

Teilnahme bei den EMAMRC Seniorenmeisterschaften Marathon in Funchal auf Madeira am 22.01.23

Nachdem ich im März 2022 erfolgreich bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Hannover abgeschnitten hatte wuchs in mir die Idee, bei einem internationalen Rennen teilnehmen zu wollen.

Bei meinen Recherchen bin ich auf die Europameisterschaft der Masters im Marathon auf Madeira gestoßen, die in der Hauptstadt der Insel im Januar 2023 ausgetragen wurden.

Zunächst war ich etwas skeptisch, ob ich den Zeitplan schaffen würde, denn der Januar Termin ist ein sehr früher Zeitpunkt im Jahres – Wettkampfkalender und die Hauptvorbereitungszeit findet naturgemäß in den Wintermonaten statt. Zudem hatte ich im Spätsommer 2022 mit einer hartnäckigen Fußverletzung zu tun, die eine 8-wöchige Trainingsauszeit erforderlich werden ließ und ich im Anschluss daran zunächst mal wieder in meinen Trainingsrhythmus finden musste. Auch musste ich meinen Trainingsplan anpassen, was ich in der Weise tat, dass ich in der Marathonvorbereitung weitestgehend auf harte Tempoeinheiten verzichtete und den Fokus auf möglichst viele Wochenkilometer legen musste; letzteres Vorhaben konnte ich glücklicherweise bis zum Wettkampftermin durchziehen, Infekte blieben trotz der kühleren Temperaturen aus...

Meinen Doppelstart beim Nikolauslauf im Dezember 2022 im Kölner Stadtwald nutzte ich dann als Belastungserprobung und das Ergebnis stimmte mich zuversichtlich, dass mein Fuß auch beim Marathon durchhalten würde. Ich bin beide 10 – KM – Läufe in einem Zeitfenster von ca. 43 Minuten und ca. 45 Minuten gelaufen, womit ich im Anbetracht meiner Gesamtsituation mehr als zufrieden war.

Im Januar 2023 wuchs dann die Vorfreude auf den Marathon...zudem lockte die Aussicht auf eine sonnige Auszeitwoche aus dem trüben Winter in einer traumhaft schönen Umgebung, was ich für mich als Belohnung für das disziplinierte und anstrengende Training im Vorfeld verbuchen konnte.

Da es sich um einen internationalen Wettkampf handelte, wurden die Läufer und Läuferinnen der verschiedenen europäischen Nationen am Vortag des Rennens begrüßt und von ihren jeweiligen Landesverbänden in dreier-Teams eingeteilt. Ich hatte das Vergnügen, mit 2 Mädels des TV Refrath in einem Team anzutreten, was sich im Nachhinein als „goldrichtig“ herausgestellt hat.

Das Rennen selbst war eine echte Herausforderung – Start war um 8.00 Uhr morgens und das Streckenprofil wies etliche Höhenmeter auf, zudem knallte die Sonne im Laufe des Vormittages gnadenlos auf die verschwitzten Häupter, so dass insbesondere die 2.Hälfte des Rennens an die Substanz ging.

Auch machte sich mein Fuß nach 20 KM Strecke bemerkbar und ich musste 22 Kilometer mit anhaltenden Schmerzen laufen. Ab Kilometer 32 kam dann Seitenstechen hinzu, welches ich dann aber nach ca. 2 Kilometer in den Griff bekommen hatte.

Nach den ganzen Strapazen war es dann ein unglaubliches Gefühl, nach **3h,21 Min und 48 Sek** im Ziel angekommen zu sein, erleichtert und glücklich konnte ich die sagenhafte Stimmung um mich herum aufsaugen.

Und dann die Siegerehrung mit diesen tollen Ergebnissen:

Vize – Europameisterin in der AK W55

Team – Europameisterin in der AK W55 gemeinsam mit Karin Jantz und Anke Wietscher – auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an meine Teamkolleginnen und natürlich ein herzliches Dankeschön

an meinen Verein für die sportliche Unterstützung, insbesondere an meinen Trainer **Gerd Wingert**, der wie kein anderer die Sportleidenschaft in mir geweckt hat.

Widmen möchte ich diese Erfolge meiner allerliebsten Lauffreundin Marion, die leider im Dezember 2022 an einer Krebserkrankung verstorben ist und mit der ich die letzten Jahre kontinuierlich trainiert, gemeinsam Wettkämpfe bestritten und viele wunderschöne Lauferlebnisse geteilt habe.

Es grüßt die KT-Läuferin Sabine Drumm-Becker