

# Marisas Teilnahme an der DM im HALBMARATHON IN GRIESHEIM 2011

Aus der Sicht von Manfred, dem „besten Coach im Rhein-Main-Gebiet“ ☺

## ...noch zuhause, Sonntag, 17.04.2011:

### 7:30 Uhr

Der Wecker klingelt und es heißt aufstehen! ☹

Die Nacht war alles andere als ruhig, Marisa hat wenig und schlecht geschlafen, ist total nervös, leichtes Unwohlsein in der Magengegend und dementsprechend stellt sie sich die Frage: „Wird das heute alles gut gehen? ...oder war das ganze wochenlange Training, streng nach Plan, für die Katz?“

Naja, ich kenne das ja schon. Marisa ist eigentlich prinzipiell nervös, wenn es um eine Teilnahme bei einer Sportveranstaltung geht. (Bei einer Musikveranstaltung mit ihrer Band ist es genau so, dann trinkt sie ein Gläschen Sekt und schon geht's besser. Sekt trinken wäre aber heute Morgen nicht so die ideale Lösung!?!)

Also versuche ich, sie sofort zu beruhigen: „Guude Morsche, Spatzerl, wie geht's?“  
Natürlich weiß ich, wie es ihr geht, deshalb sage ich gleich hinterher: „Hey, cool down und mach' Dich nicht verrückt!“ ...leichter für mich gesagt als für sie getan...

Zugegeben: So ganz cool bin auch ich nicht, denn auch ich habe ja heute Einiges (sehr Wichtiges!!!) zum Gelingen beizutragen und darf nicht versagen☺

Ich nehme einen kräftigen Schluck Kaffee, den Marisa inzwischen gekocht hat und muß ja noch Einiges vorbereiten, was ich als „Bester Coach im Rhein-Main-Gebiet“ auf keinen Fall vergessen darf:

„Wie war das eigentlich mit den Getränken an den Verpflegungsständen? Darf ich persönlich Getränke reichen oder stehen alle Getränke auf einem Verpflegungstisch?“ frage ich sie. „Keine Ahnung“ ist ihre knappe Antwort, „klären wir Vorort“, währenddessen sie sich anzieht, Ihre Tasche mit den Sportsachen packt und die Getränke (dopingfrei) in 2 Flaschen einfüllt. Mein Gott, für hunderte Starter Verpflegungsflaschen auf einem einzigen Tisch? Das gibt Chaos total!

Wie soll Marisa da ihre Flasch finden?...so auf die Schnelle...

So klebe ich an jede der beiden Flaschen mit Tesastreifen eine kleine künstliche Sonnenblume mit langem Stil. Die befanden sich bislang in einem Blumentopf im Wohnzimmer als Verzierung: Langer Stil für Km 10 und kurzer Stil für Km 15. Die sind jetzt auch von Weitem sofort zu sehen und ließen später bei manchem Helfer ein kleines Lächeln über das Gesicht huschen ☺

Dazu noch Fotoapparat, Kugelschreiber, Stoppuhr, Tempos, Handtuch und Windjacke in den Rucksack und schon bin ich startklar.

Marisa quält sich inzwischen mit dem typisch femininem Problem: „Was soll ich denn beim Laufen anziehen? ...kurz oder lang? ...wie warm wird's heute eigentlich?“

Nun, die Lösung ist einfach: Sie nimmt beides mit.

Nachdem Marisa zum dritten Mal ihre Nervösität auf der Toilette zu besiegen versuchte, ist es dann soweit: Ab ins Auto und los geht's.

...beinahe, denn da gibt's ja auch noch Manuel, Marisas Sohn, der auch in Griesheim laufen wollte. Der ist noch nicht ganz so weit☺

Einige Minuten später starten wir dann zu viert (Manuels Papa kam auch noch dazu) um ca. 9 Uhr Richtung Griesheim.

## Das „Große Rennen“

Wie geplant, sind wir Vier um 09:30 Uhr in Griesheim aus dem vorschriftsmäßig geparkten Auto gestiegen und machen uns auf den Weg zum Griesheimer „Stadion“, um dann dort die Startunterlagen für Marisa und Manuel abzuholen. Ein Fußweg von 10 Minuten sollte uns nicht abschrecken; ich merke aber, mit zunehmender Nähe zum Stadion, daß die beiden Sportler ihrer Passion als Läufer immer gerechter werden und immer schneller laufen☺.

Marisa scheint zeitweise Ihr Unwohlsein zu vergessen, da sie sich momentan mehr Gedanken über die Anzahl und Standorte der Toilettenboxen macht.

Im großen Zelt auf dem Sportgelände befinden sich schon unzählige Läufer, die sich umziehen und mit Sicherheitsnadeln in Brust und Bauch stechen, um die Startnummer zu befestigen.

Auch wir holen die Startunterlagen ab und Marisa geht darauf hin mal wieder ihrer Lieblingsbeschäftigung nach. Ansonsten sind immer noch zwei Fragen offen: „Was zieh´ ich an?“ (Marisa) und „dürfen Getränke gereicht werden?“ (ich). Um es kurz zu machen: Marisa entscheidet sich für „kurz“ und ich darf Getränke reichen ☺

Nach kurzem Einlaufen geht dann Marisa mit ihrem Sohn an den Start, der um 11:30 Uhr sein sollte. Marisa hat zwar immer noch Bauchzwicken, das Adrenalin scheint aber für eine gewisse Ablenkung zu sorgen. „Bleib´ locker, geh´ nicht zu schnell an, laß´ Dich nicht verleiden, schütte Dir mal einen Becher Wasser über den Kopf, wenn´s wärmer wird“ ...usw ...sind meine professionellen Tipps, die wahrscheinlich in der Coaching-Welt einzigartig sind.

Tja, und auf den Startschuß hin rennen plötzlich Hunderte von Verrückten los, als gäb´es beim Aldi heute alles umsonst... Randel (Vater von Manuel) und ich gehen gemächlich zu KM 5, wo die Streckenverpflegung stattfindet und die Sportler wegen des Rundkurses (á 5Km) mehrmals vorbeirauschen sollten.

Von Marisa und Manuel sehe ich eigentlich dann recht wenig. Nur immer etwa 10 Sekunden, wenn sie an der Verpflegungstelle vorbei hecheln. ...und das sechs mal, da der Kurs zwei Wendepunkte hat.

Die Getränkeübergaben an Marisa, Km 10 und Km15, funktionieren optimal und Marisa sieht jeweils „richtig gut“ aus. Grund genug, um sie weiterhin coachmäßig anzufeuern☺ ...bei dieser Gelegenheit möchte ich auch Uschi, ihrem Mann und „uns Uwe“ (der immer noch auf Wolke 7-9, ob seiner tollen Zeit im vorangegangenen Volkslauf, schwebt) für die tolle Unterstützung vom Streckenrand aus meinen höchsten Dank aussprechen. Das war wirklich „Spitze!“

Nach der Verpflegung bei Km 15 gehen Randl und ich zum Ziel, ich sammle unterwegs die weggeworfenen Trinkflaschen auf und wir erleben kurze Zeit später den Zieleinlauf:

**Eine übergelückliche Marisa: Ausgepumpt, fix und alle, eine neue Blase am Fuß, aber total happy über ihre neue Bestzeit von 01:34:38 Stunden und dem 8. Platz in Ihrer Altersklasse!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ...und das bei den Deutschen Meisterschaften ☺**

**Ich sage nur: „Hut ab!!!“**

Nach vielen Glückwünschen von allen möglichen Leuten, kurzem Auslaufen, Umziehen, Sachen wieder einpacken, kurzem Gang zur „T-Box“ und einsammeln von Manuel machen wir uns kurz nach 14 Uhr vom Acker, um das Ganze dann zuhause noch einmal so richtig genießen zu können.

**...und das war´s, von Manfred, am 20.04.2011**

**Fotos vom Tag (Dank auch an Uschi) gibt´s hier:**

<https://picasaweb.google.com/MarisaGomezGomez/DMInGriesheim2011DerTagInBildern#>