



LEICHTATHLETIK: Teil eins eines großen Abenteuers

Marcel Trzetzziak schildert seine Erlebnisse beim 9. Spreewaldmarathon

LÜBBENAU - Morgens um halb neun ging es los. Ich traf mich da mit Carsten Neumann vom TSV Wiesenburg in Lübbenau, wo um 10 Uhr der Start erfolgen sollte. Ich hatte vor, den Lauf sehr ruhig anzugehen und einen entspannten Trainingslauf zu absolvieren. So machte ich Carsten den Vorschlag, dass ich mich ihm als Zugläufer anschließe, um ihm so auf dem Weg über die 21,1 Kilometer ein wenig Unterstützung zu bieten.

Zwar konnte er nicht recht glauben, dass ich es ernst meine, was sich jedoch als ein Fehler herausstellen sollte. Nach dem die Bambini durchgelaufen waren und wir an der Reihe waren, ordnete ich mich gleich von Beginn an hinter dem Wiesenburger ein und wir wühlten uns gemeinsam durch die Massen.

Nach einer Weile hatten wir freie Bahn und auch schon den ersten Kilometer geschafft. Unsere Zeit war besser als es unser Marschplan vorsah. Das stellte am Anfang jedoch nicht unbedingt ein Problem dar, weil wir ja noch auf der Suche nach unserem Tempo waren.

Das fanden wir, eigentlich mehr Carsten, recht schnell und ich lenkte ihn ein wenig von seinen ganzen merkwürdigen Gedanken ab, die sich um Zeiten und alle möglichen und unmöglichen Probleme drehten.

Nun gut, die Kilometer verfliegen, und wir waren sehr zügig unterwegs. Die Meterangaben der Veranstalter hatten leider ziemlich wenig mit der Realität zu tun, was uns ein wenig Sorgen bereitete.

Meist waren die Strecken zwischen den einzelnen Schildern weit kürzer als ein Kilometer, was sich am Ende ja auch irgendwann mal bemerkbar machen musste.

Nach angeschriebenen zehn Kilometern waren wir mit 48 Minuten deutlich unter der Zeit, die wir uns vorgenommen hatten. Carsten sagte jedoch, dass alles so weit okay sei. „Es könnte besser sein, geht aber.“ Das waren seine Worte. Darauf erwiderte ich „geht, aber ist es das Optimum“.

Also ging es so weiter und alles lief nach Plan. Nach etwa 17 Kilometern gab es noch einen Verpflegungspunkt. Wir tranken ein wenig, erfrischten uns und dann machten wir uns wieder raus auf die Strecke.

Irgend etwas lief jedoch bei meinem Freund nicht so ganz rund. Ich versuchte, ihm Mut zu machen und ihn darin zu bestärken, dass alles im grünen Bereich sei und er nur den Kopf ausschalten müsse. Einfach nur Laufen, Laufen, Laufen.

Doch es war ein deutlicher Einbruch zu bemerken, welcher zu keinem dümmern Zeitpunkt hätte kommen können. Nun wirkten sich auch die falschen Angaben auf den de Kilometerschildern aus. Die Distanzen zwischen ihnen wurden immer länger, was uns schon sehr demotivierend beeinflusste. Carsten jedoch verblüffte mich mit seinem Kampfgeist und biss sich durch

Attraktive Angebote
 und
Vernissage
 Birgit Fischer und Joachim Matz
 am
24. September 2011
 in Ihrem Autohaus Sternagel

SCHAUKASTEN



e-Beilagen aktuell:

JOBSTART 2011

**50 Jahre
Stadtrecht Falkensee**

15 Jahre GÖTZ



**Partymeile, Familienbad
oder stilles Idyll?**
Die MAZ testet die
Strandbäder im Potsdamer
Umland

die letzten Kilometer. Nach einem kleinen Schlussspurt wurden wir vom guten alten Addi (ja, genau der Addi von „Mach mit, Machs nach, Machs besser“ aus dem DDR-Fernsehen) in Empfang genommen.

Als der arme Carsten die superschwere Finishergurke um den Hals bekam, brach er nach einem wahren Höllenritt über die letzten Kilometer fast zusammen.

Also stärkte er sich erst einmal an den Verpflegung-ständen mit Broten, Gurken und was es sonst so gab.

Insgesamt war es für mich ein sehr schöner Lauf in einer schönen natürlichen Umgebung. Für Carsten Neumann gilt trotz der schweren Schlussphase Gleiches. Außerdem war es ein sehr erfolgreicher Tag für ihn, denn er verbesserte sich im Vergleich zum Berliner Halbmarathon zwei Wochen zuvor um 15 Minuten. Respekt!

Ich suchte die Regeneration. Aus dem vollen Training heraus wollte ich ein Abenteuer wagen. Einen Tag später lief ich einen Marathon, worüber ich noch berichte. (Von Marcel Trzetzkiak)

HELDEN IM STRAMPLER - BABYGALERIEN



[weiter zu den Bildergalerien](#)

TICKETERIA Der Kartenservice der Märkischen Allgemeinen

100 Euro Einem Monat in **einem** Lokalbereich mit Link und Logo



Ihre Meinung ist gefragt! [neuer Beitrag](#)

Brandenburger Unternehmen

ANZEIGE



Herbstferien am Meer!

Familienurlaub auf Usedom: Für die Herbstferien halten wir viele tolle Angebote für Sie bereit. So wohnen 2 Erwachsene und bis zu 2 Kinder in unseren Aurelia Ferienwohnungen 7 Nächte im Sept.+Oktober für 499 €, inklusive 1 x Eintritt in die Ostseetherme Ahlbeck. Und auch für „Oma, Opa & Enkel on Tour“ haben wir das richtige Arrangement ... [>> weiter ...](#)

DIE GESAMTE MAZ-AUSGABE IM ARCHIV

Fläming Echo
Potsdamer Tageszeitung
Brandenburger Kurier

Ein Service von **kauf+DA**

» MEIST GELESEN

Berlin-Sieger SPD: Wahl zwischen Grün und Schwarz
SPD gewinnt Berlin-Wahl: Rot-Grün oder Rot-Schwarz?

Als Trostpflaster gibt es das Trikot von Mike Terranova
, Fan des Drittligisten Rot-Weiß Oberhausen, ist trotz der Niederlage gegen Babelsberg am Ende glücklich

» AKTUELL DISKUTIERT

Radio von Nachbarn für Nachbarn
Das erste Potsdamer Stadtteilradio „Schlaatz FM“ geht auf Sendung – zunächst nur im Internet

Bundesagentur will Berlin und Brandenburg spalten
Heftiger Protest gegen den Plan, zwei Regionaldirektionen einzurichten

Siamkatze wird vermisst

» MEIST DISKUTIERT

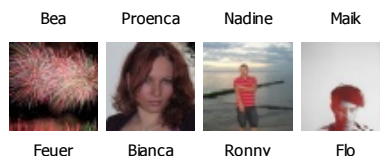
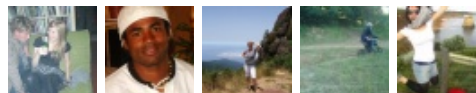
Die Lösung ist Sperenberg
Kleinmachnow: Radfahrer schwer verletzt

MAZonline auf Facebook



Gefällt mir

1,661 Personen gefällt **MAZonline**.



Soziales Plug-in von Facebook



[» Alle Galerien aus Brandenburg/Berlin](#)