot. Da war an Training nicht zu denken. So wurde diese Woche lautechnisch doch nicht so gnadenlos wie anfangs befürchtet. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. So steht mir die Quälerei eben in ein paar Tagen bevor.

Mücke

Laftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

07. KW

Eine ereignisreiche Woche sollte vor mir liegen, schließlich hatte ich ja den Mammut-Kanten von fast 30 km nachzuholen.

Am Montag kam Thorsten vom MDR ins „Schnurz“, um verschiedene Dinge wegen der bewegten Bilder abzusprechen. Die Paparazzi wollten unbedingt mein Training filmen, um der Welt zu zeigen, wie ein Möchtegern-Marathonist schon nach 5 km beinahe über seine eigene Zunge stolpert. Na ja, egal! Nach 3 Bier und 3 „Radeberger Bitter“ einigten wir uns auf den nächsten Tag als Termin. 5 weitere Gedecke später hatten wir sogar schon eine Uhrzeit ausgemacht. Nachdem einige „Durchlauferhitzer“ dahin geflossen waren, wohin sie gehören, gab es die vage Vision einer möglichen Strecke. Danach war klar, dass außerhalb der Kneipe eh nichts Konstruktives mehr passieren würde. Also wurden fröhlich ein paar Durchhalteparolen in die Runde geworfen und diverse Dill-Aquavit draufgesattelt. Dabei entwickelte sich ein hochgeistiges Gespräch am Tresen, das das „Literarische Quartett“ wie eine Kindergeburtstagsrunde aussehen ließ. Da ging es um die Parallelen zwischen den antiken Sagen, Marcel Proust und dem zweiten Teil von Nolls „Werner Holt“ unter Berücksichtigung des ideologischen Einflusses von Gorkis „Die Mutter“ auf Holtz-Baumerts „Alfons Zitterbacke“. Reich-Ranitzki wäre im Grab beim Umdrehen erblasst, wenn er schon tot wäre.

Irgendwie ist uns der literarische Faden dann doch abhanden gekommen und wir einigten uns auf die Quintessenz, dass alle Männer potentielle Schweine sind, weil sie im Mittelalter vergewaltigend durch die Lande zogen. Danach fühlten wir uns intellektuell irgendwie ausgebrannt und nach einem Abschieds-Büffelgraswodka ging Thorsten im Stile einer Hilde Gerg zu ihren besten Riesenslalom-Zeiten nach Hause. Schneidige Jungs, diese Typen vom Fernsehen!

Am nächsten Tag wurde ich von den Leuten vom „Sachsenspiegel“ abgeholt. Mit schwerem Kopf erhielt der Name der Sendung eine völlig ungeahnte Bedeutung. Auch Thorsten sah nicht aus, als würde er regelmäßig irgendwelche 6000er Berge besteigen. Also erstmal in Ruhe eine Tasse Tee. Gute Idee! Der Kameramann war ganz scharf auf Gebäck und so fanden sogar die Weihnachtsplätzchen von 2001 noch ihren dankbaren Abnehmer.

Danach ging es nach Diesbar-Seußlitz. Dort sollte der Start meiner Leiden erfolgen. Ungefähr 3 mal musste ich mir meine Pulsuhr umbinden und 5 mal losrennen, bis die gewünschten Bilder auch in der geforderten Schärfe im Kasten waren. Bloß gut, dass alles so authentisch und nicht gestellt ist! Ich hatte überhaupt keine Lust, das Wetter war eklig und ich viel zu müde. Trotzdem ging es dann los. Nach etwa 5 km gab es die erste Verpflegungsstation. Thorsten wollte mir mit seinem „So ungefähr die Hälfte ist geschafft!“ wohl Mut machen. Ich konnte nur mit einem „Was denn, erst?“ antworten. Hinter Meißßen kam ein unheimlicher Motivationsschub. In regelmäßigen Abständen stand „Ich liebe Dich! Deine Janina“ auf dem Asphalt. Das baute mich auf. Vielleicht lerne ich die junge Dame mal irgendwann kennen, die sich extra wegen mir so eine Mühe gemacht hat.

Als meine Beine langsam schwer wurden, kamen die Big-Brother-Typen auf die Idee, direkt vor mir her zu fahren, um das Desaster auch wirklich aus nächster Nähe für die Ewigkeit auf Zelluloid zu bannen. Es entwickelte sich eine Art Hascher-Spiel. Immer wenn ich ganz knapp dran war und gerade die Tür aufreißen wollte, um mich in die Polster zu werfen, traten sie unbarmherzig das Gaspedal durch und bliesen mir eine riesige Abgaswolke in die Lungen. Danach hörte ich sie hämisch lachen. Das allerdings könnte auch Einbildung sein.

Irgendwann im Dunkeln und mit dem Gefühl, auf Eiern zu laufen, landete ich endlich in Radebeul. 27 km waren geschafft. Es hätten aber auch keine 400 m mehr sein dürfen. der Gedanke, dann noch mal 15 km drauf zu packen, machte mich nicht gerade optimistisch. Zumal ich den Eindruck hatte, mein Knie eh erst wieder im Herbst schmerzfrei bewegen zu können.

Am Abend kam die MDR-Crew für ein paar Aufnahmen ins „Schnurz“. Zum Glück hatten sie meinen Augenstern Beate mit im Schlepptau. Die warf mir dann allerdings vor, in Anwesenheit der Kamera etwas einsilbig und gehemmt zu wirken. Na was'n Wunder!!! Ich weiß doch auch nicht, wie viel Beates Freund von uns wissen darf. Und dann gleich im Fernsehen, quasi Kai Pflaumes „Nur die Liebe zählt“ für Arme. Es soll ja sogar Engländer geben, die Deutsch verstehen. Auch wenn die nicht unbedingt „Sachsenspiegel“ gucken. Aber vielleicht irgendwelche Kollegen. Oder so. Man muss da vorsichtig sein!

Nachdem der Aufnahmekasten aus war, wurde es noch ein gemütlicher Abend mit den Heimatsenderfreaks. Man plauschte viel über alte Zeiten, über die Trinkgewohnheiten diverser Wintersportler und persönliche Macken von Grit Jurack. Ich konnte da nicht so richtig mitreden, da ich außer zu Holm und Ralph noch nie persönlichen Kontakt zu einem Profihochleistungssportler hatte. Na ja, egal! Dafür offerierte mir Beate, dass wir eigentlich das perfekte Paar sind und eine total harmonische Beziehung führen könnten. Und das aus einem einzigen Grund: Wir sehen uns nie! Sie arbeitet am Tag, ich in der Nacht. Einfach traumhaft! Dass sie mir dann noch erklärte, dass sie mental gesehen eigentlich ein Mann ist und nie rumzickt, setzte dem Dessert das Sahnehäubchen auf. Solche Frauen gibt es doch viel zu selten! Und solche lustigen Abende auch!

Mücke

Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

08. KW

Aus dieser Woche gibt es nun rein gar nichts zu berichten. Wegen immer noch erheblicher Knieprobleme nach meinem 27km-Märthyrium waren wieder mal Ausritte auf dem Drahtesel angesagt. Vielleicht sollte ich einfach mein Trainingsziel wechseln. Nach dem Rücktritt unseres Ulles vom Radsport müsste doch ein Platz bei der Tour de France frei geworden sein. Werde es aber erst mal langsam angehen lassen (vielleicht ein Start bei „Rund um den Henninger Turm“!).

Eigentlich freute ich mich dann auf das Läufechen am Sonnabend. Daraus wurde allerdings wieder mal nichts! Nachdem ich mich bei meinem Sohn mit einer hartnäckigen Magen-Darm-Grippe angesteckt hatte, blieb nur eine spezielle Form des Trainings übrig: kurze, intensive Steigerungsläufe in Richtung Gesäßkeramik. Und das das ganze Wochenende lang! Obwohl ich meine Sprintstärke dadurch erheblich gesteigert habe, fühle ich mich im Moment sportlich nicht so recht fit. Also wünsche ich mir einfach selbst: Gute Besserung!

Mücke

Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

09./10. KW

Auch diesmal gibt es wieder nur ein kurzes Statement von mir. Der Grund: Kaum Training und eine schier unendliche (Leidens-) Geschichte. Nachdem ich endlich meinen Magen-Darm-Trakt einigermaßen unter Kontrolle hatte und schon wieder ein viel besseres Lebensgefühl in mir erwachte, weil ich nicht den ganzen Tag in der Fliesen-Suite eingesperrt war, kam der nächste dicke Brocken. Die Trainer hatten mir ja schon oft vorgeworfen, dass ich ihre Anweisungen nicht so ganz konsequent befolge. Jetzt habe ich dafür eine ganz logische Erklärung: Akute Mittelohrentzündung! Ich war also praktisch auf einem Ohr taub und fühlte nur noch die andere Gesichtshälfte. Mit dem Schmodder, den mir die HNO-Medizinfrau aus dem Inneren meines Kopfes herausaugte, hätte man locker eine Bio-Tonne füllen können. Ich durfte nichts anderes als Antibiotika essen (Anabolika wären ja noch gegangen!) und erhielt striktes Sportverbot.

Langsam habe ich echt das Gefühl, dass an meiner Gesundheit herum manipuliert wird. So wie bei diesem russischen Geheimdienstler Litwinenko. Hier und da mal ein kleiner radioaktiver Cocktail und schon ist man für mindestens ein paar Monate außer Kraft gesetzt. Aber wer könnte Interesse an meinem Ausfall haben? Mir fallen da bloß die Leute vom kenianischen Geheimdienst ein. Vielleicht haben die Angst vor zu starker Konkurrenz für ihre eigenen Läufer. Ich werde das mal weiter beobachten.

Am zweiten Dienstag konnte ich endlich mal wieder im Großen Garten laufen. Ich hatte extra die Rücksitzbank im Auto ausgebaut, um das riesige Blumenbouquet für Beate transportieren zu können. Das sollte eine tolle Überraschung zu ihrem Geburtstag werden. Leider hat sie ein angeblich krankes Kind vorgeschoben und ist nicht gekommen. Blöde Ausrede!!!

Ich habe den Strauß dann einer anderen Bekannten angeboten. Die hat allerdings mit der Begründung abgelehnt, sie würde keine gebrauchten Blumen wollen. Vielleicht hätte ich die Vorgeschichte lieber verschweigen sollen. Blöd gelaufen! Ach ja, gelaufen wurde auch noch. Bin dem Feld ziemlich hinterher gehechelt. Aber wenigstens habe ich mich nach langer Durststrecke etwas bewegt. Nach dem Training machte uns Holm wieder ein paar ganz obskure Vorschläge für das Wochenende: Steigerungs- oder Sprungläufe die Platte hoch u.ä. Dadurch ließ ich mich aber nicht entmutigen und hatte gute Vorsätze für den Sonnabend. Nachdem ich aber erst in den frühen Morgenstunden von Arbeit gekommen bin, hat es wieder einmal nicht geklappt. Ich bin manchmal einfach viel zu müde, um für den Marathon zu trainieren. Nächste Woche klappt es aber bestimmt!

Mücke

Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

11. KW

Nachdem meine Krankheitsgeschichte nun endlich ein Ende zu nehmen schien, erhielt mein aufkeimender grenzenloser Optimismus einen erneuten Dämpfer. Mit leichtem Beißerschmerz zum Zahnarzt gegangen, verordnete mir der Dentalolterknecht eine unverzügliche Kieferoperation. Nachdem der „Hauer des Übels“ heraus gebrochen war, hatte ich das Gefühl, nur noch einen halben Kopf auf dem Hals zu tragen. Nicht genug, dass ich meine Nahrung danach nur noch mit einer Seite reißen konnte – es kam viel schlimmer: 4 Tage Laufverbot. Also wieder mal kein Training.

Um mich nicht ganz untätig dem körperlichen Verfall hinzugeben, unternahm ich mit meinem Sohn eine Wanderung in der Sächsischen Schweiz. Da wurde vorher nächtelang recherchiert und Kartenmaterial studiert, um eine möglichst reizvolle und romantische Route zu finden. Schließlich fiel die Entscheidung zugunsten eines Aufstiegs über den Bergsteig zum Großen Winterberg. Bei herrlichem Wetter über viele Stiegen und Leitern ging es durch enge Schluchten und fantastische Natur. Natürlich hatte ich auch alle wichtigen Bestandteile eines exquisiten 5-Gänge-Picknicks mitgeschleppt – es sollte an nichts fehlen. Auf dem Gipfel angekommen und ausgefallene Delikatessen schlemmend, fragte ich meinen bis dahin gut durchhaltenden Begleiter, wie ihm unsere Trekking-Tour denn gefalle. Selbstgefällig lehnte ich mich zurück in der Erwartung, eine mindestens halbstündige Lobpreisung meiner Person wegen der gelungenen Organisation und einmaligen Streckenführung über mich ergehen zu lassen. Und was kam?! Was kam?! „Die drei Buden hier anzugucken, war ja die ganze Mühe nicht unbedingt wert!“ Kinder sind doch so was von doof!!! Nicht einmal beim Wandern erfahre ich ansatzweise eine Art von Motivationshilfe. Den ganzen Abstieg musste ich mich dann doch sehr zu einem Gespräch zwingen und habe wohl etwas vergnitzt gewirkt. An der Fähre in Schöna wurde mir dann jedenfalls

mitgeteilt, dass der Ausflug ja doch nicht sooo schlecht gewesen sei. Als mich mein Sohn auf dem Neustädter Bahnhof von seinem Taschengeld noch zu Burger King einlud, verwarf ich sogar wieder den Gedanken, ihn zur Adoption freizugeben.

Am Samstag stieg ich ins Training im Großen Garten ein. 20 km waren angesagt. Da Beate wie immer viel zu schnell für mich war, lief ich eben mit Thorsten. Da ließ es sich locker plaudern und nach etwa einer halben Stunde konnten wir synchron die Tabakreste des vorangegangenen Abends aus unseren Lungen hervorkramen und damit den Park verschönern. Eklige Sachen kann ich nur sagen!

Thorsten musste nach jeder Runde mal kurz völlig fertig wirken und hechelnd ein kurzes Statement in die Kamera sagen, um möglichst eindrucksvoll zu dokumentieren, wie extrem fit wir Teilnehmer des Laufteams doch sind. Haha, besonders ich mit einer geschätzten Laufleistung von 80 km im Jahr 2007. Aber es ist ja noch ein reichlicher Monat Zeit bis zum Start des Marathons.

Das scheint unser Trainer Ralph allerdings nicht ganz so relaxt zu sehen. Er erzählte mir nach dem Lauf stundenlang etwas von Zeitmanagement, Tagesablauf umstellen, Prioritäten setzen, zusätzliches Muskeltraining, keine Freigabe für den Marathon für mich seinerseits und so. Klang auch alles recht plausibel. Ist eben ein echter Profi. Wollte wohl den Druck auf mich erhöhen. Das bekam Beate dann allerdings viel besser hin. Sie hat eine Wette abgeschlossen, dass ich die reichlich 42 km am 29. April schaffe. Hat wahrscheinlich ein paar ihrer nicht ganz so wichtigen Immobilienfonds auf mich gesetzt. Eines ist jedenfalls sicher: Eine Beate Müller enttäuscht man nicht! Da muss ich mich jetzt echt am Riemen reißen. Sollte ich am Ende finishen, erkläre ich sie zur Trainerfuchsin des Jahres.

Mücke

Lauftagebuch Stefan "Mücke" Großmann

12. KW

Weil ich am Dienstag am Abend einen wichtigen Termin hatte, musste ich allein laufen. Beate hat natürlich gefehlt. Aber sie scheint ja sowieso nicht so richtig von ihrem Neil (gesprochen: Niiieeh!) loszukommen. Egal. Am Samstag haben wir uns jedenfalls an der Fähre Niederpoyritz getroffen. Auf dem Programm standen 20 km. Es ging um die letzten Kilometer bis zum Steyerstadion und zurück (was wir uns beim Marathon natürlich nicht antun müssen). Das erste Teilstück wurde ziemlich schnell absolviert, weil wir strengen Rückenwind hatten. Ich fühlte erstmals so etwas wie Runner's High. Es war einfach schön, die Füße zu heben und gleich mindestens einen Stadtteil gutzumachen. Auf dem Rückweg schlug dieses Hochgefühl absolut in's Gegenteil um. Zum Glück hatte ich die knackigen Hintern von Anke und Susan vor mir, die mich magisch wie ein Magnet immer noch einen weiteren Kilometer mitgeschleift haben. Das zeigt mal wieder, dass gesunder Sexismus durchaus seine Berechtigung hat und keineswegs gegen die darstellenden Probanden gerichtet ist. Jedenfalls habe ich die 20 km geschafft und war tierisch stolz auf meine Pace-Maker und auf mich.

Nach der gemeinschaftlichen Hechelei trafen wir uns bei Anke, um die zurückliegenden Geburtstage von Holm und Beate zu feiern. Es wurden diverse Prosecco- und Sektflaschen vertilgt und dabei auch mal über persönliche Dinge geplaudert. Beate erzählte uns von einer Radioreportage, in der dargelegt wurde, dass jeder Mensch in einer Beziehung jeden dritten Tag Sex mit seinem Partner hat. Dabei tat sie sehr erstaunt, wobei sie offen ließ, ob sie nun weit über oder unter dem Schnitt liegt. Da kann man nur mutmaßen.

Ach ja, etwas gibt es noch zu berichten. Reinhard hat mich in der Kneipe besucht und das war sehr angenehm. Nach allgemeinem BlaBla kamen wir schnell ins Gespräch über Bob Dylan und die anderen Rockfossile. Danach ging es an's Eingemachte. Er erzählte, dass er die Tanzstunde abgebrochen hat, weil für ihn nur eine dicke Tonne als Tanzpartnerin übrig geblieben ist. Der Glückspilz! Ich hätte so gern mit ihm getauscht. Ich habe nach dem zweiten Treffen abgebrochen, weil mir infolge erheblichen Männerüberschusses ein Kerl als Pendant zugewiesen wurde. So scheitere ich noch heute beim Eins-Zwei-Tipp gnadenlos. Der einzige Standardtanz, den ich beherrsche, ist der Pogo. Aber der wird ja heute auch kaum noch getanzt. Zumindest auf Familienfeiern.

Allgemein ziehe ich ein zufriedenes Fazit: Alle Trainingseinheiten bestritten und das Knie hält. Es geht voran – der Marathon kann kommen. Bloß nicht so schnell!

Mücke



Stefan „Mücke“



Reinhard



Ralf



Jürgen



Thomas

Die Trainer

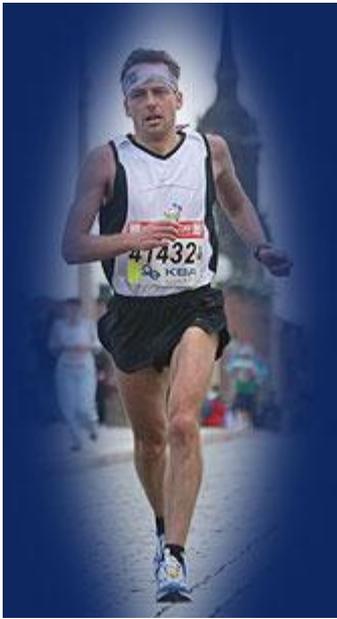
Holm Große

- 2001 Duathlon-WM - Weltmeister AK
- 2002 2. Platz bei Wahl „Sportler des Jahres 2002“ in Dresden
- 2002 Duathlon-EM - 3. Platz AK
- 2002 Duathlon-WM - Vizeweltmeister AK
- 2005 Duathlon-DM - 5. Platz
- 2006 Duathlon-WM - Vizeweltmeister AK



- Mehrfache Sachsenmeistertitel im Duathlon
- MTB und Radrennen
- Übungsleiter Rad/Lauf der Schüler u. Jugend beim Triathlonverein Dresden

Mehr Infos unter <http://www.gro-sto-multisport.de>



Ralph Koritz

1996, 1997, 1999	Sieger des Rennsteiglauf-Marathon
1998	Sieger des Oberelbe-Marathons
1998	Sieger des Hermannslaufes, dem "Rennsteiglauf des Westens"
1999	2. Platz beim Dresden Marathon
2004, 2005	2. Platz beim Rennsteiglauf-Supermarathon

Mehrfacher Sieger des Kyffhäuser Berglaufes, des Sachsenlaufes sowie des Laufes durch die Bucksche Schweiz.

Sieger zahlreicher anderer Landschaftsläufe, wie: Göltzschtal-Marathon, Brockenlauf, Harzgebirgslauf (Marathon), Kernberglauf, Zittauer Gebirgslauf

Andere sportliche Betätigungsfelder:

- Skilanglauf (mehrfacher Sachsenmeister, erfolgreiche Teilnahme an allen Worldloppet)
- Triathlon (Finisher des Ironmen in Roth)
- Sportklettern, Bergsteigen, Rennrad, MTB

Gemeinsame Erfolge mit Holm Große:

Sieg beim Moritzburger Team-Triathlon 2006

Partner & Sponsoren des Laufprojektes 5.42

Medienpartner



mdr Sachsen Spiegel



Dresdner Neueste Nachrichten

Sponsoren



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus - Funktionsbereich Rehabilitations- und Sportmedizin der Orthopädischen Klinik



Webdesign und Werbung Weißbach

Visualworx und FC Dynamo Dresden