

Projekt 42, Mission: Marathon in Amsterdam

Eigentlich fing alles beim Scheunenfest im letzten Jahr an. Diese Feier ist ja mittlerweile der Höhepunkt des Jahres, bei dem das „MORE“ bei Running & More im Vordergrund steht.

Zu fortgeschrittener Stunde, nach einigen Bierchen und Ahoi-Brausen, kam die Idee auf: „Man könnte ja mal einen Marathon laufen“. Die Projektgruppe 42 war geboren.

Auch im nüchternen Zustand verfolgten wir den Gedanken weiter und trafen uns im Januar dieses Jahres zu Siebt zur ersten Projektbesprechung. Das es kein Feld-, Wald- und Wiesenlauf sein sollte, darüber waren wir uns schnell einig. Aber wo sollte die Reise bloß hingehen?

An den Nordkap nach Tromso? Zu teuer! Nach Stockholm? Ist ja schon bald....Nach Berlin? Ausgebucht! Nach Amsterdam? Das ist es! Noch 9 Monate Zeit, einfache Anreise und eine tolle Stadt. Eine angemessene Kulisse also! Nach ein paar Flaschen Wein hatten wir dann auch den Mut uns direkt online anzumelden. Am nächsten Tag schrieben wir noch eine Rundmail an den Lauftreff und schon war die Gruppe auf 13 Läufer angewachsen.

Schnell war auch das passende Hotel, fußläufig zu Start und Ziel im Olympiastadion, gefunden und gebucht.

Auf unserem Weg lag als erstes Etappenziel der Halbmarathon beim Rennsteiglauf Ende Mai. Bis dahin war ja alles noch ein Klacks. Halbmarathon-Erfahrung hatten wir ja alle.

Im Juni ging es dann richtig los. Glücklicherweise hatten wir zu diesem Zeitpunkt mit Martin Müller einen tollen Trainer aus den eigenen Reihen gefunden, der uns einmal in der Woche auf der Bahn trainierte, uns individuelle Trainingspläne schrieb und uns immer wieder motivierte. Und diese Motivation brauchten wir ganz dringend im Laufe dieses Sommers. Thomas und Manu waren an dieser Stelle leider schon verletzungsbedingt ausgestiegen.

Alle Anderen quälten sich durch den Trainingsplan. Der Alltag musste komplett neu strukturiert werden, auch im Sommerurlaub zogen alle Ihr Trainingsprogramm durch.

Die Läufe wurden immer länger und länger, aber die Stimmung war immer gut und wir hatten sehr viel Spaß. Auch wenn es zwischendurch die Ein- oder Andere Meinungsverschiedenheit gegeben hat ;-)) Selbst das Wetter spielte im Großen und Ganzen mit.

Hin- und wieder wurde jeder mal von kleineren oder größeren Wehwehchen geplagt.

Kurz vor Schluss musste leider auch Robin wegen einer Knieverletzung aussteigen. Rüdiger hatte auch aufgrund einiger Verletzungen einen ziemlichen Trainingsrückstand und plante zu starten, aber nicht durchzulaufen.

Am Freitag, dem 18. Oktober ging es dann endlich los. In Fahrgemeinschaften fuhren wir Richtung Amsterdam. Ein Teil der Gruppe startete schon morgens und nach dem Check-Inn im supermodernen Hotel CitizenM ging es auf Erkundungstour in die Stadt. Auf der Vergnügungsmeile tranken wir einige

isotonische Getränke. Später zurück an der Hotelbar stieß auch der Rest der Truppe dazu.

Am nächsten Morgen noch ein kurzer Lauf zum locker bleiben und danach los zum Abholen der Startunterlagen. So langsam stieg die Aufregung. Auf der Marathonmesse konnte man sich noch mal gegen einige „Zipperlein“ tapen lassen. Marion ließ sich nahezu komplett mit Tape einwickeln und wurde einmal neu zusammengesetzt.

Nachmittags erkundete ein Teil der Gruppe die Innenstadt. Martina und Norbert ließen es sich nicht nehmen, auf der Kirmes eine Runde im „Booster“ zu drehen. Die Aussicht war wohl ganz gut, aber beim Absturz kopfüber ist Martinas Stimme leider auf der Strecke geblieben. Aber die ist ja zum Glück nicht ganz so wichtig beim Laufen.

Abend versuchten wir dann, genug Kohlehydrate in Form von Pasta zu uns zu nehmen. Das ist uns leider beim holländischen Italiener nicht ganz gelungen und es endete eher in einem Pasta-Gemetzel, da wir uns jeweils ein Tablett Nudel mit 4-8 Leuten teilen mussten und alle nach den 2 Stunden Wartezeit leicht gereizt und hungrig waren. Wenn dann auch noch Kester und Norbert in der Nähe sitzen, muss man sehen wo man bleibt ;-)

Nach einem Absacker-Bierchen an der Hotelbar ging es früh ins Bett.

Und dann war endlich der große Tag da. Die Meisten hatten vor Aufregung kaum geschlafen.

Mit selbst mitgebrachten Kaffeemaschinen und anderen Frühstücksutensilien nahmen wir die Henkersmahlzeit auf den Zimmern ein. Nochmal wurde kurz ausgetauscht: „Was ziehst Du an?“ oder „Wie viele Gels nimmst Du mit?“. Und immer wieder der bange Blick zum Himmel...ob das Wetter wohl hält?

Um 8 Uhr dann treffen in der Lobby und los!

Zu Fuß gingen wir bei angenehmen Temperaturen und leicht bedecktem Himmel zum Start ins Olympiastadion. Der Magen grummelt, die Blase drückt immer wieder, aber jetzt gibt es kein zurück mehr!

Unsere treuen Begleiter Manu, Robin und Thomas gaben uns noch ein paar aufmunternde Worte mit auf den Weg. Frühzeitig machten wir uns auf den Weg in die jeweiligen Startboxen im Innenraum des Stadions.

Die Stimmung war super und die Kulisse mit etwa 14.000 Startern und vollen Zuschauerrängen gigantisch.

Um 9:30 Uhr dann der Startschuss. Die Spitze konnten wir leider nur aus der Ferne sehen. Etwa 10 Min. später ging es für uns dann auch los. Erst in Richtung Vondelpark, einmal der Länge nach durch und dann durch die großen Torbögen am Rijksmuseum. Für einen Besuch bei Rembrandt und Vermeer bleibt leider keine Zeit. Weiter ging es durch Amsterdams Straßen, vorbei an Grachten, eindrucksvollen Gebäuden und jubelnden Menschenmengen. Bei km 8 etwa standen unsere Suporter zum ersten Mal. Das gibt Auftrieb!!!

Beflügelt von der Atmosphäre mussten wir uns immer wieder bremsen, damit wir es nicht zu schnell angehen. An vielen Ecken standen Samba-Bands, Reggae-Musiker oder Dj's. Die Stimmung war toll.

Etwa bei km 13 ging es aus der Stadt heraus, entlang der Amstel. Vorbei an Hausbooten und Luxus-Villen. Bei km 20 liefen wir durch ein kleines Dorf, über eine Brücke und am anderen Ufer wieder zurück in die City.

Diese „Wendestrecke“, die ich eigentlich im Vorfeld so gefürchtet hatte, war wieder Erwarten toll. Auf der Amstel fuhren Schiffe mit Live-Musik und auch landschaftlich war es sehr schön dort. (Ich habe mir schon mein Traumhaus ausgesucht!)

Zwischendurch haben wir immer mal wieder einen der anderen Mitläufer auf der Strecke getroffen, Rüdiger war entsprechend seiner Ankündigung zwischendurch ausgestiegen und feuerte uns vom Rand aus weiter an.

Langweilig wurde es eigentlich nie.

Bei km 30 fingen dann die ersten „Verschleißerscheinungen“ an. Jeder hatte irgendwas zu verschmerzen: Blasen an den Füßen, Muskelkrämpfe, Magenkrämpfe, Nasenbluten, lahme Füße oder einfach nur schwere Beine. Aber nichts konnte uns davon abhalten durchzuziehen. Aufgeben kennen wir bei „Running&More“ natürlich nicht!

So langsam ging es dann Richtung Ziel! Wieder vorbei am Rijksmuseum, von Bob Marley aus den Boxen angetrieben, zurück in den Vondelpark. Die passenden Gerüche zur Musik gibt es an jeder Ecke dazu. Nochmal den Park durchquert und auf geht´s Endspurt!

Bei km 41 stand Martina´s Sohn Merlin mit Freundin und deren Familie und jubelte uns zu. Der letzte Ansporn! Etwa 500m vor dem Ziel dann unsere Fans, Manu, Robin und Thomas. Martina und Ina bekamen noch goldene Lorbeerkränze aufgesetzt, für den standesgemäßen Zieleinlauf. Und endlich ging es durch das Marathon-Tor zurück ins Stadion, die Sonne hatte sich zwischenzeitlich auch durchgekämpft und wir wurden vom Jubel auf den Tribünen gebührend empfangen.

Ein Wahnsinnsgefühl dort ins Ziel zu laufen, wirklich ein einmaliges Erlebnis, von dem wir bestimmt noch lange zehren werden. Die Anspannung der letzten Monate fiel direkt hinter der Ziellinie wie ein Felsbrocken auf die Tartanbahn.

Dort flossen dann auch einige Tränen der Erleichterung und Emotionen.

Draußen trafen wir uns dann schnell alle wieder und fielen uns erleichtert in die Arme. Nur Konni war schon weg, wahrscheinlich zu dem Zeitpunkt schon geduscht und umgezogen.

Nachdem Manu uns einen Finisher-Sekt ausschenkte und die Sieger-Fotos geschossen wurden, gingen wir „langsam“ ins Hotel zurück. Christoph sagte später, wir müssen wohl ein Bild geboten haben, wie die letzten Heimkehrer aus dem Krieg. Wir genehmigten uns schließlich noch einen Cocktail an der Bar. Danach erstmal unter die Dusche. Und die war in dem Hotel einsame Spitze. Ein runder Glaskasten, mitten im Raum. Mit Regendusche und per Fernbedienung veränderbares, farbliches Licht. Ein kurzes Nickerchen und auf zur Siegesfeier in die Stadt.

Im berühmten Rotlichtviertel von Amsterdam angekommen, tranken wir erstmal ein paar Bierchen. Der Flüssigkeitshaushalt musste ja wieder hergestellt werden. Dabei bewunderten wir die „Auslagen in den „Schaufenstern“ ☺

Müde und glücklich fielen wir abends ins Bett. Am nächsten Morgen ging es dann auch schon wieder heimwärts.

Ich glaube wir sind uns alle einig, dass es ein gelungenes Wochenende war. Bis auf Martin, Kester und Birgit waren wir alle Marathon-Neulinge und hatten es nicht für möglich gehalten, das wir irgendwann mal von uns behaupten können:

„Ich war Finisher bei einem Marathon!“

Ich glaube, die meisten waren mit Ihren Zeiten zufrieden, aber das war auch erstmal zweitrangig.

Hier schließe ich mich Ecki an und sage: „Der Schmerz geht, der Stolz bleibt“

Ich möchte mich auch bei Manu, Robin und Thomas bedanken. Obwohl sie nicht mitlaufen konnten, sind sie mitgefahren und haben uns wahnsinnig toll unterstützt! Auch Merlin natürlich, das er extra für ein paar Stündchen nach Amsterdam gekommen ist.





Vielen Dank auch an alle Lauffreund-Mitglieder und Freunde, die mit uns gefiebert haben und uns viele liebe Mails und SMS geschickt haben.

Und natürlich vielen Dank an Martin Müller, der uns immer trainiert und motiviert hat. Ich glaube bei den letzten Trainingseinheiten haben wir ihn ganz schön gelöchert.

Zum Schluß gibt es nur noch eine offene Frage: Geht das Projekt 42 in die zweite Runde?

Man wird sehen....bald ist ja wieder Scheunenfest ☺

Hier noch die Zeiten und ein paar Bilder:

7225	Martin Trier	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	3:26:47
8037	Konstanze Bidault	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	3:46:19
6351	Norbert Wentzel	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:13:31
8163	Martina Beyert-Lasberg	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:14:17
8018	Ina Rauch	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:19:14
6823	Christoph Gollan	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:24:30
8162	Marion Gollan	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:24:37
11333	Birgit Nolte	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:27:37
12153	Kester Marzari	Gummersbach		TCS Amsterdam Marathon	4:29:55