

## Dagmar Bange auf der Überholspur! 3:21 Min. beim Düsseldorf-Marathon

Sonntag 27.04.2014, auf diesen Tag haben wir seit dem 06.01. hin trainiert. Nachdem ich es geschafft habe Sonntagmorgen aus dem Bett zu kommen und letzte Vorbereitungen erledigt sind, sitze ich mit Jochen im Auto. Start für den Marathon ist um neun Uhr. Glücklicherweise haben wir die Startnummer am Vortag abgeholt.



Das Thermometer zeigt 11 Grad und es regnet in Strömen. Die Düsseldorfer Innenstadt ist ab acht Uhr gesperrt. Wir wollen am Hafen parken doch der Weg dahin ist teilweise auch gesperrt und wir haben keine Orientierung, geraten auf die Rheinkniebrücke und auf die andere Rheinseite. Die Zeit wird knapp. Nur schnell wieder auf die Brücke und zurück. Ich steige auf der Brücke aus um Zeit zu sparen und laufe zur Startaufstellung während Jochen das Auto parkt. Es sind nur noch 20 Min. Puh das war knapp aber so bin ich auch schon warm gelaufen als ich im Startbereich ankomme.

Ich gehe in Richtung Startbogen und suche meinen Startblock. Alle stehen durcheinander und es ist chaotisch. Am Startbogen erkundige ich mich nach der Richtung in die wir starten. Plötzlich kommt die Elite in den Startblock und mich überfällt Panik. Schnell noch ein Stück zurück denn hier stehe ich falsch. Weiter hinten reihe ich mich wieder ein und treffe auf einen Läufer der einen Schirm hat. Er bietet mir einen Platz unter seinem Schirm an mit den Worten, komm mit drunter Mädchen in Düsseldorf ist die Zeit egal hier musst du nur gut aussehen wenn du über die Kö kommst. Es regnet unaufhörlich. Der Sprecher ruft alle nach vorn und schon ist der Startschuss zu hören mit der Anweisung so jetzt könnt ihr loslaufen und das Feld setzt sich in Bewegung.

Die ersten zwei km ist es sehr eng und ich komme nicht vorbei. Dann endlich beginnt das Rennen. Es läuft perfekt. Jochen übernimmt einen Teil der Versorgung an der Strecke. Bei km 10 treffen wir uns das erste mal. Dann geht es über die Brücke und unter uns läuft die Elite. Sehr beeindruckend! Ich lasse mich verleiten ordentlich Gas zu geben. Ich bin zu schnell, lasse es laufen und genieße das Rennen. Hmm 3:15 das riecht gut. 3:30 war im Plan. Mein Wunsch die 3:20. Doch bei km 27 war mein Rennen fast beendet auch Katja Hinze muss ich leider davon ziehen lassen. Ich werde langsamer, kann noch einen 5er Schnitt halten. Da kommt Ralf an mir vorbeigelaufen und sagt. "Du hast da noch drei Gels bei dir. Hau dir die rein du wirst ja immer langsamer und bist gut gelaufen, es ist nicht mehr weit, hört sich vielleicht brutal an aber es ist nicht mehr lang und lauf etwas ruhiger, lass dich nur ein bisschen ziehen. Ich folge dem Ratschlag und es klappt. Ich verbrauche den gesamten Vorrat. Jochen versorgt mich an den Verpflegungsständen und läuft Teilstücke mit.

Das Tempo wird besser und ich hab wieder Kraft. Auch der Regen hat aufgehört. Ich Lauf das Ding jetzt locker zu Ende. Auf den letzten km werden wieder einige eingeholt und überholt. Tolles Gefühl, aber wo ist der Zieleinlauf. Es geht hin und her, letzte Kurve und da ist das Ziel. Auf geht's, gleich geschafft und mit Tunnelblick jage ich über die Ziellinie.

Mit einer großen Medaille um den Hals gehe ich erstmal zum Massagezelt. Als ich aus dem Läuferbereich komme erwartet mich Jochen. Geschafft!!!! 3:21 das Wunder von Düsseldorf ist vollbracht!!!

Ein ganz besonderes Dankeschön an unseren Trainer Martin Müller und an alle die mit mir trainiert haben.

Bericht Dagmar Bange

URKUNDE

2014

**METRO GROUP  
MARATHON  
DÜSSELDORF**

**METRO GROUP**  
Marathon Düsseldorf

**Dagmar Bange**  
hat am 27. April 2014 den  
METRO GROUP Marathon Düsseldorf  
in **03:21:07** zurückgelegt.

Netto-Zeit:	03:21:07	10km:	00:45:52
Brutto-Zeit:	03:21:53	Hm:	01:35:58
Platz:	27	30km:	02:19:26
Platz · Klasse:	8 · W40	40km:	03:10:38