



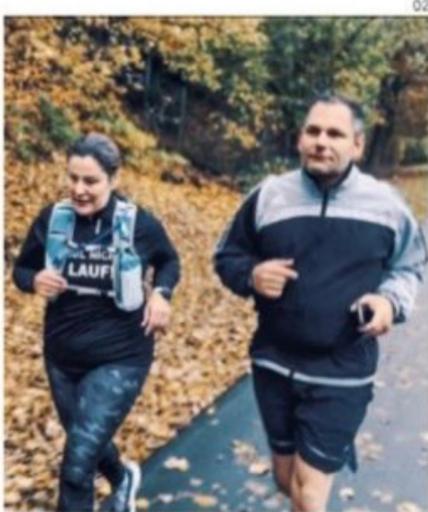
Der lange Weg zum Erfolg

RUNNER'S-WORLD-Leserin Alexandra Delewski brauchte drei Anläufe bis zur gelungenen Halbmarathon-Premiere. Die Pandemie war schuld

Meine Laufkarriere begann 2008. Fast hundert Kilo Körpergewicht, es musste etwas passieren. Also stellte ich meine Ernährung um und fing an zu walken. Die Pfunde purzelten, und aus dem Walken wurde irgendwann Laufen. Planlos lief ich immer wieder drauflos, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg.

2019 begann ich dann auf Anraten meines Bruders mein allererstes Training nach Plan. Zehn Kilometer waren das Ziel, im September 2019 hatte ich es erreicht. Das fühlt sich gut an, also steckte ich mir gleich ein neues Ziel: Halbmarathon! Noch im Dezember 2019 meldete ich mich für meinen ersten offiziellen Halben an. Es sollte der Vivawest werden, in meiner Heimat, dem schönen Ruhrpott. Im Januar 2020 gab es einen Vorberbeitungslauf, der richtig klasse war. Und im Februar 2020 startete ich dann mit meinem neuen Trainingsplan. Es lief

nicht immer gut, das kennen wir ja alle, aber es gab auch diese wunderbaren Läufe, die die Vorfreude ins Unermessliche steigen lassen. Dieses leichte Kribbeln im Bauch, dieses Glücksgefühl. Ich kämpfte mich durch Wind, Kälte und



Regen. Ich musste mich mit Intervalltraining, langsamen Dauerläufen, Pulstraining auseinandersetzen, doch mit jedem Trainingstag wurde es leichter. Und dann kam das, was unser aller Leben ab 2020 unterbrach: Der Vivawest, so wie viele andere Läufe auch, wurde abgesagt.

★ ★ ★

Nach ein paar Tagen Wundenlecken folgten in dem Jahr dann noch viele lustige virtuelle Läufe, und nachdem bekannt gegeben worden war, dass der Vivawest Ende Oktober 2021 stattfinden sollte, meldete ich mich sofort wieder an. Herr Trainingsplan und ich waren ja bereits ein supergutes Team, und so startete ich im

- 01 Grandioser Zieleinlauf unter dem tosenden Applaus von Freunden und Familie
- 02 Bei der Organisation und unterwegs wurde Leserin Alexandra durch ihren Bruder unterstützt
- 03 Die stolze Halbmarathonläuferin: Alexandra freut sich nach 21,1 Kilometern voller Höhen und Tiefen
- 04 Alexandras Mama hat eine echte Finisher-Medaille anfertigen lassen
- 05 Bruder und Schwester erschöpft, aber glücklich und bereit für neue Ziele

25 von 100

NAME Alexandra Delewski, 43

BERUF Sekretärin

WOHNORT Remscheid

DAS ERLEBNIS

Remscheider Halbmarathon

Dieser Halbmarathon war kein offizieller. Unsere Leserin hat ihn für sich selbst ausgerichtet und mit ihrem Bruder auf die Beine gestellt. Die Strecke führte größtenteils über die Balkantrasse und war ein Wendepunkt, es ging also zehn Kilometer hin und wieder zurück. Start und Ziel lagen in der Nähe von Alexandras Wohnung in Remscheid-Lennep. Verpflegen musste sie sich selbst, im Ziel warteten Freunde und Bekannte.

Juli gleich wieder mit der Vorbereitung. Diesmal lief es sogar noch besser, da ich grundsätzlich schon trainierter war und ich diesmal wusste, was Herr Plan von mir wollte. Ich lief und lief und lief. Und dann... kam die erneute Absage!

Ich war am Boden zerstört und wollte das Training wieder abbrechen. Doch mir wurde klar, wenn ich das jetzt mache, dann werde ich wohl nie wieder ein Training für einen Halbmarathon beginnen. Also holte ich mir kurzerhand meinen Bruder ins Boot und „verpflichtete“ ihn, am 31. Oktober 2021 mit mir privat meinen ersten Halbmarathon zu laufen.



MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS

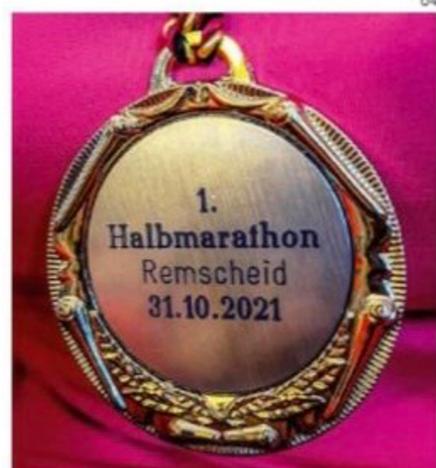
Er war sofort Feuer und Flamme und trainierte erst mal... gar nicht. Ich dafür umso mehr. Und ich wurde immer nervöser. Es gab aber kein Zurück mehr, denn meine Familie und meine Freunde hatten sich bereits zum Anfeuern und Mitfiebern angekündigt. Und dann kam der große Tag, der 31. Oktober 2021. Passenderweise ein Sonntag, und es wäre auch noch der 100. Geburtstag unseres Opas gewesen. Für mich als bekennenden Zahlenfreak hätte es keinen besseren Tag dafür geben können. Kleine Anmerkung: 31 minus 10 sind... Ach, lassen wir das.

★ ★ ★

Der Startschuss für meinen Bruder und mich fiel um 12:21 Uhr, und es ging von zu Hause aus los. Ich hatte die Strecke so genau geplant, dass der Zieleinlauf in Remscheid-Lennep an der Balkantrasse sein würde, einem durchs Bergische Land führenden Radweg. Die gesamte Strecke führte ausschließlich über die Trasse, da ich für den ersten Halben keine Höhenmeter gebrauchen konnte. Es lief zunächst wirklich richtig gut. Das Tempo war gleichmäßig, und das Wetter spielte auch mit. Kurz vor Kilometer 10 wurde es hakelig: ein nasser, steiler Berg und rutschiger Asphalt. Ich hatte leichte Probleme mit dem Grip. Da wir eh fast am Wendepunkt waren, entschieden wir, die Strecke etwas zu ändern. Ein Fehler, aber das merkten wir erst später. Also drehten wir und machten uns nach einer kurzen Gel- und Trinkpause auf den Rückweg.

Bei Kilometer 19 passierte es dann: Mir platzte eine große Blase am Zeh. Schmerzen, Schmerzen, Schmerzen! Mein Freund schnappte sich kurzerhand einen Verbandskasten und eilte auf seinem Longboard herbei, um mich zu verarzten. Mit perfekt getaptem Fuß ging es dann weiter. Nach ein paar Metern wurde mir dann der Fehler am Wendepunkt bewusst – ich hatte mich tatsächlich mit der Streckenlänge verrechnet.

Shit! Was nun? Wir drehten mitten auf der Strecke noch mal kurz um und holten den fehlenden Kilometer wieder rein. Total perfekt für den mentalen Zu-



stand – nicht! Doch wenig später war die Motivation wieder da – und Botschaften wie „Ihr seid fast da!“ auf dem Boden sorgten für Aufmunterung. Mein Freund hatte mit Sprühkreide ganze Arbeit geleistet. Also noch mal die Zähne zusammenbeißen und durchziehen.

Und dann kam die letzte Kurve. Wir sahen die Supporter-Crew, die uns durch die letzten Meter jubelte. Nach knapp drei Stunden ging es über die mit Sprühkreide aufgemalte Ziellinie. Mit La-Ola-Welle und Abklatschen flogen wir durchs Ziel. Ich werde dieses einzigartige Gefühl niemals vergessen. Es gab alkoholfreies Bier, und Mutti hatte sogar gravierte Medaillen für uns anfertigen lassen. Am Ende kann ich nur sagen: Schöner, besser, emotionaler und perfekter hätte mein erster Halbmarathon gar nicht sein können, auch wenn's kein offizieller war! Und der erste offizielle Halbmarathon wird dann natürlich auch noch irgendwann folgen. ●



► Hatten auch Sie ein tolles Lauferlebnis, das Sie mit anderen Lesern teilen möchten – ob bei einem Wettkampf, auf einer Reise oder im Läuferalltag? Dann schreiben Sie darüber und schicken Sie den Text (mit Fotos!) an leserservice@runnersworld.de, Stichwort: „Mein schönstes Erlebnis“. Die interessantesten Zusendungen werden hier veröffentlicht.