

Warum man in Münster Marathon läuft

Um wieder auf die „Füße zu kommen“ und ein Ziel zu haben, beschloss ich Ende Mai mich zusammen mit Stephanie auf den Münster Marathon vorzubereiten. Auch wenn Köln am selben Tag vor der Haustüre stattfand, wollte Stephanie eine andere Strecke kennen lernen. Doch leider bekam sie in den letzten Wochen muskuläre Probleme und es zeichnete sich ab, dass sie nicht starten konnte.

Aber ich sagte mir, es bleibt bei Münster, zumal Udo auch vor Ort war und Hotel und Startnummer gebucht waren. Udo musste schon Freitag los, so dass ich am Samstagvormittag nachkam. Die Deutsche Bahn war mir zu unsicher (Streik) und auch recht teuer und so probierte ich den ADAC-Postbus aus. Für 11 Euro hatte ich eine angenehme gut 4stündige Fahrt von Bonn über Köln, Düsseldorf, Oberhausen und Duisburg nach Münster. Da der Bus an den einzelnen Stationen immer gut 5-10 Minuten Aufenthalt hatte, konnte man sich die Beine vertreten.

Die Innenstadt von Münster ist zwar nicht sehr groß, aber recht lebhaft. Vom Bahnhof (dort halten auch die Fernbusse) bis zum Hotel war es ein guter Kilometer. Im Hotel erhielt ich ein Fahrrad - das übliche Verkehrsmittel in Münster - und fuhr zur Startnummernausgabe. Hier traf ich Udo, der auf der Sportmesse vertreten war. Die Organisation von Münster schult ihre Helfer - welches eigentlich fast alles Läufer sind - das ganze Jahr über. So fühlt man sich als Läufer unter Läufern und es ist überall Sachverstand vorhanden. Dies zeigt sich auch in der Informationsbroschüre für alle Läufer, in der alles, vom Rahmenprogramm bis zur Reihenfolge der Getränke an den Verpflegungsstationen, bis ins Detail beschrieben ist.

Den Rest des Tages verbrachte ich mit Stadtbummel, früh ins Bett gehen und der Gewissheit, dass es bei bewölktem, aber trockenem Himmel und erwarteten Temperaturen um die 16-17 Grad ein angenehmes Laufwetter



13. VOLKSBANK MÜNSTER
MARATHON
14.09.2014

geben wird.

Am Sonntagmorgen gab es erst um 7.30 Uhr Frühstück, eigentlich schon fast zu spät für 9 Uhr Start, aber ich habe damit zum Glück kein Problem. So hatte ich dann auch nicht viel Zeit nach dem Frühstück: Tasche packen, check-out und die ca. 1,5 km zum Start gejoggt. Unter dem Motto „Volksbank-Münster-Marathon - wie Karneval in Rio“ wurde hier schon Stimmung gemacht - für westfälische Verhältnisse. Denn jetzt hatte ich doch etwas Heimweh nach Köln und der richtigen Stimmung. Das hier war eher für einen Seniorennachmittag geeignet. Ohne Gedränge reihte ich mich in meinen Startblock vor dem Schlosspark ein und schon schoss Bella Block alias Hannelore Hoger die rund 2700 Marathonis auf die Strecke. Man konnte sofort frei Laufen, was allerdings auf den ersten 10 Kilometern auch sinnvoll ist, da die Strecke ziemlich eckig durch die Innenstadt verläuft. Hier befanden sich auch die meisten der sogenannten Powerpoints, mit Künstlern, Darbietungen, Musik und Publikum.

Kilometer 10 passierte ich in 46 Minuten. So schnell wollte ich eigentlich nicht anlaufen, aber die 3:15 h Gruppe war so umfangreich, das ich lieber davor, als dahinter lief. Hoffentlich sollte ich es nicht bereuen. Da der Streckenverlauf über die Vororte von Münster jetzt ruhiger und gerader wurde, ließ ich die 3:15 h-Gruppe vorbei. Meine Beine wurden langsam schwer. Zudem drückten die Schuhe, ich hatte diese erst am Montag gekauft und war nur zweimal darin gelaufen. Allerdings kannte ich das Modell und mit adidas hatte ich noch nie Probleme. Bei km 14 mal kurz in die Büsche Kaffee wegbringen oder war es nur eine Ausrede für eine kurze Pause? Leichte Hungergefühle und die Sorge, doch zu wenig gefrühstückt zu haben ließen mich bei der nächsten Verpflegungsstelle ausgiebigst trinken und Banane essen. Um mich abzulenken, überlegte ich, was einprägsame Zahlenkombination 14.9.14 war - so bedeutsam vorkam. Ach ja, Gründungstag der LLG vor 21 Tagen und schon tauchte die Halbmarathonmarke auf: 1:39:15 h. Nun gut, immerhin könnte es mit 3:20 h klappen. Doch Marathon hat seine eigenen Gesetze und meist ist die zweite Hälfte langsamer. Doch was war das, bei km 22 - mein Geburtstagstag - kam der zweite Wind. Ich fühlte mich auf einmal wieder kraftvoll und musste mich bremsen, um nicht zu „überpacen“. Kilometer 25 in 1:57 h, die letzten 5 also unter 23 min. Ich fing an zu überholen, Kilometer 30 in 2:20:20 h, Kilometer 32 jetzt nur noch 10 km, also runterzählen.

Bei km 35 ein Powerpoint. Ich hörte, dass eine Frau vor mir war und jetzt sah ich sie auch, also ran. Bei 37 hatte ich sie. Und weiter, nur noch 3 km, die letzten 2 zählen nicht. Kurz vor km 40 sah ich den aufgemalten km 14 auf der Straße, hier hatte ich vor 2 Stunden noch schwer Bedenken, dachte ich mir so, als ich vor mit noch eine Frau erblickte. Kilometer 41, die Innenstadt war erreicht. Kurze Zeit später hatte ich auch diese Frau und konnte so den Zieleinlauf auf dem Prinzipalmarkt vor dem Rathaus genießen. 9:38 min für die letzten 2,2 km und 3:16:02 h. Ich war happy und ließ meinen Freudentränen im Ziel freien Lauf. Da hörte ich neben mir jemanden schluchzen. „Weinst Du auch vor Freude?“ fragte ich. Er nickte. So setzten wir uns nebeneinander auf eine Bank und weinten. Hätte ein schönes Foto geben können, frei nach dem Grundmotto des MüMa: Lauf der Emotionen!

Medaille, T-Shirt, Verpflegungszone. Hier gab es nicht wie in Köln Fleischwurst und Schmalzbrote, sondern hochwertigen Getreidebrot süß oder pikant der Firma Jentschura. Gestärkt und voller Endorphine schwebte ich die 500 m zum Hotel, duschen und dann mit Gepäck



zum Bahnhof, denn ich musste nach Lingen im Emsland.

Udo war nämlich schon früh am Morgen zu einem Treffen ehemaliger Arbeitskollegen nach Witmund gefahren und von dort nach Lingen, wo wir uns beide um 15 Uhr bei einem Fassanaahersteller trafen.

Im Gegensatz zum Fernbus zahlte ich hier für 2 Stationen und eine halbe Stunde 18,- Euro inklusive 10 Minuten Verspätung. Aber auch Udo war vom Stau aufgehalten worden und so kamen wir fast zeitgleich am Bahnhof in Lingen an.

Es hatte sich gelohnt statt in Münster, statt in Köln zu rennen. Neben einer perfekten Organisation war es ein motivierendes und wunderschönes Wochenende für mich gewesen. BiLe

Weitere Infos: www.volksbank-muenster-marathon.de

