## Cornelia Herde – Sandian sie läuft und läuft und läuft und läuft ...

Ja, wo läuft sie denn hin, die Sekretärin des Verwaltungsdirektors?







Cornelia Herde mit der heiß begehrten Medaille.

42,195 Kilometer durch Berlin. Sonntag, 29. September 2007.

Cornelia Herde mittendrin im Läuferfeld. Startnummer F2818. Unter 33500 Läufern aus 100 Nationen.

(1000 werden nicht ankommen, 26000 Männer und 6500 Frauen schaffen es.)

oller Erwartung, voller Hoffnung. Der Äthiopier Haile Gebreselassie bricht seinen Weltrekord. Gete Wami will als erste Läuferin die Welt-Marathon-Serie und damit eine halbe Million Dollar gewinnen. Cornelia Herde läuft nicht des Geldes wegen – sie muss ja sowieso zahlen, um überhaupt dabei sein zu dürfen. Und sie will nur ankommen!

Es ist ihr erster Marathon überhaupt

– da musste es natürlich Berlin sein. Die
Mischung aus internationalen Stars und
Hobbyläufern macht das Erfolgsgeheimnis
des größten deutschen Lauf-Events aus.
60 bis 70 Prozent der Leistung macht die
Begeisterung der Zuschauer an der Strecke
aus, die auch die Letzten immer wieder
anfeuern. Deshalb seit nunmehr einem
Jahr nur ein Gedanke: Berlin, Berlin – ich
fahre nach Berlin!

Über Jahrzehnte war Cornelia Herde mit minimalem sportlichem Einsatz durchs Leben gekommen. Dann ging's los: "Altersbedingte" Umstellung des Stoffwechsels, gleichzeitiges Aufhören mit dem Rauchen, beruflicher Wechsel an die Hochschule mit täglichem Mensa-Essen. 2002 dann der langsame Einstieg in die "Lauf-Sucht. 2004 die ersten Halbmarathons in Freiburg und Karlsruhe. 2005 und 2006 nochmals läuferische Stille. Dann Weihnachten 2006 der Entschluss zur Anmeldung zum Marathon in Berlin 2007.

Aufgeregt ist sie wie ein kleines Kind, hat eine schlaflose Nacht hinter sich. Die richtige Dosis zwischen Durchfalltabletten und Magnesium muss sie noch rausfinden! Vor dem Start: Ihr ist schlecht, könnte kotzen... So einen Stress will sie nie wieder durchmachen! Ihr Ehemann und "Personal-Trainer" glaubt an sie, versucht zu beruhigen: "Komm runter, du schaffst das!"

9.00 Uhr Startschuss. Ankommen ist alles. Und so läuft sie. Kilometer um Kilometer. Sie fühlt sich gut, und der Lauf macht richtig Spaß. Sie spürt, das wird ihr Rennen. Sie freut sich am Wetter, an den Zuschauern. 1 Million sind es. Die unzähligen Musiker an der Strecke verleihen Flügel, geben den Füßen den Takt vor. Der Sound der Sambaband am Wilden Eber verursacht Gänsehaut.

14.54 Uhr Zieldurchlauf: Wer durchs
Brandenburger Tor rennt, jubelt, brüllt,
kreischt: endlich, endlich! Noch 195 Meter!
Superrrrrrrrrrrr... Der vergossene Schweiß
und der Schmerz der letzten zwölf Wochen
mit Intensivtraining sind nun vergessen.
Schön auch, dass die Medaille auf der
Vorderseite das Porträt von Valentina
Yegorova zeigt, die bei den Olympischen
Spielen 1992 in Barcelona Gold holte. Wo
Cörnelia Herde doch zu dieser Zeit auch
in Barcelona lebte, aber mit Laufen noch
nichts am Hut hatte... So schließt sich
wieder mal der Kreis!

Der Tag danach: Die Oberschenkel schmerzen, die Schultern noch viel mehr. Jetzt Thermalbad und Massage.

Zwei Tage danach: 6 Stunden zu Fuß Sightseeing in Berlin – das richtige Programm zum "Auslaufen".

Eine Woche danach: Weiter geht's mit dem Training, denn nach dem Marathon ist vor dem Marathon. Ja, sie wird doch weiterlaufen!

Und: Der Schmerz geht – der Stolz bleibt!

AUFGEZEICHNET VON MARTINA BRONNER.