

## Phönixsee-Marathon (01.07.12) „LIDOMA III geht steil“

Zehn Runden um den See? Möglichst noch bei Sonne? Als ausgesprochene Runden-Hasserin muss ich mich echt überwinden, doch Wolfgang leistet ganze Überzeugungsarbeit. „Das ist was für Dich! Denk bloß an den Berg!“

Und dann noch das: Fünf Wochen mit „Zer(r)o“ Laufkilometern und die letzten drei mit ganzen 21-35 Wochenkilometern sorgen dafür, dass ich Sonntag früh doch schnell zur Sicherheit mein Rädchen ins Auto packte, denn eines ist gewiss: Mitmachen werde ich auf jeden Fall - notfalls rollend.

Das Motto der WM 2006 „Die Welt zu Gast bei Freunden“ passt wie Socke ans Bein für den LIDOMA III. Herzliche Begrüßung der gut 60 Teilnehmer am Parkplatz östlich des Mount Phönix. Man kennt sich von überall her. Die Gastgeber leuchten - trotz erbarmungslosem Weckerklingeln um 4.00 Uhr - frisch und ansteckend gut gelaunt in feschem Gelb.

Statt Aufwärmprogramm ein paar Kniffchen von Max, wie wir unser geschmackvoll ausgewähltes Gastgeschenk kunstvoll verändern können. Der Meister des Buff-Tuches faltet, knotet, schlingt und verdreht in QVC-Manier und alle machen mit (bitte Video-Version auf eure Seite stellen!).

Der zarteste Startschuss aller Zeiten: Ein „PLÖPP“ aus der Spielzeugpistole, ökologisch unbedenklich in luftiger Höhe, auf dem Dach des Mount Phönix.

Los geht's den Berg hinab. Ich vertraue ganz auf „Georg“, der mich heute tragen, bremsen und voran bringen soll. Auch er ganz in Orange verpackt. Wir kommen demütig aber gut voran.

Beim Laufen mit Frank vom LTB vergehen die ersten drei Runden für uns sehr schnell. Noch einmal herum und meine Rekord-Verweil-Dauer am See ist geknackt. Die immer mal durchkommende Sonne bringt ab und zu die Erinnerung an Hitze und das fehlende Training. Doch wie sagt der nette (Endorphin-) Junkie neben mir: „21 km Training am Stück reichen - der Rest ist nur Kopfsache!“

Gut, dass es noch Männer gibt, die Mut zur Farbe haben. Seine orangefarbene Hose weist mir den Weg: Abwechselnd mal links und dann wieder rechts herum, falls ich durch Winken, Grüßen und Scherzen die Orientierung ab und zu etwas verloren habe. Ein Rundherum-Sorglos-Paket, ist heute für mich gebucht. Wir werden zeitweise komplettiert durch Pitt, den dritten Orange-Boy, Die Hörder Bevölkerung vermutet bestimmt mittlerweile eine Invasion von NL-Wohnwagen auf den See-Parkplätzen.

„Georg“, mein rechter großer Zeh, „zieht“ und mein linker Fuß folgt wie automatisch. Schon fünf Mal an Jochen und meiner Mum auf dem Phönix-Hochplateau vorbei und noch voller Vorwärtsdrang. Viele Bekannte an der Strecke und immer wieder das gegenseitige Anfeuern und Abklatschen der entgegen kommenden Läufer/innen: Regina und Uwe, Ilona, Wolfgang und all die anderen. Eine großartige Motivation.

Ab Runde 7 ertappe ich mich mal wieder beim lauten Mitsingen und ignoriere die Blicke der Dackel, Kinderwageninsassen und braven Spaziergänger.

Wieder ist Orange in Sicht: Arno ist aus dem Urlaub zurück und begleitet mich die letzten, lächerlichen zwei verbliebenen Runden. Er ist erstaunt, dass es mir so gut geht und mit dem „starken Georg“ sind wir sogar mit 5:12 bis 5:20er Tempo unterwegs.

**Wahnsinn!** Ist das mal eine tolle Erfahrung: Es geht auch ohne anstrengendes Marathontraining, einfach mit dem richtigen S(pi)rit zur richtigen Zeit. Jetzt endlich, in

Runde 10, habe ich auch die Antwort auf die Frage gefunden, die mich schon den ganzen Lauf über beschäftigt hat: „Welches ist deine Lieblingslaufrichtung?“  
Nein! Keine Vorgabe der Antwort! Selbst herausfinden! Aber bitte mit den Serpentinaen, sonst funktioniert es nicht!

## “Hallo, ihr da oben!“

Es geht das letzte Mal in die Bergwertung. Übermütig winke ich dem grünen Hügel zu und oben winkt man zurück. Keine müden Beine, keine brennenden Oberschenkel und absolute Hochstimmung beim Empfang auf der Platte.

Ich bedanke mich ganz leise bei „Georg“, meinem großen Zeh, der nach dem Ausfall der Kollegen die ganze Arbeit übernehmen musste.

Beim besten Buffet aller Zeiten, leckeren Kaltgetränken und munterem Plaudern warten wir, bis alle zum letzten Mal den Mount erklommen haben. Ein Hoch auf die Sieger und ein großes Dankeschön an Marion und Frank für die tolle Organisation des schönen Laufes.

Diese Startnummer (49 - als hättet ihr es gewusst!) wird nach meinem ersten Marathon und dem Trail 2010 die dritte sein, die ordentlich gebügelt in das Archiv wandert.

Übrigens, liebe Läufer, wenn einmal – zum Beispiel beim Dortmunder City-Lauf - die Meldung einer Geisterläuferin die Runde macht, seid nachsichtig mit mir. Ich habe dann einfach mal die Richtung gewechselt, denn das macht riesig Spaß.

Habe ihn heute Morgen bei der Durchfahrt mit einem breiten Grinsen im sonnengebräunten Gesicht begrüßt: Unseren Mount. Er hat gesagt, dass er einen winzigen Tag Erholung braucht von mir.

