



## Neujahrsmarathon Zürich 2013

<http://www.neujahrsmarathon.ch/> von und mit Charlotte Dornstauder

Wie es dazu kam!

Meine Tochter, die in der Schweiz wohnt bestand darauf, dass ich Weihnachten 2012 und Silvester bei ihr verbringe.

Nun ging ich auf die Suche nach einem Silvesterlauf in ihrer Nähe und stieß so auf den Neujahrslauf in Zürich. Schaute mir die Homepage an und mir war klar, den Halbmarathon traue ich mir zu und war für mich vorstellbar.

Nach kurzer Rücksprache mit meiner Tochter und mit der in Zürich lebenden „Schwiegermutter“ meiner Tochter war auch gleich eine Unterkunft in Zürich gefunden und somit stand es 2010 schon fest, ich laufe den Halbmarathon beim Neujahrsmarathon in Zürich 2013.

Es kam wie es kommen sollte, 2013 gibt's keinen Halbmarathon da durch Baustellen eine Streckenänderung gemacht werden musste. 6, 12, 18km wollte ich nicht laufen, also Marathon!!!! Schön und gut, nur richtig darüber nachgedacht hab ich nicht und das war auch gut so denn dann wär ich nie und nimmer gelaufen!

Das eigentliche Schwierige dabei war ja das ich nicht gerade viele Laufkilometer vorzuweisen hatte und im Sommer 2012 nicht mal 15 km durchlaufen konnte. Walter schrieb mir einen tollen Trainingsplan fürs durchkommen. Ich lief die langen Einheiten meist in 4 bis 7 Runden um mich daran zu gewöhnen und Reini stimmte Schwimm- und Radtraining darauf ab. Man will ja in Form bleiben.

Am 21.12.2012 war es dann so weit, mit dem Nachtzug nach Zürich, über Visp nach St. Niklaus wo ich meine Tochter wieder in die Arme nehmen konnte verbrachte ich schöne Weihnachtstage auf ca. 1800m in den Schweizer Bergen. Ging spät schlafen und schlief lang und ging 3x nachts locker laufen. Dabei hatte ich schon mit der Luft zu kämpfen und dachte das wären die Höhenmeter und die Dunkelheit drückte aufs Gemüt. Da war schon mal das was ich nicht bedacht habe. Bin ja vorwiegend eine Schönwettersportlerin, weil richtig Spaß macht's eben schon mehr wenn die Sonne scheint und es eine angenehme Temperatur hat.

Dann war es soweit!

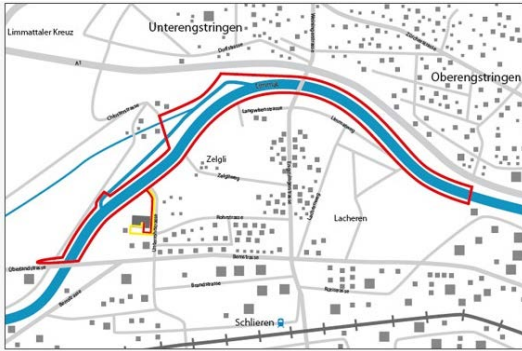
Am 30.12.2012 ging's dann zu Mittag ab nach Zürich um 16 Uhr Startnummer holen und dann das Quartier zu beziehen.

Der 31.12.2012 wollte nicht vergehen, endlos erschien die Zeit bis 21 Uhr. Der Versuch nachmittags etwas zu schlafen scheiterte an der Anspannung und Nervosität die ich verspürte. Doch dann ging's Schlag auf Schlag mit dem Zug nach Schlieren, 20 min Gehzeit mit Navi am Handy zur Sporthalle. Dort angekommen noch schnell Umziehen und die Streckenführung in und um der Halle anschauen war's nicht mehr lang bis zum Start.

## Strecke

Runden à 6 Kilometer. Höhendifferenz pro Runde: 10m. Die Marathonstrecke ist gemäss IAAF Standards offiziell vermessen. 90% Naturwege, 10% Asphalt. Der Marathonlauf gilt insbesondere auch als offizieller Qualifikationslauf für andere internationale Wettkämpfe wie z.B. den Boston Marathon, den New York Marathon, Weltmeisterschaften und Olympische Spiele.

Der Streckenplan ist wie folgt zu lesen:



In der 1. Runde wird auf dem im Plan rot eingezeichneten Weg von der Sporthalle zur Limmat gelaufen. Anschliessend folgt eine Runde im Gegenuhrzeigersinn entlang der Limmat, und schliesslich geht's wieder auf dem roten Weg zurück in die Sporthalle.

Ab der 2. Runde: Auf einer Schleife auf dem gelben Weg von der Sporthalle zur Limmat, anschliessend wie 1. Runde.

Die Streckenführung wird selbstverständlich gut ausgeschildert sein!

Meine Tochter sorgte sich so sehr um mich das sie mir eine Reservestirnlampe besorgte damit ich ja nicht ohne Licht laufe!



Ja und dann stand ich am Start mit dem Gedanken unter 4:30 zu laufen.

Startschuss und begleitet mit Feuerwerk ging's in

**die 1. Runde.** Sternenklarer Himmel, trockene Schotterstrecke und im Pulk von Läufern laufend ab in

**die 2. Runde.** Dunkelheit machte mir noch nicht so sehr zu schaffen da ja viele Lichter um mich waren. Jedoch wurde es finsterner da immer weniger Läufer unterwegs waren und der Himmel bewölkte sich.

**Die 3. Runde** war dann schon empfindsam Kälter, der Fluss dampfte und der Weg wurde feucht, glitschig. Der Gedanke bei km 18 einzulaufen war nicht real und so ging's in

**die 4. Runde.** Bei km 21 kurz auf die Uhr gesehen und mit 2:12 eigentlich schon zufrieden. Stellenweise dann so starker Nebel und durch den Atemhauch nichts sehend, sehr konzentriert laufend und durch die Kälte schon einen enormen Druck auf der Lunge irgendwie

**die 5.Runde** begonnen und mit Hilfe meiner Tochter, die Runde für Runde mich anfeuerte einen Haubenwechsel gemacht. Aber nichts desto trotz war die Motivation am Boden, die Nerven lagen Plank und dann passierte es. Weiß nicht mehr wie genau aber dann saß ich am Hintern! Stand so schnell ich konnte wieder auf und musste mich Orientieren in welche Richtung ich nun weiterlaufe. Dort wo der Dampf aufstieg muss der Fluss sein und den hatte ich immer linker Hand und so ging's in die richtige Richtung weiter und ab in

**die 6.Runde** wo meine Tochter mit einem selbstgemachten Plakat „Lauf Mutti Lauf“ versuchte mich doch irgendwie zu motivieren. Was ihr auch gelang und ich doch wieder mehr laufend unterwegs war. Nach dem kurzen Blick auf die Uhr der Schock, es geht sich nicht aus um die letzte Runde beginnen zu dürfen. Konnte mich nicht mehr an die genaue Zeit erinnern aber irgendwas von 4 Uhr. Doch auf dem Weg zur Halle kamen mir Stirnlampen läuferisch entgegen und somit gab's Hoffnung es doch zu schaffen. Meine Tochter kam mir entgegen und die Freude war riesig das ich doch weiterlaufen durfte und die Chance den Marathon zu beenden lebte auf.

**Die 7. Runde** absolvierte ich mit dieser Freude im Herzen und versuchte doch noch zu laufen denn um 5 Uhr war die Zeitnehmung beendet. .



Also ich muss euch sagen, dieses Gefühl das letzte Mal in die Halle einzulaufen und trotz miserablen Zeit sich soooooo Freudend ins Ziel zu laufen sagt schon aus, wie mich das, in der Nacht bei Kälte und Nebel und eigentlich fast alleine diese Distanz zu bewältigen geschafft hat. Große Hochachtung habe ich vor denen die dies in einer „normalen“ Zeit geschafft haben.

Mit 4:57.... meiner Tochter in die Arme gelaufen und unbeschreiblich glücklich und Dankbar die Medaille in Empfang genommen

Nach kurzen verschnaufen ab in die Dusche, zum Zug und in die heiße Badewanne. Der Versuch einzuschlafen war vergebens und noch einen schönen Tag mit Sandra, Beat, Gabi und Klaus verbracht. Mit dem Nachtzug wieder ab Richtung Heimat und am 2.1.2013 um 8 Uhr wieder daheim.

Im Nachhinein bin ich froh dies erlebt zu haben, weiß das ichdurchhaltevermögen besitze aber Mental noch sehr viel an mir arbeiten muss.

Meine sportlichen Ziele für 2013 überdenkend wünsch ich euch alles Gute für die Verwirklichung eurer sportlichen Ziele.

