

Marathon

Meinen ersten Marathon laufen

Willem L. Middelkoop

Oct. 20, 2024



Letzten Sonntag habe ich meinen ersten vollständigen Marathon absolviert und dabei eine Strecke von 42 km in und um Amsterdam zurückgelegt. Eine Idee, die in einer Bar bei ein paar Bier entstand und mit einem Zieleinlauf im Olympiastadion endete. Was für eine Reise, was für ein Erlebnis, absolut einen Blogbeitrag wert.

Vor etwa einem Jahr trank ich ein paar Bier mit meinem Kumpel Niels, der gerade den New York City Marathon beendet hatte. Nach seiner leidenschaftlichen Schilderung *seiner* Erfahrung stellte er die Bombenfrage: "Warum läufst du nächstes Jahr nicht mit mir einen Marathon?!"



Wie großartige Ideen entstehen: ein paar Jungs mit ein paar Bier

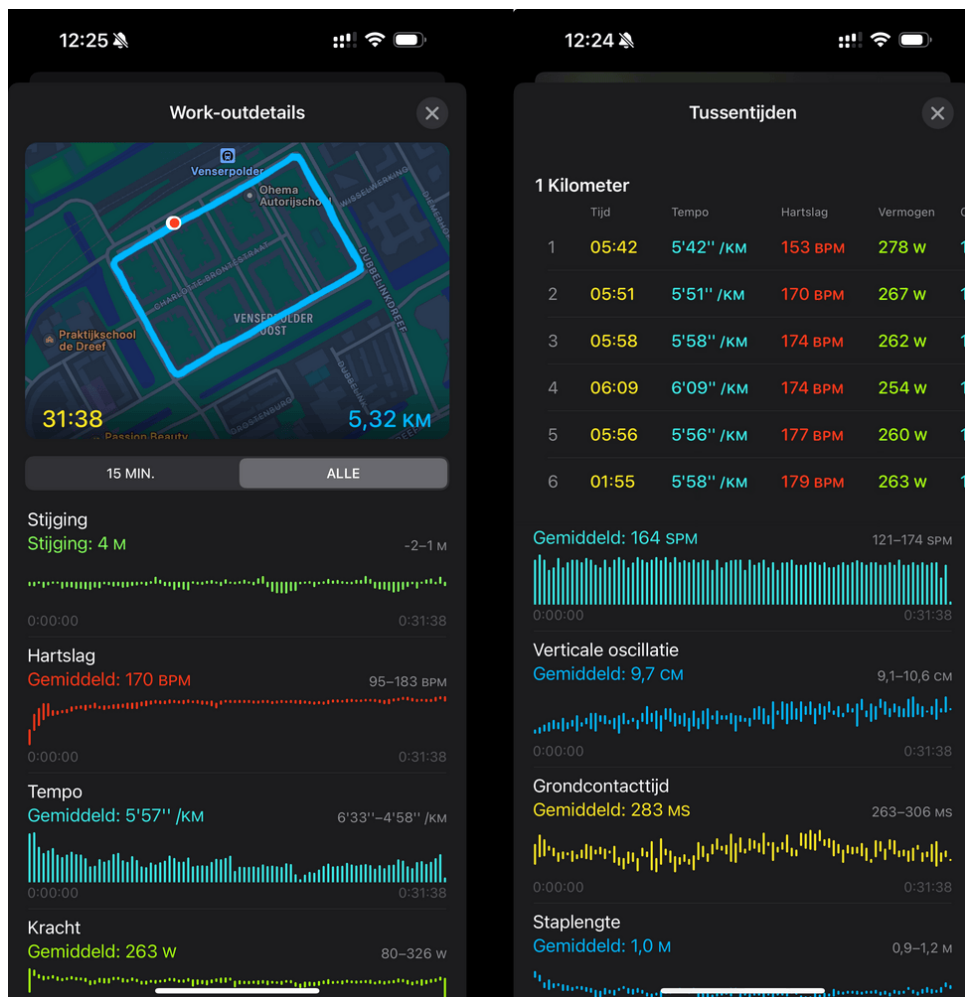
Vielleicht lag es am leckeren Gebräu, vielleicht an der Weisheit, aber die Idee schien von Anfang an großartig! Das einzige (kleine) Problem war, dass ich noch nie ernsthaft gelaufen war. Könnte ich meine Erfahrung im [Radfahren](#) in etwas Nützliches fürs Laufen umwandeln?

Dem Rat verschiedener Leute mit mehr Lauferfahrung folgend, ging ich zum örtlichen [running store](#), um mich in Sachen Schuhe beraten zu lassen. Die freundlichen Mitarbeiter des Ladens ließen mich auf einer speziellen Teststrecke laufen, die mit Sensoren ausgestattet ist, welche den Druck der Füße beim Auftreten auf dem Boden während des Laufens messen. Ziel ist ein reibungsloser Übergang von Schritt zu Schritt. Aus diesem Test wurde deutlich, dass sich mein linker Fuß etwas anders verhält als mein rechter. Das ist lustig, da ich das auch anhand von Daten der power_pedals meines [Fahrrads](#) festgestellt habe. Die richtigen Schuhe zu finden ist sehr wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und den Spaß am Laufen zu maximieren.



Meine Asics GT-4000 in Mako-Blau/Schwarz, extra breit (2e)

Mein erstes Training war ein 5-km-Lauf um meinen Büroblock in Amsterdam. Viele professionelle Trainer würden einem Laufanfänger raten, mit einer kürzeren Distanz zu beginnen und sich allmählich zu steigern... Ich wollte wissen, wo ich stehe, ignorierte jeden Rat und gab einfach Vollgas, um zu sehen, wie sich 5 km anfühlen würden - angesichts meiner Erfahrung als Radfahrer. *Junge, das war schlimm.*



Daten vom ersten Regen-Trainingslauf über 5 km - beachte das langsame Tempo und die hohe Herzfrequenz

Eines kann man in den Daten des ersten Trainings deutlich sehen: Mein Tempo war relativ langsam, und trotzdem hatte ich von Anfang an eine sehr hohe Herzfrequenz. Das liegt daran, dass mein Körper *überhaupt* nicht ans Laufen gewöhnt war; er funktionierte in einer Art Schockzustand. Deshalb sollte man es ruhig angehen lassen: Gib deinem Körper die Chance, sich an die neue Art der Belastung zu gewöhnen.

Nach meiner ersten Runde trainierte ich weiter, mehrere Tage pro Woche mit unterschiedlicher Intensität. Da ich es persönlich als Maßstab mochte, nahm ich immer die 5 km als Minimum - spielte mit verschiedenen Geschwindigkeiten, um schließlich einen Rhythmus zu finden, den ich etwas leichter durchhalten konnte. Es dauerte nicht lange, bis ich anfang, mein neues Hobby zu genießen, was es noch einfacher machte, die Trainingseinheiten fortzusetzen.

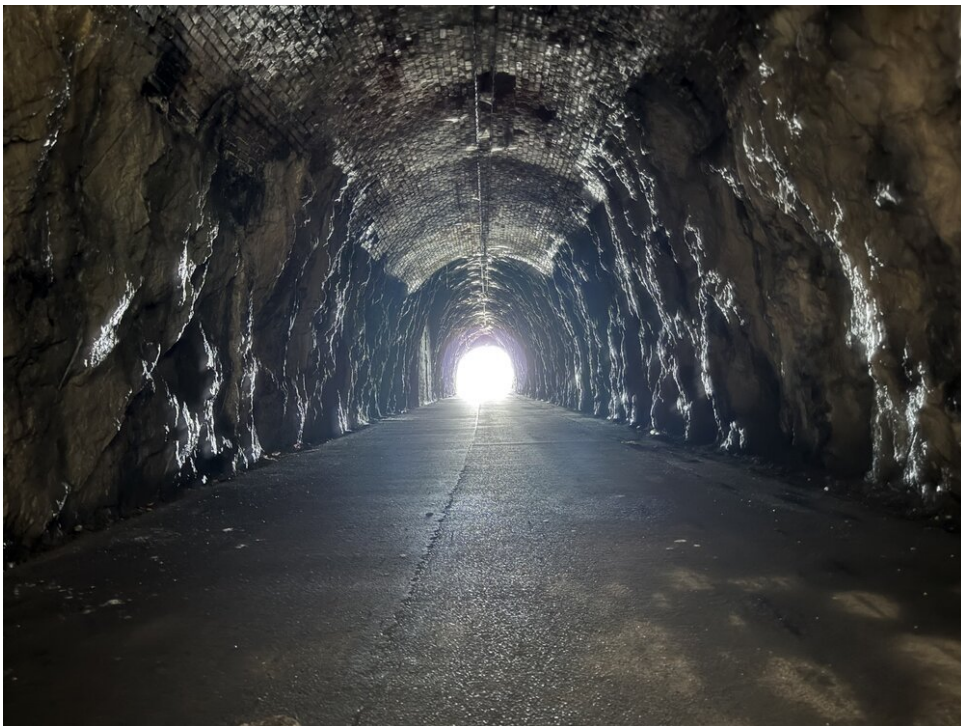
Nach nur wenigen Wochen sah ich echte Fortschritte in Tempo und Ausdauer; mein Körper passte sich deutlich an. Um die Sache interessant zu gestalten, setzte ich mir kleinere Ziele: Ich meldete mich für lokale Laufveranstaltungen in Horst aan de Maas an: [10K Rundje um ut Hundje](#) und der [21K Venloop](#) in Venlo. Ich schrieb einen Blogbeitrag über [running the half marathon in Venlo](#).

Während des restlichen Jahres setzte ich meine Trainingseinheiten fort und nahm meine Laufschuhe sogar für den Sommerurlaub nach Italien mit. Das ist eines der Dinge, die ich am Laufen genieße: Man kann seine Ausrüstung leicht mitnehmen und überall

laufen gehen.



Laufen im Regen am Luganersee in Italien



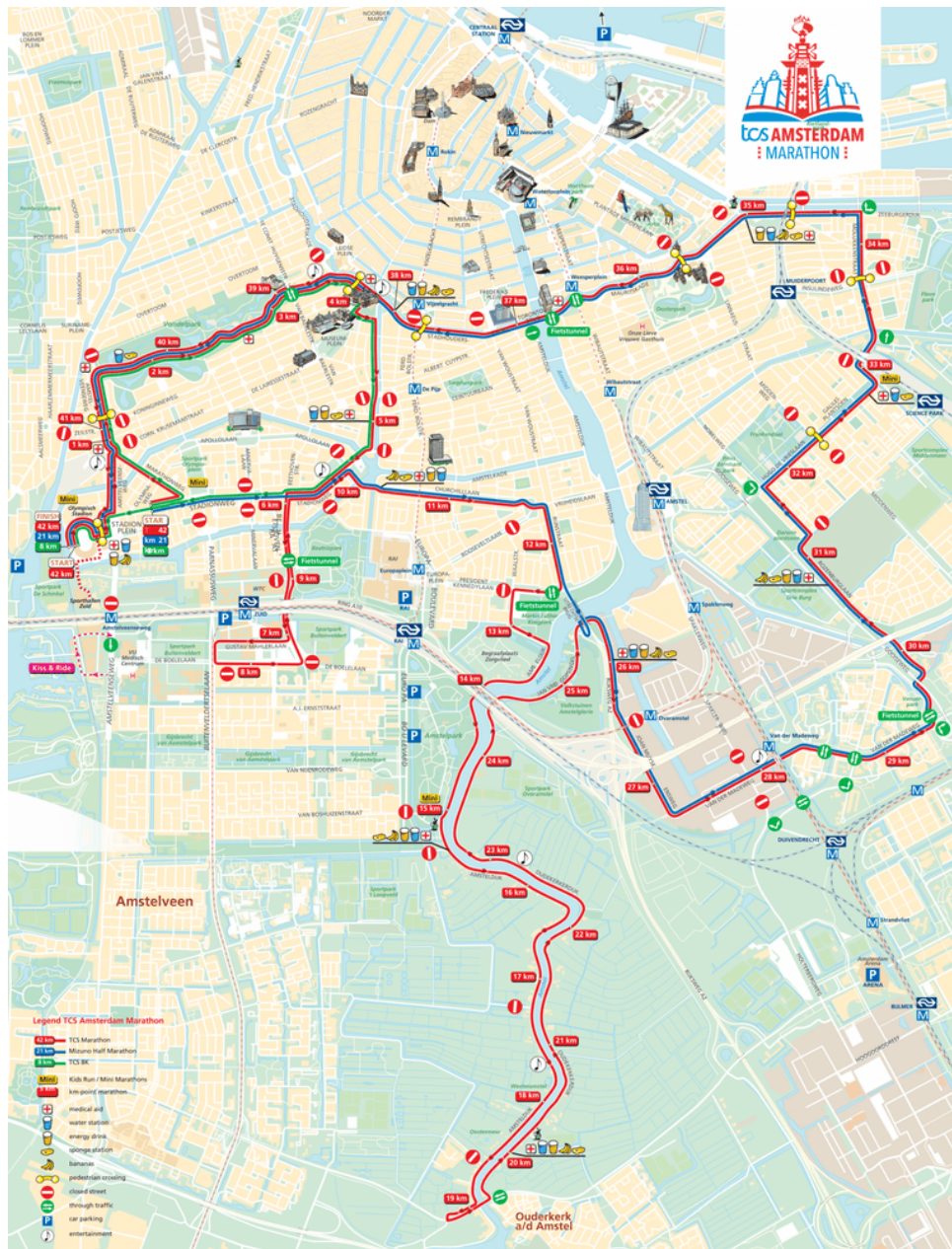
Training für einen Marathon: kein Berg zu hoch - einfach durch den Tunnel... :-)



Früh aufwachen in der Toskana, um vor Sonnenaufgang laufen zu gehen (um der intensiven Hitze zu entkommen)

TCS Marathon Amsterdam

Schneller Vorlauf zum 20. Oktober 2024... Zeit für den [TCS Marathon Amsterdam](#). Ich dachte, es wäre eine gute Idee, meinen ersten vollen Marathon auf [bekanntem Boden](#) zu laufen. Der Amsterdam Marathon, der 1975 ins Leben gerufen wurde, zieht jedes Jahr rund 45.000 Teilnehmer an. Die Strecke führt durch ikonische Gebiete von [Amsterdam](#), darunter das Rijksmuseum, die Amstel und das historische Olympiastadion.



Strecke des TCS Amsterdam Marathon

In den Wochen vor dem Event achtete ich besonders auf meinen Schlaf, mein Essen und mein Trinken. Ich reduzierte die Trainingsintensität, bewegte mich ausreichend, um den Körper in gutem Zustand zu halten und gleichzeitig das Risiko von Übertraining zu reduzieren. Meine letzten Trainingsläufe gingen bis zu einer Distanz von ± 30 km. Ich erwartete, dass der volle Marathon schwierig, aber machbar sein würde.



Momente vor meinem offiziellen Start am Stadionweg



Viele Leute auf der Straße, viele von ihnen mit einer gesunden Anspannung in ihrer Haltung



Laufen im Rijksmuseum-Tunnel - das ist ziemlich cool



Lass uns das Spiel "Wo ist Willem?" spielen :-)



Der Teil der Strecke entlang der Amstel ist herausfordernd: Man sieht Läufer auf der anderen Seite des Flusses, die in die Stadt/zum Ziel zurückkehren, es ist eine zusätzliche mentale Herausforderung



Bei etwa 25 km gibt es weniger fröhliche Gesichter um einen herum - die Leute konzentrieren sich voll und ganz auf ihre Leistung - es wird ernst



Zwischen 30 km und 40 km kämpfen Körper und Geist gemeinsam, um das Ziel zu erreichen



Man finisht im Olympiastadion, das ist ein besonderes Gefühl, das zur Euphorie des Countdowns der letzten Meter beiträgt



Dieses Bild fasst es zusammen, es ist mein "Endgame"-Gesicht - ein 42 km Marathon-Finisher!

Fazit

Zweifelloos war dies das Schwierigste, was ich je getan habe. Ich beendete meinen ersten Marathon in respektablen 4 Stunden und 15 Minuten. Es kostete mich 100 % meiner körperlichen Fähigkeiten *und* erforderte eine 200%ige psychologische Leistung. Man begegnet Schmerzen, Müdigkeit, Emotionen und Energie von fremden Menschen, die einen anfeuern. Es ist so eine seltsame Mischung von Dingen, sehr roh, sehr fordernd.

Ihre Erfahrung mag variieren, aber ich beschrieb es als fast spirituell in seiner Tiefe - wenn man es geschafft hat, fühlt man sich in vielerlei Hinsicht anders.

Danke

Ein herzliches Dankeschön an alle Freiwilligen, die diese Veranstaltung ermöglicht haben. Danke an meine Frau und meine Kinder, die mich von zu Hause aus während dieser Veranstaltung und während der vielen Trainingseinheiten unterstützt haben. Danke an alle Unterstützer entlang der Strecke, einschließlich meines Bruders, seiner Kinder und der vielen "fremden Menschen", die meinen Namen riefen. Zu guter Letzt ein besonderer Dank an meinen Kumpel Niels, der mein Interesse am Laufen geweckt hat - ich habe es lieben gelernt!