



„Das Ziel vor Augen“

Eindrücke vom Ski-Marathon von Charles Heine

Morgens um 0600 Uhr, mein smartphone macht sich dezent aber unnachgiebig bemerkbar. Ich bin sofort voll wach. Die Vorbereitung war optimal. Es kann losgehen.

Es folgt ein gutes, ausgiebiges Frühstück, das gibt die richtige Grundlage. Am Frühstückstisch ahne ich noch nichts vom Wetter. Es ist alles so, wie ich es mir wünsche. Mit mir sind auch schon meine Freunde der Freizeit am Essen. Doch die Stimmung ist ruhig und es wird nicht allzu viel geredet. Und allein werde ich an diesem Tag bestimmt nicht sein. Nein, am Engadin Skimarathon laufen noch weitere ca. 13000 Läufer und Läuferinnen mit mir.

Dieses Herdengefühl taucht unvermittelt in meinem Hirn auf, und es hat mich kurz berührt. Aber für philosophische Hirngespinnste bleibt jetzt keine Zeit. Dafür gibt's keinen Platz. Ich bin ja schon ein gewohnter Teilnehmer. Heute absolviere ich meinen 19. Lauf (!). Die Skis sind richtig vorbereitet und gerichtet.

Über das Wetter reden wir später noch. Vorerst muss ich mich einfach aufs Rennen vorbereiten. Mein "echter" Sponsor, es ist unser geistlicher Trainer hat mich die ganze Woche und auch heute richtig auf den Tag eingestimmt. Er gibt mir noch einige aufmunternde Worte mit auf den Weg. Das Motto der ganzen Vorbereitung war: **das Ziel vor Augen**.

Dieses Ziel hab ich tatsächlich vor Augen, wenn auch noch etwas verschwommen. Aber in meinen Gedanken hat jetzt nichts anderes Platz, ich bin voll fokussiert. Gedanklich laufe ich den Marathon Phase um Phase durch. Ich sehe den Schanzenbuckel, die Abfahrt des Stutzerwaldes runter nach Pontresina. Auch schon gleite ich wie auf Flügeln über den Flugplatz bei Samedan. Dann eine grosse lange Gerade und der kleine aber nahrhafte Aufstieg nach La Punt. Aber es ist noch nicht beendet, in Zuoz erwarten mich die berüchtigten Golanhöhen. Hier braucht man noch genügend Kräfte, um diesen tückischen

Höhenzug zu meistern. Da ist es wichtig, in den richtigen Flow zu kommen. Und schon naht das letzte Ziel-S um rassig und auch etwas müde über die Ziellinie zu gleiten.

Doch nun wache ich auf, heute ziehen wir heute einen richtig schrägen Sonntag ein. Es gibt Wind und zwar Gegenwind. Und das Wetter ist bedeckt, so dass es in der Nacht gar nicht genügend kalt war. So ziehe ich und alle andern auch, einen Tag mit widrigen Wetterkapriolen ein. Weicher, sehr mehliges Schnee lässt kein richtiges Gleiten aufkommen. Dieser Schnee und der Gegenwind lässt das Ziel eine gute Zeit zu erreichen, in weite Ferne rücken. Jetzt ist Mut und Ausdauer gefragt. Hab ich genügend trainiert? Hab ich die richtige Wachsmischung eingebügelt? All die Fragen und Zweifel nagen am Selbstvertrauen. Doch ich hab mich für das Rennen entschieden. Ich bin vorbereitet und habe alles Nötige unternommen. So ist es wichtig, am einmal gesteckten Ziel zu halten. Ich werde auch unterwegs angespornt. Die Zuschauer am Rande feuern mit lauthals an. Fast möchte ich denken, diese Menschen erbringen noch die grössere Willenskraft als ich auf dem Weg zum Ziel nach S-chanf. So strebe ich diesem Ziel beharrlich entgegen. Es ist auch schon Halbzeit. Die Verpflegung in Pontresina gibt mir neue Kraft. Hier könnte ich theoretisch aussteigen und mir die Medaille des Halbmarathons überstreifen lassen. Doch nun geht es weiter. Halt etwas verhalten, doch mein Ziel hab ich vor Augen. Da halte ich fest. Ich weiss, dass ich dieses Ziel nun erreiche, wenn auch in einer „chroten“ schlechten Zeit. Dies ist aber nicht mehr wichtig. Jetzt gilt es, in den flow zu kommen und ruhig diesem Ziel entgegen zu streben. So passiere ich La Punt und habe bald auch den steilen Aufstieg von Zuoz vor Augen. Nun noch die Golanhöhen. Das letzte Ziel-S ist dann noch Zugabe. Im Jubel einiger Zuschauer und das Ziel vor Augen überquere ich wie in Trance das Zielband. Es ist geschafft. Der Rest ist Zugabe. Medaille entgegen nehmen, und die Gratulationen ebenso. Hier sind Martin, mein Mentor und Sponsor (wie eingangs erwähnt) und andere Teilnehmer, die mir herzlich gratulieren. Ich kriege auch schon einen Becher mit Tee, was mir sehr schmeckt. Ich kann mein Rennen nochmals Revue passieren lassen. Ich hab auch schon die Zeit erhalten. Diese ist schlechter, aber es ist allen ebenso ergangen. So bin ich zufrieden und glücklich, mein angestrebtes Ziel erreicht zu haben. Das Rennen war sehr hart. Ich bin überglücklich.

Ich verdanke auch diesen, meinen Marathon dem guten Spirit, den ich im Feriencamp des ejw in Sils geniessen durfte. Die Vorbereitung hat gepasst. Zum Schluss möchte ich auch den Organisatoren des Ski-Marathons recht herzlich danken. Ein kleiner Wermutstropfen hat meine Freude allerdings getrübt, denn ich wollte gratulieren. Die haben einen sehr guten Job gemacht. Allen und besonders den vielen Freiwilligen an der Strecke, den unermüdlichen, namenlosen Helfern möchte ich meinen herzlichen Dank aussprechen. Dass das gesamte OK nach diesem Lauf in corpore zurück getreten ist, hat bei mir einen etwas schalen Geschmack hinterlassen. Ich verstehe das ganze Getöse nicht und ich möchte hier noch einen Wunsch aussprechen. Möge der nächste Marathon ähnlich gut gelingen. Besser machen kann man immer. Aber eine Veranstaltung von so hohem Wert, auch in emotionaler Hinsicht, zu stemmen, ist auch für neue Besen kein leichtes Unterfangen. Es gilt jedoch auch hier das bekannte Sprichwort: Neue Besen kehren besser! Ich wünsche mir, dass dies auch zutreffen wird. Denn nächstes Jahr bin ich wieder dabei.