

# Gedanken eines Marathonläufers

0,0000 km

DAS GEDRÄNGE IST RIESIG,  
DER LÄRM OHRENBETÄUBEND.  
DER COUNTDOWN LÄUFT.  
ES GEHT LOS.  
DER MARATHON HAT BEGONNEN.

0,0505 km

DIE LANGE ZEIT  
DER VORBEREITUNG  
IST MIT EINEM  
SCHLAG  
VORBEI. JETZT KOMMT  
ES DARAUF AN.

0,1701 km

DIE STRASSE GEHÖRT DIR. DIE  
STADT SCHAUT AUF DICH.

0,3330 km

HAST DU GENUG TRAINIERT? HAST DU GENUG  
GEGESSEN?  
WAR DIE EINE TASSE KAFFEE VIELLEICHT DOCH  
ZUVIEL?

0.6212 km

DAS WETTER KANN EINE  
HILFE SEIN.  
ODER EIN HINDERNIS. EINES VON VIELEN.

1,3857 km

DIE ZIELE SIND KLAR DEFINIERT:  
A) BESTZEIT LAUFEN  
B) DURCHKOMMEN  
C) WENN A) NICHT KLAPPT, GILT AUTOMATISCH B).

1,9023 km

PERMANENT HORCHST  
DU IN DICH HINEIN. DU  
WILLST GENAU VERSTEHEN, WIE SICH  
DEIN KÖRPER FÜHLT  
UND OB ER DIR IRGENDETWAS SIGNALISIEREN  
MÖCHTE.

3,4871 km

DEIN KÖRPER HAT SEINEN RHYTHMUS GEFUNDEN. DIE  
MASCHINE LÄUFT  
AUF HOCHTOUREN.

5,2757

DU MERKST, DASS DU GUT IN DER ZEIT LIEGST.  
DAS KÖNNTE DEIN  
LAUF WERDEN.

6,3344 km

JEDER MARATHON HAT SEINEN SPEZIELLEN  
CHARAKTER. DEM KANN SICH NIEMAND  
ENTZIEHEN.

6,9364 km

SIEHST DU DEN LÄUFER VOR DIR?  
SO SCHNELL  
WIE DER BIST DU SCHON LANGE.

7,4001 km

ÜBERHOLEN IST LEGALES  
DOPING.

8,4071 km

BIS HEUTE HAST DU  
NICHT GEWUSST, WAS  
DIE EUPHORIE DER ZUSCHAUER FÜR EINE  
GEWALTIGE  
KRAFT  
IST.

8,8902 km

DER PULS IST DER  
TAKT  
DES LÄUFERS.

9,4118 km

NUTZE DEN RÜCKENWIND. ER BRINGT DICH DEINER  
BESTZEIT  
NÄHER.

9,8767 km

SO WEIT  
KANN  
ES ZUM NÄCHSTEN WASSERSTAND NICHT MEHR SEIN.

10,6672 km

WO  
BLEIBT DER WASSERSTAND?

11,8034 km

SO LANGE KEINER GUCKT, KANNST DU  
DICH GEHEN LASSEN. ABER VORSICHT,  
HINTER DER KURVE ERWARTEN DIE ZUSCHAUER  
DEINEN  
AUFTRITT.

14,7335 km

EINFACH WEITER LAUFEN, DAS  
ZIEHEN  
IN DER WADE HÖRT DANN SCHON WIEDER AUF.

15,3902 km

SEIT ZIRKA  
ZEHN  
MINUTEN HÖRST DU NUR NOCH EINES:  
DEINE SCHRITTE.

18,4033 km

ÜBERHOLT ZU WERDEN IST  
EINE  
UNERTRÄGLICHE DEMÜTIGUNG.

19,9034 km

JEDER MARATHON IST EIN  
KAMPF  
ZWISCHEN DEN BEINEN UND DEM KOPF.

20,3905 km

DIE BLASE DRÜCKT. DRÜCKT SIE  
STARK  
GENUG UM DIR DIE BESTZEIT KAPUTT ZU MACHEN?

21,2746 km

OB DIE ZUSCHAUER WISSEN, WIE  
WICHTIG  
SIE SIND?

22,0043 km

ZÄHNE  
ZUSAMMENBEISSEN!

24,2002 km

AUFGEBEN? AUSSTEIGEN?  
SCHLAPP  
MACHEN? AUF DER STRECKE BLEIBEN IST DAS  
ALLERLETZTE!

24,9646 km

WENN DU OHNE  
T-SHIRT SCHNELLER BIST, SOLLTEST DU ES  
WEGWERFEN.  
EGAL,  
WAS ES GEKOSTET HAT.

25,7203 km

EINFACH WEITER LAUFEN UND  
ALLES  
WIRD GUT.

26,0033 km

EINFACH WEITER LAUFEN UND  
ALLES  
WIRD GUT.

26,3083 km

EINFACH WEITER LAUFEN UND  
ALLES  
WIRD GUT.

27,8089 km

DIE ZEIT DES  
LEIDENS  
HAT IN DIESEM MOMENT BEGONNEN.

29,1290 km

DIE SCHMERZEN  
SIND  
UNERTRÄGLICH.

29,3068 km

UNERTRÄGLICH!

30,4604 km

WENN DER VERSTAND AUSSETZT,  
TRITT DER LAUF IN SEINE LETZTE  
PHASE.

31,0574 km

WAS SOLL DAS ALLES?

31,2875 km

WARUM TUT SICH DAS JEMAND AN?

31,6750 km

WAS SPRICHT DAGEGEN,  
JETZT  
UND HIER AUFZUHÖREN?

32,4726 km

KANN  
MAN AN SCHMERZEN STERBEN?

32,9166 km

ES TUT SO WEH,  
ÜBERHOLT ZU WERDEN.

34,1188 km

OHNE DIE ZUSCHAUER WÄRST DU LÄNGST AM  
ENDE.

34,8034 km

NIE LÄNGER ALS FÜNF MINUTEN  
GEHEN,  
SONST SETZT DER VERSTAND WIEDER EIN.

34,9401 km

ABER WIE LANGE SIND  
FÜNF  
MINUTEN?

37,6634 km

WASSER!

41,4891 km

DA IST DAS ZIEL, DA IST TATSÄCHLICH DAS  
ZIEL!

41,7108

DANKE,  
ZUSCHAUER.

42,0667

DIE BEINE SAGEN: LANGSAMER.  
DEIN STOLZ SAGT:  
NICHT BEIM ZIELEINLAUF.

42,1950 km

NACH DER  
ZIELLINIE  
HÖREN DIE SCHMERZEN AUF.