

|   |   |   |  |   |  |   |
|---|---|---|--|---|--|---|
| <a href="#">zurück zur Startseite "Team Bittel" / Impressum</a>   |   |   |  |   |  |   |
| <a href="#">Erlanger Kellerlauf am 8.5.04 mit Jürgen Löwenstein</a>   |   |   |  | <a href="#">Marathon-Newcomeraktion in Nürnberg am 2.5.04</a> |  |   |
| <a href="#">News<br/>News der<br/>Mitglieder</a>  | <a href="#">Ideen und Vorhaben<br/>Veranstaltungshinweise</a> | <a href="#">Berichte der<br/>Mitglieder</a> | <a href="#">Laufberichte<br/>[2001] [2002] [2003]<br/>[2004]</a> | <a href="#">Wer ist mit dabei<br/>Junioren</a>                | <a href="#">Literatur<br/>Laufbücher bei<br/>amazon.de</a> | <a href="#">Coaching<br/>Forum wieder in<br/>Betrieb!</a> |
| Wir übernehmen keine <a href="#">Haftung</a> für den Inhalt verlinkter externer Internetseiten. <a href="#">Haftungsausschluss / Disclaimer</a> |   |   |  |   |  |   |



## 1. Nürnberg Marathon 02.05.2004

Autor: ErwinBittel E-Mail: [erwin@teambittel.de](mailto:erwin@teambittel.de)

Letzte Änderung: 04.05.2004 03:02:49

### **Erstes TB Newcomer Marathon-Coaching Es war etwas warm und prima organisiert.**

Komischer Tag heute. Ich bin so früh wie nie am Start eines Marathons, 08.15 Uhr. Aber mir kommt es vor als wäre der Start schon vorbei. Es ist kaum jemand zu sehen, hier an der Steintribüne, wo einst Onkel Adolf zu seinen Legionen aufs Zeppelfeld gröhnte. Wirklich niemand da. Die Nürnberger sind schon ein gelassenes Völkchen. - Langsam finden sich die meisten „Team Bittel“-Lauffreunde am vereinbarten Treffpunkt unweit des Starts ein. Es wird 08.30 Uhr und alle sind da. Obwohl immer noch keine 50 der über 2.000 Nürnberger Marathonteilnehmer zugegen sind beginnen wir mit Stretching gemäß „Rosa B“ (unserem Kürzel für Dehnen und Strecken). Manche wollen nicht so recht. Gut, Läufer, es ist früh, und Sonntag obendrein. Ich gehe einen Moment zur Seite, setze meine strenge Mine auf, prüfe mein Spiegelbild in einem Autofenster und gehe zurück. Ich gebe Order. Worauf zwei, drei müde Knochen krachen.

Das Wetter hadert noch mit sich selbst. Es wird warm werden für uns Läufer heute, sagt meine innere Stimme. Und ich lasse diese raus. Manche sind etwas zu warm angezogen. Wir laufen „as kurz as can“, sage ich. Dünne Wolkendecke, nicht kalt, kein Wind, das erste Blau zeigt sich. Wenn sich da nur mal der Asphalt nicht aufheizt und die Füße weich macht!

Gundula, unsere gute Fee schnallt sich die Inline-Rollen an, trägt die Verantwortung, zieht ihre Kreise um uns und beobachtet die Horde Dürrer. Gut, dass wir nicht am Albrecht-Dürer-Platz starten. Ob sie, mitreisender Dauer-Fan uns wohl im Gewimmel der Läufer später finden wird? – Keine Angst, sie wird.

Hiroyuki, unser frisch (aus Japan) angereister Japaner hat mir gestern für jeden Läufer einen kleinen bunten, auf traditionelle Weise aus Papier gefalteten Kranich mitgegeben. Ich verteile sie an die 21 Starter unter uns. Symbol des Friedens, sagte er. Wie schön, wenn Laufen Kulturen verbindet! Nicht nur die Nürnberger mit der Fürther...

Ein wenig Aufregung macht sich bei den Erstlingen breit, die ich mit einem ruhigen Grinsen vertreibe. Ha, wirkt! So stehen wir am hinteren Ende des Starterfeldes, die 3 Coaches und ihre Gruppen, wir sehen uns an, machen noch ein paar Fotos und „knall“ räuspert sich die Startpistole. Elke, Anne, Rüdiger und ich bilden das „Vier-umvirat“: zusammen bis der Zieleinlauf uns scheidet.

Doch nur vorne bewegt sich etwas. Ich versuche uns alle zusammen zu behalten, wenigstens bis km3, damit der allgemeine Renn-Sog uns nicht mitzieht. Wer schon einmal einen Marathon (oder halben) mitgelaufen ist, der kennt dieses Phänomen: alle rennen los, als würde das Rennen am Anfang gewonnen. Es gelingt mir, das Tempo zu bremsen, wenn auch wirklich schwer.

Km3, wir teilen uns. Ganz in der Tradition unsrer „3.Oktober Laufbegleitung von Newcomern“. Ich gehe mit der vorderen Gruppe im Zeitlupentempo von den anderen weg. Vor uns liegt wirklich das gesamte Feld. Und dies schon in einigen hundert Metern Entfernung (s. Foto. Bei der ersten Trinkstelle, km4 übern wir „stop and drink“. Und nach dem kurzen leichten Anstieg finden wir ganz langsam in unser Tempo. Ich gebe dies an meine Seiten links und rechts kund, doch irgendwie hört mir wieder mal keiner zu. – Und das ist gut so! Alle sind in lockere Gespräche vertieft, die Beine traben alleine vor sich hin. Viele von uns kennen sich ja aus den Vorbereitungsläufen oder vom Vorabendtreffen im Restaurant Maredo. Manche bemerken kaum das Publikum, wachen erst auf, wenn einer gar zu laut ruft, oder als das große Schild „Team Bittel“ mit frenetisch klatschendem und rufendem Fans auftaucht. (s. Foto)

Und läuft und läuft und läuft.

Ich beobachte die ruhig neben mir trabenden Schritte, und ab und an bleibe ich stehen für ein Foto, oder laufe ein

paar Schritte rückwärts, um mir dieses ruhige Bild nicht entgehen zu lassen. Wie eine friedlich dahintreibende Wal-Familie. – Der Anfang ist gemacht.

So, jetzt lasse ich mal Bilder sprechen und andere zu Wort kommen...

Bei km20 treten wir in die wirklich publikumsleere Altstadt ein, die steile Steigung rauf, und ermuntern die wenigen Zuschauer in der Fußgängerzone zum Applaus. Wäre da nicht Petra, unsere treueste „Team Bittel“-Klatscherin gestanden, wir hätten uns in einem verlassenem Dorf gefühlt. Wir eiern über die Stücke von Kopfsteinpflaster, und einige 90-Grad-Hausecken und Bordsteine. Nicht erbauend. Stoisch gelassen schaut die Lorenzkirche zu. Es sind mittlerweile über 2 Stunden verlaufen und es beginnt langsam warm zu werden.

Nun laufen wir am schönen grünen Wöhrder See-Refugium entlang, Blick auf den morgendlichen See, die Enten und reden immer noch (nicht mehr ganz so fleißig). Dass man trinken soll brauch ich niemandem mehr zu sagen. So achte ich ab und an auf die Laufstile und rege zu lockeren Laufhaltungen an. Eine Kleinfamilie sitzt auf der Decke und lässt Kuhglocken und Töpfe schallen. Das muntert auf und lenkt ab. Schön. Es ist Frühling.

Da ist es: das Motorrad, gefolgt vom Führenden, der in großen Schritten vorbeizieht. Er sollte nicht gewinnen, sondern der Zweite, hier noch eine Minute hinter ihm. Eine Ablenkung gegen die nun wirklich fast lästig werdende Wärme. Ein paar Läufer haben sich uns seit einigen km angeschlossen, wir zwölf oder vierzehn treiben vorbei an den km-Schildern. Ich verabschiede eine Gruppe von uns bei km25, die einen Schritt schneller gehen möchte, sehe mir die Männer an und wünsche viel Glück und lockeren Schritt. Alles sieht heute gut aus, besonders die beiden Mädels neben mir. Doch es ist warm. Über jedes Stück Schatten freuen wir uns und über jeden kleinen Lufthauch. Die Sonne kommt immer öfter durch die Wolken, der Asphalt wird warm, die Füße etwas schwer. Auch mir, möchte ich mal betonen.

Bei km30 kommt diese fiese Steigung. Ich erzähle den versprochenen Witz und es ist merklich ruhiger geworden, meine immer noch 7 Mit-Läufer sind in sich gekehrt. Die 4spurige Ringstrasse zieht sich. Trinken. Willkommenes Kurz-Stehen-Bleiben. Weiter. Der Weg führt wieder zur Ehrenhalle, km39. ja, schau! Dort treffen wir zwei der „Ausreiser“ wieder. Hallo, Servus! Wir atmen tief durch und gemeinsam folgen wir dem Ende des langen Weges. Anne wird vom Wind davongeweht. Auf und weg ist sie, leichtfüßig und irgendwie sieht sie selig aus. Km40. Die Große Strasse, breit und mächtig. Und im Moment ziemlich egal. Wieder die Samba-Trommel-Gruppe, wirklich genial, doch ich sehe, wie sie den meisten nur noch durch's Hinterhirn dröhnt. Weiter. Für die um mich wird es zäh. Ab jetzt läuft jeder sein eigenes Rennen. Mit oder ohne Gehpausen. Jetzt durch ein Stück grünen Dschungel. Erfrischend. Aber nur wenig. Km41. Hört das denn nie auf, fragt Elke. Ich bleibe bei ihr, egal, unser Tempo ist jetzt eben langsamer und wir lassen den Rest der Welt dort wo er ist.

Irgendwann rauscht dann der Applaus der Zuschauer im Zieleinlauf durch meine Ohren, ich erkenne viele bekannte Gesichter.

Geschafft!

Leicht war es nicht, heute. Das sage ich Euch. Aber wenigstens sehr gut organisiert. Trinkstellen alle 2,5 km, mit Bananen und immer ausreichend Getränken auch für die Letzten. Prima Absperrungen und Helfer, und im Ziel ein besonderes Lob den Sanitätern, die leider doch einiges zu tun hatten heute.

Keep on running!

Erwin vom "Team Bittel",

mit herzlichen Grüßen an die, die das nahezu Unmögliche doch geschafft haben:

lachend über das Ziel ihres ersten Marathons zu laufen!

|   |  |   |   |   |                           |                          |
|---|--|---|---|---|---------------------------|--------------------------|
| <a href="#">News</a><br><a href="#">News der Mitglieder</a> | <a href="#">Ideen und Vorhaben</a><br><a href="#">Veranstaltungshinweise</a> | <a href="#">Berichte der Mitglieder</a> | <a href="#">Laufberichte</a><br>[2001] [2002]<br>[2003]<br>[2004] | <a href="#">Wer ist mit dabei</a><br><br><a href="#">Junioren</a> | <a href="#">Literatur</a> | <a href="#">Coaching</a> |
|---|--|---|---|---|---------------------------|--------------------------|

[zurück zur Startseite "Team Bittel" / Impressum](#)

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Haftung.  
Copyright © 2001 / 2004 team-bittel.de

Alle Rechte vorbehalten. Ausgewiesene Warenzeichen und Markennamen gehören ihren jeweiligen Eigentümern.  
Wir übernehmen keine **Haftung** für den Inhalt verlinkter externer Internetseiten.

[Haftungsausschluss / Disclaimer](#) - [Impressum](#)