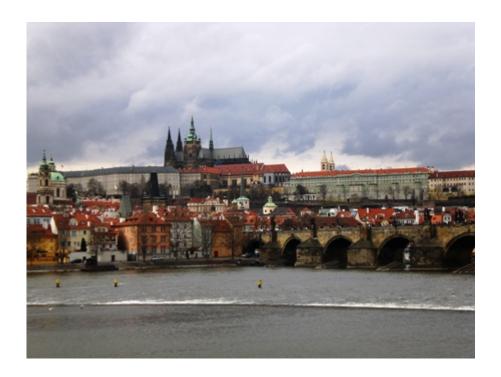
(Gloria, Assi, **Flirsch**)



Nur noch 24 Stunden und 21,097 Kilometer trennten uns nach unserer Ankunft davon die Ziellinie beim Prag Halbmarathon zu überqueren. Zuvor gab es aber noch allerhand zu Erkunden. Nach unserer Ankunft bezogen wir unser schickes Hotel und obwohl das herrschende Wetter nicht gerade einladend war, machten wir uns auf den Weg ins nahe gelegene Zentrum. Während Gloria die eine oder andere Filmkulisse wieder erkannte, stürmte Assi von einem Fotomotiv zum anderen und ließ damit so manchen Japaner vor Neid erblassen.



Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie zB.: Prager Burg, Kleinseite, Karlsbrücke, Lennonmauer, Altstadt usw waren in wenigen Stunden erkundet und es machte Spaß durch die historischen Gassen zu schlendern. Diese Freude teilte aber nicht jeder mit uns.



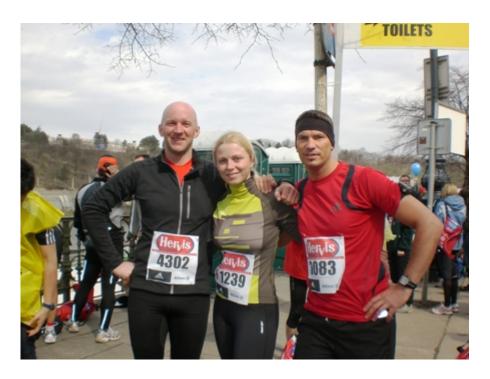
Assi und ich hätten uns noch gerne etwas intensiver mit der Kunst und Kultur Prags auseinander gesetzt, doch leider hatten wir eine "Kunst-Bremse" in unseren Reihen [] Im Anschluss machten wir uns auf den Weg zur Marathon-Expo, wo wir unser Startsackerl erhielten und registriert wurden.



Das Sackerl enthielt das offizielle Adidas-Prag-Halbmarathon T-Shirt und zahlreiche Unterlagen in Tschechischer Sprache. Aufgrund des Shirts war es die 35 Euro Startgeld allemal wert. Ich deckte mich noch mit diversen legalen Aufputschmitteln ein, ehe wir uns auf den Rückweg zum Hotel machten. Am Abend gönnten wir uns noch ein Bierchen und Pasta, bevor wir zeitig ins Bett gingen!

Am Morgen des Rennens versuchten wir keinen Stress aufkommen zu lassen und standen zeitig auf um ein ordentliches Frühstück einzunehmen. Das Hotel hat sich gut auf die Läufer unter den Gästen eingestellt und es gab sogar zum Frühstück Spagetti. Bislang waren Gloria und Assi ja noch recht cool an die Sache heran gegangen, aber jetzt war die Nervosität deutlich spürbar. Eigentlich waren wir ja relativ gut vorbereitet, aber das Wetter konnten wir nicht beeinflussen. Obwohl es trocken war, waren wir uns bis kurz vorm Start nicht sicher was wir anziehen sollten. Dennoch trafen wir die letzten Vorbereitungen und nahmen die nahegelegene U-Bahn um zum Start zu kommen.

Am Start lachte die Sonne vom Himmel, aber es war doch noch relativ frisch. Während sich Gloria und Assi dazu entschieden Langärmelig zu Laufen entschied mich spontan für mein kurzes Glücksshirt, dass mich auch schon beim Berlinmarathon ins Ziel gebracht hatte.



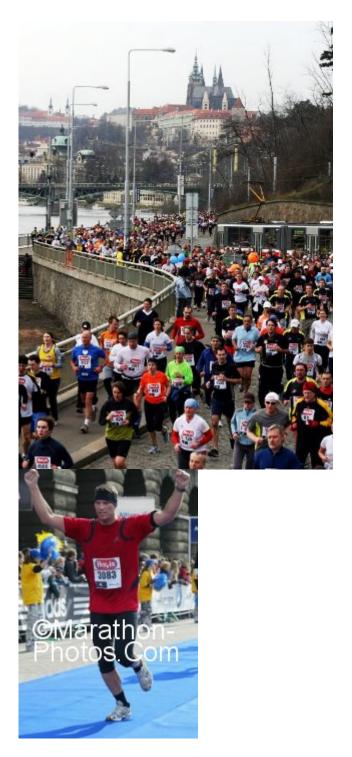
Nun dauerte es nicht mehr lange bis zum Start. Wir hinterlegten unseren Kleidersack und machten uns auf den Weg zum jeweiligen Startblock, wo sich unsere Wege trennten. Ab diesem Moment war jeder auf sich alleine gestellt. Gloria stellte sich gemäß ihrer Startnummer in einen der hinteren Blöcke und Assi ging in den "unter 2 Stunden" Block um sich dem Pacemaker an die Versen zu heften. Meine gewünschte Zielzeit war unter 1:45 und ich wollte in den unter 1:40 Block wo man mich aus unerklärlichen Gründen nicht hineinließ. Das war dann auch der Punkt wo ich die höchste Pulsfrequenz des Gesamten Rennens erreicht hatte. Laut Einteilung hätte ich in einem der hinteren Blöcke Aufstellung nehmen müssen. Ich war total verärgert und schummelte mich unerlaubterweise in den 1:50 Block wo ich mich auch noch soweit als möglich nach vorne schummelte.



Nun viel endlich der Startschuss und ca 4500 Läufer/innen machten sich auf den Weg. Ich versuchte von Anfang an Tempo zu machen um zum 1:40 Pacemaker aufzuschließen. Anfangs war es eine ziemliche Drängelei und es war nahezu unmöglich ein konstantes Tempo zu laufen. Assi erkannte früh, dass er den 2 Stunden-Mann ziehen lassen muss und entschied sich vernünftigerweise sein eigenes Tempo zu laufen. Glorias Primärziel war einfach durchkommen und dementsprechend lief sie vom ersten Meter weg ihr Wohlfühltempo.

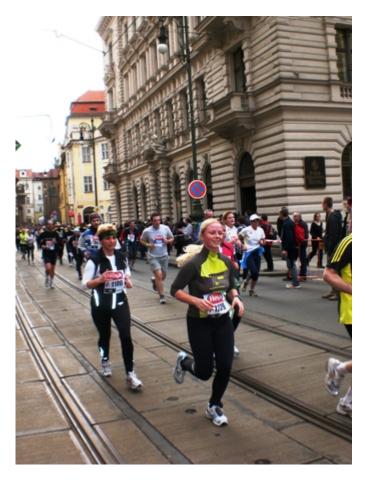
Der erste Teil der Strecke war eher unspektakulär der Moldau entlang vorbei an zahlreichen Baustellen. Das Wetter blieb weiterhin Trocken und ich war bereits froh kurzärmelig unterwegs zu sein.

Nach ca 8 km ging es dann Richtung Altstadt und die Zuschauer mehrten sich. Es war ein geiles Gefühl durch die Altstadt zu laufen. Dies Strecke war links und Rechts mit Zuschauern gesäumt und die Anfeuerungsrufe motivierten zusätzlich. Ich erreichte nach 45:32 Minuten die 10 km Marke und hatte den 1:40 Mann bereits in Reichweite. Assi kam nach 58:05 durch und Gloria war überrascht, dass sie bereits nach 59:16 den ersten 10er hinter sich hatte. Bei Kilometer 11 hatte ich den 1:40 Mann eingeholt. Entgegen meine Strategie mich ihm anzuschließen und vielleicht auf den letzten Kilometern noch mal Gas zu geben, entschied ich mich dazu mein Tempo beizubehalten und an ihm vorbei zu gehen.

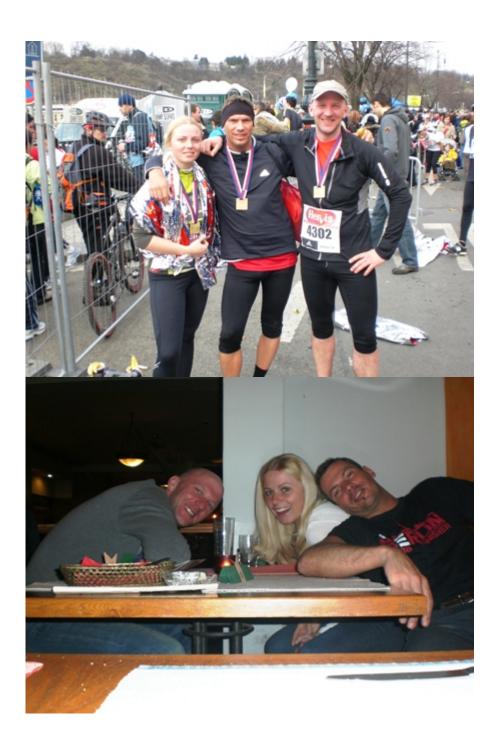


Zwischen Kilometer 11 und 15 lief man eine Schleife bei der man die entgegenkommenden Läufer sehen konnte. Dies war für uns alle der tollste Teil der Strecke, da wir damit abgelenkt waren nach anderen Ausschau zu halten. Assi hab ich leider nicht gesehen, aber kurz bevor ich diesen Teil der Strecke verließ sah ich wie Gloria einbog. Ihr Laufstil sah noch super aus und ich wusste ab diesem Zeitpunkt, dass sie das Ziel erreichen wird. Noch dazu war ich überrascht, dass sie unmittelbar hinter der toll gekleideten 2:10 Frau lief. Als Assi kurz vor der Wende auf Gloria traf spürte er bereits den Druck von hinten. ☐ Die nächsten Kilometer verliefen ohne größere Höhepunkte. Assi überlegte noch kurz ob er noch mal an Tempo zulegen soll, entschied sich aber dann doch dafür eine sichere Zielankunft nicht zu gefährden. Auf den letzten Kilometern motiviert es einen wenn um einen herum andere Läufer aufgeben, oder einfach nur schlechter aussehen als man selbst. Bis Kilometer 18 ging es mir abgesehen von den verhärteten Waden ganz gut. Die letzten 3 Kilometer erforderten dann aber doch einen weitaus höheren Aufwand mein Tempo zu halten als erwartet. Auf dem letzen Kilometer mehrten sich die Zuschauer wieder und es war ein Genuss sich unter dem Jubel der Zuschauer Richtung Ziellinie zu laufen. Nach 1:36:05 war es dann soweit und ich überquerte, um einiges früher als ich in meinen kühnsten Träumen je erträumt hätte, jubelnd die Ziellinie.

Nachdem mir die Finishermedaille umgehängt wurde, stärkte ich mich kurz an der Labestation im Zielbereich und machte mich gleich zum auslaufen zurück an die Strecke um Assi und Gloria in empfang zu nehmen. Als ich mir einen guten Platz ergattert hatte bemerkte ich, dass ich keine Kamera dabei hatte. So lief ich wieder zurück und holte meinen Kleidersack. Zurück an der Strecke versäumte ich leider wie Assi nach 2:04:24 sein absolutes Runners-High beim überschreiten der Ziellinie erlebte. Wenige Minuten später kam auch schon Gloria die ich auf den letzten Metern zum Ziel noch fotografieren konnte.



Auch Gloria unterbot ihre kühnsten Erwartungen als sie bereits nach 2:07:10 das Ziel erreichte. Nun wurden wir alle für unsere Mühen in den vergangenen Wochen mit einer Finishermedaille und tollen Laufzeiten belohnt.





Nach kurzer Regeneration bekamen wir noch die Möglichkeit das tolle Titelbild zu knipsen. Den Rest des Tages verbrachten wir damit unserer Triumph zu feiern. Eigentlich wollten wir in das berühmteste Brauhaus Tschechiens, aber leider waren uns die Taxler nicht gerade gut gesinnt und so feierten wir in einem Lokal in Hotelnähe. Lange dauerte der Abend allerdings nicht.

Am nächsten Tag machten sich die Strapazen in den Beinen bemerkbar und wir entschieden uns für einen Regenerationsspaziergang durch die Stadt. Gloria und ich gönnten unseren Beinen als Belohnung eine original thailändische Fußmassage.

Es war ein tolles und erfolgreiches Wochenende und mit Prag hatten Gloria und Assi eine tolle Stadt für ihr Laufdebüt gewählt.