

Remstal Marathon 2023

24. September 2023

ein Bericht von Monika Westerkamp

In diesem Jahr findet wieder der Remstal Marathon statt - ein Marathon vor der Haustür, keine lange Anfahrt, keine weitere Organisation nötig. Werner möchte gerne den Marathon laufen und ich kann mich ja kurzfristig entscheiden, tendiere aber eindeutig zum Halbmarathon. Im März endet die erste Phase mit dem Frühbucherrabatt und dann...., dann bin ich plötzlich sparsamer Schwabe und auch für den Marathon angemeldet. Jetzt kostet die Anmeldung für den Marathon weniger als im letzten Moment der Halbmarathon. 25 Jahre Leben im Schwabenländle haben wohl abgefärbt.

Im Frühjahr bei kühlen Temperaturen läuft das Training gut. Soll ich es doch nochmal wagen, auch wenn es mir nach meinem ersten und einzigen Marathon 2016 nicht so gut ging?

Der Sommer kommt, das Fahrrad läuft gut, viel und ausdauernd. Das Laufen fällt dafür fast aus. So wird das nichts. Ab August sagt der Verstand: Du musst mehr laufen. Ein bisschen klappt das, aber mir fehlen lange Läufe und Laufkilometer. Es ist einfach warm und Radfahren geht viel einfacher.



Und dann ist der 24.9 da, die Wetterbedingungen gut. Ich will den Marathon versuchen. Mein Ziel ankommen - Zeit egal. Ich gehe davon aus, dass ich ab Kilometer 30 auch viel gehen werde. Mein letzter Wettkampf war 2019, ich habe keinen Plan, wo ich stehe.

Meine Strategie: Erstmal an den 4:30 Pacemaker halten, einen Pace von 6:23 sollte ich länger durchhalten. Am Start frage ich Robert nach seiner geplanten Zielzeit, "5 h" ist die Antwort. „Gut zu wissen, dann kannst du mich aufsammeln“.

Ich folge dem Rat der Erfahrenen und trinke bei jeder Möglichkeit. Bei KM10 muss ich einmal abbiegen, der Pacemaker auch und dann gibt der Gas, um wieder aufzuholen. Er sagt mir, ich soll langsam nachkommen. Guter Tipp. Eine andere Wahl habe ich auch nicht. Noch sind 32 km zu laufen.

Ich laufe, wie es sich gut anfühlt, und dann bin ich bei Robert und den 4:30 Pacemaker sehe ich auch schon. Ich scherze mit Robert: „So wird das aber nichts mit 5 h“. Er antwortet: „Heute läuft es gut“ - freut mich für ihn. Wir laufen kurz zusammen. Dann nimmt er Tempo raus. Bei KM13 bin ich wieder beim Pacemaker und den weiteren 4 Läufern, die sich an ihn „hängen“.

Der ein oder andere Wortwechsel findet statt, Halbmarathonis sind noch dabei. Es ist kurzweilig. Im Ziel des Halbmarathons ist gute Stimmung. Das tut gut.

In Urbach gibt es dieses Jahr eine Schleife. Während ich schon wieder zur Rems unterwegs bin, treffe ich einen Bekannten, der seinen ersten Halbmarathon geht und 2:40 angestrebt hat - das schafft er

locker. Wir klatschen uns ab und dann geht es für mich Richtung Schorndorf. Hier ist nochmal Stimmung. Ein Streckenposten ruft mir zu: „Du siehst noch richtig gut aus“. So fühlt sich das nicht wirklich an, aber es motiviert. Danach wird es wirklich einsam. Bei km 30 macht der Pacemaker einen Zwischenspur. Ich lasse ihn ziehen, aber wider Erwarten denke ich noch nicht an gehen. Ich kann seine Fahne noch sehen und sonst - Einsamkeit. An den Wechselzonen für die Staffel nur das Streckenpersonal - das bejubelt jeden Läufer, was die Stimmen und Hände hergeben. Die Staffeln sind durch - tote Hose - Landschaft, Beine, die müder werden. Bei km 34 fange ich an, mir selber Mut zuzusprechen - nur noch 8 km. Irgendwann überholt mich Robert - eine angenehme Abwechslung. Durchhalten ist jetzt in erster Linie Kopfsache. Die Beine werden schwer, aber pö a pö überhole ich noch ein paar Läufer. Das pusht. Einsam und allein komme ich an der Rundsporthalle an. Der Sprecher hat Zeit und kündigt jeden Finisher an. Ich kann den Zieleinlauf genießen, freue mich, dass ich durchgehalten habe und es mir gut geht. Heute scheine ich viel richtig gemacht zu haben.

Da es ein kleiner Lauf ist, stehe ich ohne Spitzenzeit in meiner Altersklasse auf dem Treppchen. Das nehme ich einfach mit und genieße es.

Ergebnisse:

Halbmarathon

Männer (387 Teilnehmer)

4.	Jens Müller	1:16:11	2. AK M40
34.	Nikola - Benjamin Seiler	1:34:11	6. AK M
122.	Tilman Miehle	1:48:31	10. AK M60
197.	Matthias Schell	1:57:41	18. AK M60

Frauen (255 Teilnehmer)

12.	Elke Böllmann	1:41:57	3. AK W55
47.	Susanne Steyer	1:57:42	1. AK W60
59.	Heidi Dierolf	1:59:22	6. AK W50
89.	Gabriele Welsch	2:08:09	8. AK W55

Marathon

Männer (152 Teilnehmer)

43.	Werner Westerkamp	3:43:40	4. AK M55
55.	Werner Weber	3:53:21	1. AK M60
109.	Robert Pöttger	4:29:02	8. AK M60
116.	Rolf Schwarz	4:31:16	3. AK M65

Frauen (34 Teilnehmer)

23.	Monika Westerkamp	4:35:03	2. AK W55
-----	-------------------	---------	-----------