

Helsinki City Marathon – 19. August 2006



„It's all about the numbers“

Nach über **100** Trainingseinheiten, **640** zurückgelegten Kilometern, knapp **10** verlorenen Kilogramm Körpergewicht und kiloweise Pasta war es endlich soweit: Abflug in die finnische Kapitale. Zuerst stand ein kurzer Abstecher in einem Mökki (finnisches Sommerhaus) mitten im Wald nahe Jyväskylä bei Jaakkos* Eltern auf dem Programm. Es gab viel Schlaf, herrliche Saunagänge mit anschliessendem Kopfsprung in den nahegelegenen See und mentale Vorbereitung. Anschliessend fuhren wir mit Zug via Tampere zurück nach Helsinki, wo wir bei Ellu, Jaakkos* Kollegin, logierten. Es folgte die letzte Nacht vor den **42,195** Kilometern...

* * *

Zusammen mit meinen Marathon-Mentor Mikkonen* sowie **6'020** anderen Läufern wartete ich auf den Startschuss. Los ging's um 15:00 Ortszeit vor dem Olympiastadion. Fast die Hälfte des Marathons führt an der Küstenlinie entlang; die übrige Laufstrecke überwiegend durch Helsinkis Parkanlagen. Entlang der Marathonstrecke passiert man die vom bekannten finnischen Architekten Alvaro Alto designte Finlandia-Hall, das Parlament und das riesige Nokia-Hauptgebäude. Dies alles konnte ich noch geniessen, da ich von **Kilometer 12** bis **Kilometer 20** vom "Runners-High" profitieren konnte und richtiggehend schwebte. Nach **Kilometer 22** kam die erste Mini-Krise. Glücklicherweise hatte ich Kohlenhydrat-Gel dabei, das mich wieder auf Touren brachte. Es folgten einige Schlaufen in der Innenstadt. Die Menge tobte, als ich beim Kauppatori (Marktplatz) vorbeiflitzte und das letzte Drittel in Angriff nahm. Bei **Kilometer 30** kam ein weiterer Einbruch, den ich wiederum – dank Selbstmotivation und Gatorade – wegstecken konnte. Über unzählige Brücken führte die Strecke und plötzlich realisierte ich, dass es "nur" noch 10 Kilometer bis zum Ziel im Olympiastadion sind. Dies war äusserst speziell, da ich noch nie über 32 Kilometer gelaufen bin. Ich traute meinen Augen nicht, als am Strassenrand neben Bananenstücken auch Essiggurken angeboten wurden; dies ist angeblich hilfreich gegen den hohen Salzverlust. Wiederum mit Gel verpflegt, packte ich **Kilometer 35**. Noch 7 Kilometer – "einmal Limmatplatz-Werdinsel und zurück" dachte ich – und der Spass/das Leiden ist vorbei. Bei Kilometer 37 machten sich jedoch Blasen bemerkbar und zudem brannten die Fusssohlen. Ich musste fighten und dem inneren Schweinehund viele böse Worte an den Kopf werfen. Doch ich wusste, dass ich jetzt ins Ziel kommen werde – im Notfall auch auf allen Vieren. Schliesslich sah ich zwischen **Kilometer 39 und 40** den Turm vom Olympiastadion. Es waren lange, schmerzhafteste letzten Minuten... Ein kalter Schauer lief mir über den Rücken, als ich schliesslich ins Stadion einlief und noch eine halbe Runde drehte und überglücklich nach **42,195 Kilometern** in **4 Stunden 48 Minuten 25 Sekunden** und **4'378** verbrannten Kalorien im Ziel ankam und von einem finnischen Mädchen die Finisher-Medaille erhielt.

Rang 3'897 von 5'133 Klassierten.

Sijoitus Nro.	Sukunimi	Etunimi	Seura	Sarja	½ marathon	Bruttoaika	Nettoaika	
3897	5449	Köppli	Stefan	Switzerland	Miehet yleinen	2:08:44	4:50:56	4:48:25

* Mit/Dank Jaakko Mikkonen, meinem Marathon-Mentor, habe ich trainiert, gelitten und alles überstanden.

Vorbereitung in der finnischen Natur:



Nach dem Saunagang ab in den See:



Guten Mutes vor dem Start:



Kurz nach dem Startschuss:



Beim Getränkestand nach 1 Stunde:



Nur noch 200 Meter bis zum Ziel:



Verdienter Lohn (Finisher-Medaille):



Mit den Kräften am Ende:

