Schon sieben lange Jahre stand dieser Wunsch auch meiner “Bucket List“ meiner Liste mit Sachen, die ich noch zu tun habe bevor ich sterbe. Und jetzt habe ich es endlich getan und ich bin am 2. Oktober 2016 in Turin meinen ersten Marathon gelaufen.

Doch beginnen wir am Anfang. Schon Anfang Mai erzählte mir unsere Souschef Tonino von diesem Marathon in Turin und mit dem Satz „komm den laufen wir zusammen „war ich überzeugt und sagte 100 % zu. Ich lief ja pro Woche schon einige Kilometer, auch gerade mit den Jogging-Kursen, die wir im Fitnessprogramm haben aber mir wurde schnell klar das man für einen Marathon ECHT trainieren muss. Also begab ich mit im Internet auf die Suche nach einem Trainingsplan und wurde auf runnersworld.de sehr schnell fündig. Ich druckte mir einen Trainingsplan für 4:30 Stunden aus. Denn eine klares Zeitziel hatte ich bis zum Schluss nicht. Ich wollte einfach diese 42 km „überleben“.

Also druckte ich die 4 Seiten Trainingsplan aus und klebte sie mir an die Wand.
Die Trainings-Einheiten bestanden aus circa 2 mal joggen die Woche im normalen Tempo, dann gibt es Tempoläufe indem das Tempo variiert. (z. B. nach 10 Min Einjoggen , 3 Min Sprint und 3 Min austraben und das 6 mal wiederholen) und den berühmten langen Läufen. Diese fingen in den ersten Wochen mit 12 Km an und endeten in der 10. Woche mit 34 Km. Das bedeutet für mich Früh aufstehen. Denn dies war die einzige Zeit, an dem das Kind schlief und ich noch nicht arbeiten musste.
Doch die Wochen vergingen und ich wurde immer fitter. Auch wenn mich Tonino teilweise auf „langsame 12 km wie er es nannte „mitnahm in der dann die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Km bei 4:45 Minuten lag. Und ich fix und fertig wieder im Club ankam. Doch ich liebte diese liebevolle Quälerei.

Eine Sache, um die ich nicht herum kam um mich für meinen Marathon vorzubereiten war eine professionelle Uhr.

Also schenkte ich mir selbst zu meinem Geburtstag,eigentlich schon ein bisschen eher eine Rosa Polar M 400. Mit Brustgurt,integriertem GPS, damit verbundene App auf dem Computer und allem drum und dran. Damit wusste ich dann wenigstens auch wo und wie lange ich schon gelaufen bin.

Ich hatte mich die letzten Jahre da immer ein bisschen geweigert solche Elektronik zu benutzen, da ich joggen geh, weil es mir Spaß macht und nicht damit ich mich ständig von irgendwelchen Nummern auf der Uhr verrückt machen lasse. Aber ich sah es ein, für einen Marathon war es Pflicht.

Meine langen Läufe wurden immer länger und ich musste das Bett immer früher verlassen, die letzten Läufe mit 27,dann 30 und schließlich 34 Km begann ich um 4 Uhr in der früh. Somit lief ich die knapp 2 Stunden in der Finsternis, bevor die Sonne langsam aufging. Es war absolut still und friedlich um diese Uhrzeit. Und ich genoss es wenigstens ein paar Stunden nur für mich zu haben.
Diese langen Läufe waren für mich schon Bahnbrechend denn jede Woche übertraf ich meinen persönlichen Rekord,denn noch nie war ich 27 oder 30 oder gar 34 Km gelaufen. Es war viel Adrenalin im Kopf, viele Schmetterlinge im Herz und viele Schmerzen in Hüfte und Beinen. Aber mir tat es gut.

Nachdem ich ganz stolz in einer Nacht meinen Flug nach Turin gebucht hatte, teilte mir mein Coach Tonino mit , das er dieses Jahr nicht mitlaufen kann. Da er Probleme in der Hüfte hat. Ich war geschockt. Wir wollten doch gemeinsam laufen, er wollte mir alles zeigen und erklären und nun sagte er mir,er kommt nicht mit?

Eine Sekunde lang überlegte ich es abzusagen doch, dann entschloss ich mich es trotzdem zu tun. Auch meinte Tonino das auf jeden Fall ein Paar Freunde von seinem Laufverband mitkommen würden und mich unter die fitische nehmen werden. Das beruhigte mich dann schon ein wenig.

Eine nächste Hürde stand mir bevor. Denn auf der ganzen Welt, in Amerika, Spanien, Deutschland einfach überall kann man sich einfach so für einen Marathon einschreiben, außer in Italien da wird ein aktuelles Gesundheitszeugnis sowie ein Mitgliedschaft in einem Sportverein benötigt.

Alles nicht schwer zu ergattern aber mit viel Zeit, Aufwand und Kosten verbunden.
Aber nachdem ich mir bei einem Institut einen Termin geben lassen habe fuhr ich am Samstag mit dem Rad 30 km nach Casarano, um mir dort ein Gesundheitszeugnis ausstellen zu lassen.

Eigentlich hätte ich dazu noch einen Urin Test in Ugento machen müssen, da ist es manchmal gut Ausländer zu sein. So stellte ich den Urin Becher auf den Tisch, doch der Rezeptionist meinte, dann das ich es leider falsch verstanden hätte. Nach kurzem Warten wurde ich in das Arztzimmer gebeten. Musste einmal „Blasen „ganz stark in ein Gerät dann legte ich mich auf die Liege und wurde an Drähte angeschlossen, um meine Herzgesundheit zu messen. Dann wurde mir gezeigt das ich 1 Minute immer wieder auf einen Holzkasten hoch und runter steigen sollte. Gesagt getan und obwohl die Minute schon fast vorbei war, empfand ich es keinesfalls als anstrengend. Das ist ja wie ein Warm Up bei einem Step Anfänger Kurs. Und genau das sagten auch die Daten, denn ich wurde anschließend wieder an gestöpselt an die Geräte und obwohl ich ja gerade „schweren Sport“ gemacht matte waren die Werte sehr ähnlich. Die Ärzte waren erstaunt, aber es war ja alles zu meinem Besten. Nach 50 € und mit dem Versprechen, das ich die Resultate der Urin Probe noch nachreiche (Was ich leider irgendwie vergessen habe..!!) Unterschrieb er mir das langersehnte Gesundheitszeugnis. Und schwupp war ich wieder auf dem Weg nach Hause.

Diese Kopie scannte ich dann zusammen mit der Bestätigung meiner getätigten Überweisung an das Turin Marathon Team ein. Und meine Anmeldung ward bestätigt. Und meine Aufregung stieg.

Schon Wochen vorher hatte ich angefangen im Club herum zu fragen wer denn an diesem Wochenende auf Samu aufpassen möchte. Und hatte nach vielerlei Fragerei mein Babysitter Team zusammen gestellt.

Dieses Problem war somit gelöst, dachte ich zumindest bis mir Mario unser Clubdirektor einen Strich durch die Rechnung machte in der er mir klar machte das es Samu verboten sei, ohne Mutter alleine im Club zu bleiben, egal mit wem. Ich musste schnappen. Und fing erneut an eine Lösung zu finden.

Es war im Gespräch, ob ich Samu mit nach Turin nehme und evtl. Maxi auch nach Turin kommt, um ihn zu nehmen. Als sie leider absagte war weiterhin die Idee das Freunde von Samu nehmen könnten. Aber es war alles keine richtige Lösung.

Die Lösung fand ich dann in Simona. Einer ehemaligen Robinson Mitarbeiterin, die qualifizierte Kindergärtnerin ist, selbst eine 8-Jährige Tochter hat und auch professionell Kinder betreut. Die würde Samu sehr gerne für das Wochenende nehmen allerdings für 350 € !!!! Das war ihr Anfangsangebot. Nach weiteren Nachrichten ging sie dann runter auf 250 € und ich sagte schweren Herzens zu. Ich musste das Samuel in sehr guten Hände ist und er das Wochenende viel Spaß haben wird, aber ich hatte einfach nicht mit soviel Geld gerechnet. Zum Glück habe ich ja eine tolle Familie so, das mir meine Oma gleich anbot 100 € dazu beizusteuern.

Der Termin kam immer näher und die letzte Woche vor dem Marathon brach an. Hierzu hatte ich mich entschlossen eine bestimmte Marathon Diät, die sogenannte „Saltin Diät“ auszuprobieren.

Das heißt Sonntag bis Dienstag also 3 Tage nur Eiweiß essen. Damit der Kohlehydrat Speicher komplett entleert wird und dann die nächsten 3 Tage also Mittwoch bis Samstag ganz viele Kohlehydrate aufzunehmen. Damit läuft man zwar nicht schneller, aber man kann die Geschwindigkeit halten, da man bis zum Ende hin Energie Reserven hat. So hieß es in der Erklärung. Also gesagt getan fing ich an nur Eiweiß zu essen. Als Vegetarier gar nicht so einfach. Am 1. Tag aß ich außer viel eiweißhaltigem Gemüse wie Spinat und Brokkoli, Salat und viel Ei auch sogar Thunfisch. Ich aß zwar, war aber keinesfalls befriedigt. Und war zwar voll, aber fühlte mich irgendwie übersäuert mit Ei Geschmack im Mund. Am 2. Und 3. Tag ließ ich dann auch den Thunfisch und das Ei weg und ging über zu viel Bohnen, Linsen und Naturjoghurt mit Mandeln was ich zum Frühstück und als Nachtisch aß. Ach war ich glücklich, als endlich die Pasta Tage begannen. Mindestens 2x Pasta pro Tag standen auf dem Programm. Na das ist doch gar kein Problem. Und so schaufelte ich mir Müsli, Pasta, Risotto und Pizza auf den Teller. Und auch durfte endlich wieder Obst gegessen werden. Schon nach 3 Tagen ohne Obst habe ich deutlich gemerkt wie meine Stimmung den Bach herunterging, ich deutlicher gereizt war, weil mir einfach meine Glückhormone vom Zucker fehlten. Nach dem 3 Tagen Pasta pur waren nun meine Kohlehydrat Speicher randvoll und ich somit gut vorbereite, um gerade auch die immer schwierige Grenze der 35 Km Marke krampffrei zu überwinden.

Der vorletzte Tag neigte sich dem Ende und Simona holte Samuel schon 21 Uhr also kurz vor unserer Gala Show ab. Da er gerade müde wurde, schrie er sehr als ich ihn in ihr Auto setzte. Doch obwohl er nach erneuter Umarmung weiter erbärmlich schrie, gab ich Simona mein „go“ und sie fuhren los.

Ich hatte somit eine entspannte Nacht. In der ich mein kleines Handgepäck Köfferchen packte. Mit dabei waren. Pflaster, Haargummis und Spangen, Sport BHs, Laufsocken, meine Jogginghose und …. Ahhh meine Turnschuhe hatte ich vergessen zu waschen. Da mich meine letzte Joggingroute durch den Matsch trieb waren, meine Schuhe voll mit Schlamm. Also nochmal schnell in die Waschmaschine damit. Und dann Nass in den Koffer hinein. Zur Sicherheit war Tape auch dabei und ne kleine Blackroll.
Am Samstag wurden wurde ,wie es im Trainingsplan steht nochmal eine 20 Minütige langsame Joggingeinheit eingelegt, dann duschen und dann stand ich pünktlich 7 Uhr fahr bereit im Restaurant.

Ich muss zugeben ich war schon etwas aufgeregt. Und ein mulmiges Gefühl machte sich in der Bauchgegend bemerkbar.

Samu war versorgt und es noch nach Abenteuer. 3 Tage nur für mich ….würde ich die 42 km durchhalten ? Wenn ja in welcher Zeit? Ach ich liebe diese Momente wenn ich vor Dingen stehe die ich noch nie gemacht habe. Mit viel Neugier ,Lust und vielleicht auch ein bisschen Respekt. Turin ich kommeeee…
Ich packte mir noch schnell ne Picknick Tüte mit Obst und Schokocroissants und schon saßen mein Couch Tonino und ich im Auto nach Mellisano. Tonino hatte mir in langen Reden erzählt was genau man in welcher Quantität mein Marathon so alles bräuchte. Und natürlich würde er mir das alles besorgen und dann mit auf den Weg geben. Genauer gesagt war es ein kleine Gürteltasche und 3,4 Gel Tüten zur schnellen Zuckeraufnahme. Und an dem besagten Tag hatte er natürlich alles zu Hause vergessen. Na toll dachte ich, erst verspricht er mir hoch und heilig mit komplett auszustatten und dann alles zu Hause liegen lassen. Zum Glück hatte ich noch einige getrocknete Feigen und Aprikosen dabei, die ich mir in den BH stecken konnte.
In Mellisano trafen wir dann Toninos Lauffreunde. Francesco und Mirco. Beide um die Ende 40 mit Frau und Familie zu Hause und schon einige Marathönne !! auf dem Buckel.

Apropos. Was ist eigentlich die Mehrzahl von Marathon? Ich frage mich das schon ewig. Marathönne, Marathonne, oder einfach Marathons'?

Egal also wechselte ich das Auto, nachdem die Männer noch einen „un cafe „getrunken und ich mich verabschiedet hatte und wir fuhren zum Flughafen Brindisi.
Der Flug war kurz und ohne Komplikationen. In Turin angekommen namen wir dann den Bus, um in die Innenstadt zu kommen. Und von dort sagten meine 2 navigatorischen Blindschleichen sie wüssten den Weg.

Als wir dann fast einen Kilometer in die komplett falsche Richtung gelaufen waren (trotz Handy und Wegbeschreibung von Francesco) sagte ich stopp. Ich hatte weder Internet noch war ich zuvor in jener Stadt gewesen, aber ich hatte von Google Maps ein Screenshot gemacht und das reichte, um uns in die richtige Richtung zu führen.
Der 1. Gang führte uns gleich direkt zum Piazza San Carlo. Der Platz von dem es morgen früh um 9:30 los gehen sollte, um uns unsere Startnummer abzuholen. Ich war glücklich, als in endlich den weißen A3 Umschlag in den Händen hielt, denn erst fanden sie weder mein Gesundheitszeugnis ( ich hatte natürlich noch eine extra Kopie dabei) noch die Bestätigung der Überweisung für die Startgebühr. Nach dem mein Fall geklärt war, gingen wir noch zu einem anderen Stand für unsere Lauftasche. Diese bestand aus einem Iso Plastikbeutel, einer kleinen weißen Tasche, Schokodrink, einer Flasche Gatorade, 500 Gramm Spaghetti, einer Packung Taschentüchern, einer Bierdose und ganz viele Werbe-Flyer für alles mögliche. Super glücklich, denn ich liebe einfach alle Werbegeschenke machte ich mich auf den Weg zu meiner Unterkunft. Ich hatte bei Airbnb ein ruhiges Zimmer direkt im Zentrum gebucht. Und noch einmal links und 2 mal rechts und schon stand ich vor einem großem Tor mit circa 50 Namensschildern. Marga mein Host hatte das hereinkommen sehr detailliert erläutert und das war auch wichtig. Erstmal 4. Knopf von links drücken, durch das 1. Tor durch, dann den 3 Eingang Rechts nehmen ,und nach dem 2. Tor gleich wieder Rechts in den Hauseingang D hinein. Dann die Treppen hinauf bis in die 2. Etage oder mit dem Fahrstuhl in die 3. Und ich bin trotzdem an der Wohnungstür vorbeigelaufen weil an keiner ein Namensschild hing. Ich betrat eine schöne Altbau Wohnung mit hohen Wänden. Ich hatte ein großes Zimmer mit extra Schlafnische. Und sogar einen riesen Balkon von dem ich in den Innenhof und die große Kirche nebenan guggen konnte. Schon nach den ersten 10 Sekunden fiel es mir auf. Da spielte jemand Geige, ganz in der Nähe. Ja ganz in der Nähe war richtig, denn es war meine Zimmernachbarin Saour aus Japan. Das junge dünne Mädchen studiert seit 4 Monaten Musik in Turin. Und nimmt ihr Studium sehr ernst. Was zur Folge hatte. Mindestens 12 h üben pro Tag. Nachdem ich mir das 2 h lang angehört hatte verließ ich das Haus, um mit meinen Laufkumpanen essen zu gehen. Wir fanden ein schönes Restaurant und bestellten eine extra große Portion Spaghetti mit frischer Tomatensoße. Was wir dann serviert bekamen, war einfach nur traurig. Auf einem riesigen Teller befand sich ein kleines Häufchen mit circa 6 Gabeln Nudeln. Wir schauten uns an und waren und einig das diese Pasta ja nicht mal für die ersten 10 Km reichen würde. Da es wirklich auf unserem Trainingsplan stand nochmal richtig viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, verließen wir enttäuscht das Restaurant und setzten uns in den nächsten Imbiss wo sich jeder noch einige Stücken Pizza bestellte. Jetzt waren wir voll und satt und ich machte mich nach Hause, um früh ins Bett zu gehen.

Da es wirklich auf unserem Trainingsplan stand nochmal richtig viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, verließen wir enttäuscht das Restaurant und setzten uns in den nächsten Imbiss wo sich jeder noch einige Stücke Pizza bestellte. Jetzt waren wir voll und satt und ich machte mich nach Hause, um früh ins Bett zu gehen.

Der Sonntagmorgen begann früh. Auch hier waren es wieder Pflicht unbedingt zu frühstücken und das mindestens 3 h vor dem Laufstart. Also schlurfte ich um 6 Uhr in die Küche und obwohl ich wirklich noch keinen Hunger hatte, machte ich mir ein Müsli mit frischen Birnen und Heidelbeerjoghurt. Dann machte ich 5,6 Sonnengrüße aus dem Yoga um den Körper etwas aufzuwärmen, rollte meine Waden und Beine auf der Miniblackroll aus und ging Duschen. Während des duschens dachte, wenn du hier das nächste Mal drin stehst, dann hast du es schon geschafft. Dann fing ich n meine Füße mit Pflastern zu bekleben. Um wenn möglich schon einige Blasen zu verhindern. Und zog mich langsam und gut durchdacht an. Die getrockneten Feigen und Aprikosen verstaute ich in einer Plastiktüte in meiner rechten Brust, während die Taschentücher in die linke Hosenseite gestopft wurden. Eine Damenbinde wurde auch eingelegt. Denn man (Frau weiß ja nie was der Blase nach der Geburt so alles macht) nach 10 Minütigem föhnen waren dann auch endlich meine frisch gewaschenen Turnschuhe trocken. Ich machte mir die Haare. Mit jeweils einem extra Haargummi und extra Spange für mein Pony. Und ein extra wegwerf T-Shirt durfte nicht fehlen. So hatte es mir mein Couch gesagt.„Nimm etwas mit langen Armen mit für den Anfang, denn da ist es noch frisch und sobald du anfängst mit Schwitzen schmeißt du es einfach weg. „OK. Gesagt getan. Nach 3 mal-gen hören und tanzen des David Duett Songs „We are in this together „hatte meine Motivation den Höhepunkt erreicht und ich verließ das Haus. Bereit für was auch kommen mag. Es war 8:00 Uhr circa 17 Grad und noch etwas feucht also perfektes Laufwetter. Nach 10 Minuten traf ich auf Mirco und Francesco und gemeinsam liefen wir gemütlich zum Startplatz. Wir besichtigten alles in Ruhe und schauten uns um. Da fielen mir einige lustige Menschen auf die jeweils 2 Ballons an ihren T-Shirts hängen hatten. Ich dachte es sei ein Gag oder eine Aktion für die Kinder oh nein. Ganz weit verfehlt. Francesco klärte mich natürlich sofort über diese sonderbaren Menschen auf. Also diese Ballons. Menschen laufen außerhalb des Wettbewerbes mit. Ein jeder von ihnen hat auf den Ballons eine bestimmte Richtzeit notiert. z.b. 4:30h oder auch 3:15 h !!!! Und genau diese Uhrzeit laufen sie auch,ganz stetig, in immer derselben Geschwindigkeit erreichen sie genau dieses Ziel was auf ihrem Ballon steht. Ein ganz wichtiger Indikator für jeden Läufer, meinte Francesco. Nachdem wir nach unsere kleinen Taschen in dem Gepäck Zelt abgegeben hatten und alle nochmal auf dem Dixie Klo waren obwohl wir eigentlich gar nicht mussten. Näherten wir uns der Startlinie. Und da standen wieder die Ballonmenschen. Die 3:00 und noch was . ganz vorne und die 5 h ganz hinten . Ich wollte mich gerade zu dem 4:30 ger Gruppe gesellen als mich Francesco am Arm packt und mir sagt das ich gefälligst mit der 4:00 Gruppe starten sollte. Ich hielt es für utopisch, aber gab nach. Und noch einmal betonte es er „ Egal was passiert versuche solang wie möglich bei dieser 4:00 h Gruppe zu bleiben.“ Na gut dachte ich mir. Lauf ich halt erstmal mit ihnen los und dann mal schauen was passiert. Es war schon fast 9:27 als auf der Showbühne nochmal irgendeine komische Sängerin die italienische Nationalhymne sang. Oder es zumindest versuchte, denn ich meinen Ohren war es grausam schief. Und irgendein Präsident von einer Lauforganisation uns alles Gute wünschte. Und Peng war es 9:30 und der Startschuss fiel. Los liefen über 4000 begeisterte Läufer und ich mitten unter ihnen. Die ersten 4 Km waren eng. Die Straßen waren eng und es dauerte, bis sich die Spreu vom Weizen trennte. Und so traten wir uns fast ständig auf die Füße. Doch ich behielt immer einen meiner Ballonmenschen einen kleinen etwas älteren circa 60-Jährigen Italiener, im Auge. Es wurde mehr Platz, wir liefen an dem Fluss ::::: entlang und verließen langsam die Stadt. Aller 5 Km befand sich eine Versorgungsstation, das heißt 3,4 Tische mit Erfrischungen für die Läufer. Bei Km 5 und 10 gab es nur Getränke. Entweder Wasser oder orange farbiges Mineralgetränk (sowas wie Gatorade) und ab Km 15 zusätzlich auch feste Nahrung wie Orangenscheiben, Bananenstückchen und sogar einmal Zwieback mit Honig. Auch da hatte ich die Hinweise meines Couches bekommen. Spätestens bei Km 15 anfangen zu trinken und b Km 30 auch zu Essen wenn es der Magen vertragen würde. Ach was mein Magen verträgt alles, nachdem er 2 Jahre in Indien gewohnt hat, ist das kein Problem mehr. Also trank ich und aß ich. Eigentlich die ganze Zeit. Ich fühlte mich schon, wie der eine Affe im Dschungel Buch der immer ne Banane in der Hand hat. Zwischen den Versorgungsstationen gab es die Schwammstation. An dem uns in wassergetränkte Schwämme gereicht wurden. Am Anfang fand ich das noch irgendwie blöd und viel zu kalt dafür aber gegen Ende hin genoss ich es einmal, um meine Hände wieder sauber zu bekommen von dem Obst und dem Zuckerwasser und zum anderen um mir einfach mal einen nassen Schwamm auf die Stirn patschen zu können. Was das kühle Nass doch für eine Wohltat ist.

Die KM gingen vorbei, manchmal schnell und manchmal weniger schnell und fast überall standen Menschen an der Absperrung und klatschten und jubelten uns zu. Auch gab es mehrere musikalische Einlagen wie z. B. eine Trommelband die ihre Probe einfach für uns auf der Straße weiterführte oder eine laute Musikbox auf dem Balkon mit fetziger House Musik zu uns gedreht bis hin zu richtigen Folkloregruppen die am Rande der Straße in klassischen Kostümen tanzten. Alles eine sehr willkommene Ablenkung, die man echt braucht bei 42 km.

Bei km 21 hatte ich echt keine Lust mehr. Allein der Gedankte jetzt nochmal 2 Stunden rennen zu müssen gab mir nicht wirklich nen Kick. Aber ich lief weiter. Immer brav in der Nähe meiner Ballonmenschen. Besonders mit einem Ballonmenschen kam ich in Kontakt, er kam natürlich auch aus Apulien und durch ihn wurde ich besonders die letzten KM motiviert. Er laberte non stop irgendein Zeug und rief immer wieder „ dai mena, veloce veloce,,,, oder ce abbiamo quasi fatta ‚Fast am Ende sagte er‘. Los Leute nur noch die letzten 5 km dann haben wir es geschafft „Wie nur noch 5 'Fragte ich, nach meiner Rechnung sind es noch 7? Da grinste er und sagte … die letzten 2 Km laufen wir mit dem Herzen und nicht mehr mit dem Körper… Das gefiel mir sehr und so musste auch ich schmunzeln.

Bei Km 35 wartete ich vergeblich auf die Schwäche Anfälle oder starke Krämpfe die gerne bei Läufern auftauchen.. doch nichts passierte. Ich blieb weiterhin konstant im Rhythmus, obwohl natürlich allmählich alle Knochen und besonders die Hüfte weh taten. Dann nach einer gefühlten Ewigkeit war es endlich soweit, die letzten 2 Km lagen vor mir.. und in mir begann sich neues Adrenalin zu bilden. Als ich in die große Straße einbog ,lag der Zieleinlauf direkt vor mir.. nur noch 1 km dachte ich und hatte erstaunlicherweise noch soviel Kraft, das ich anfing die letzten Meter zu sprinten… Die Menschen an den Rändern, Fotografen sowie die Geräuschkulisse wurde immer mehr… und schon erblickte ich die Zeittafel vor mir .. Was es waren noch nicht 4 h vergangen? Ich Uhr tickte … 29, 30, 31 Sekunden… oh das würde ich schaffen bevor der Zeiger 12 geschlagen hatte. Ich nahm meine Beine in die Hand und rannte so schnell ich nur konnte… noch 4, 3, 2 Meter und ich war am Ziel. Ich hatte es geschafft. Ich bremste ab und lief langsam weiter und schon wurde mir die Marathonmedaille, die jeder bekam der das Ziel erreichte um den Hals gehängt und ich näherte mich dem Ausgang. Dort wurden abermals Fotos gemacht und ich musste meinen Chip, den ich am Fuß in die Schnürsenkel eingebunden hatte wieder abgeben. Da die nette Mitarbeiterin deutlich sah.. dass es mir unmöglich schien mit den Händen meinen Fuß zu berühren, half sie mir und erlöste mich von dem Chip. Ich schaffte es irgendwie meine Schuhe von den schmerzenden Füßen zu lösen und trank noch 1 Liter Wasser auf ex aus. Auf dem Weg zu meinem Rucksack erblickte ich ein Zelt in dem Yoga Matten und Equipment aufgebaut waren zu Werbezwecken eines Yoga Studios in Turin. Ich ging hinein und legte mich mühselig auf den Rücken, dann wurde mir noch eine Rolle unter Kopf und Knie gelegt und ich war weg. Mein Körper schmolz förmlich in den Boden hinein. Ich war nicht mehr Herr meiner Muskeln, denn, auch wenn ich gewollt hätte , hätte sich kein Muskel bewegt. Ich schloss die Augen und atmete. Ich ließ alles los und wurde von einer Welle Emotionen überrollt. Emotionen der absoluten Freude sowie der absoluten Erschöpfung. Ein sehr bewegender Moment für mich auf den ich so lange hin gearbeitet hatte. Mir lief eine Träne über die Wange. Ich war glücklich einfach so glücklich und unheimlich stolz auf mich. Und genauso bewegungslos blieb ich liegen für mindestens 20 Minuten. Ich versuchte mich meinen Körper wieder zu sammeln und stand in Zeitlupe und ungefähr wie ein 100-Jähriger Opa aufholte nun meinen Rucksack ab, aß noch ein paar Orangenscheiben und genoss noch für einige Minuten diese wunderbare Atmosphäre gefüllt mit sportlicher Euphorie und begab mich dann weiterhin Barfuß langsam auf den Heimweg.
Ich kann mich nicht mehr erinnern, wie ich alle diese Treppen im Treppenhaus erklungen habe aber schon öffnete ich die Tür zu meinem Zimmer und hörte schon wieder das Quietschen der Geige. Bitte nicht dachte ich mir .. warum spielt diese Japanerin selbst an einem sonnigen Sonntagnachmittag Geige? Alles was ich jetzt brauchte war ein bisschen Ruhe und kein Geigengedudel. Also nahm ich all meinen Mut zusammen, klopfte an ihrer Türe, erklärte ihre meine Situation und bat sie für 2 h wenn möglich eine Pause einzulegen. Ich wusste nicht ganz ob sie mich verstanden hatte, aber zumindest hörte sie auf. Gott sei Dank dachte ich mir und stieg mit großer Freude in die wohlverdiente Badewanne. Das heiße Bad war Balsam für meine verkrampften Muskeln und ich sank in dem Schaum….

Die nächsten 3 h verbrachte ich im Bett, auch da fast regungslos nur mit dem Handy in der Hand um meinen Freunden an meiner Euphorie teilhaben zu lassen. Das erstaunliche war. Kaum bin ich zu Hause angekommen wusste schon Tonino genau meine Zeiten, die ich gelaufen bin. Endzeit wie auch jede 10 Km? Das wissen hatte ich ja noch nicht einmal. Und außer das er mir erklärte, wie stolz er auf mich sei sagte er mir das ich einen perfekten Marathon gelaufen wäre. Denn ich bin stetig immer ein bisschen schneller geworden. (das ja aller 10 Km gemessen wurde) und mit meinem Endergebnis von 3:55:29 war ich nun mehr als absolut zufrieden und hatte aber auch Toninos Mathematik –Logik gewiesen. Dieser meinte nur das ich nun auch von dieser Marathon Krankheit gefallen sein und nie wieder aufhören kann (naja da bin ich mir nicht so sicher..)

Wahnsinn beim 1. Marathons unter 4h das hätte ich nie gedacht. Dann traf ich noch auf meine sehr liebe Hausherrin Maura und nachdem ich mich mit ihr noch 1 Stündchen gequatscht hatte, wurde ich am Abend noch von Francesco und Freunden zur Pizza ausgeführt. Zu einer Pizzeria die irgendwie schon außerhalb Turins lag und wir fast 1 h dahin brauchten . Ich aß dann Gorgonzola con pera (mit Birne) und war satt müde und freute mich auf mein Bett.

Am Montagmorgen packte ich mein Zeug traf meine Jungs und marschierte voran Richtung Busstation, meine 2 navigatorischen Blindschleichen hinter mir. Wir flogen zurück und schon wartete ich in Ugento vorm Lidl auf meinen kleinen Schatz.
Es war ein traumhaftes Erlebnis, mit vielen Glücksgefühlen und Muskel wie Knochenschmerzen aber eine Erfahrung die ich in meinem Leben nicht missen möchte. Es waren harte Trainingswochen, aber ich bin echt beeindruckt, was eine gezieltes Training doch aus einem nicht wirklichen Läufer Körper wie meinem herausholen kann. Und das ich meine Liebe zum Sport mit so vielen Menschen teilen konnte war einfach unbezahlbar… Die nächsten 4 Tage lief ich noch etwas humpelnd durch den Club… aber jeder der wusste warum. Grinste und gab mir einen Daumen hoch

Bucket List
Marathon = Check