

Halbmarathon in Berlin ein Erlebnis

Bönen – Der Berliner Halbmarathon zieht jedes Jahr Tausende von Läuferinnen und Läufern aus der ganzen Welt an und gilt als einer der größten und beliebtesten Halbmarathons weltweit. Dieses Jahr waren wieder 39 000 Läufer am Start, darunter Sabina und Carsten Donkiewicz von den Lauffreunden Bönen. Das Rennen war nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine Belastungsprobe für die Gesundheit der Läufer, da die Temperaturen auf über 20 Grad Celsius stiegen, was zu vermehrten Feuerwehreinsätzen entlang der Strecke führte.

Für Sabina Donkiewicz war es ein besonderes Erlebnis, auch wenn die Vorbereitung auf ein solches Laufereignis nicht immer Freude bereitet: „Wer sich schon mal auf einen Halbmarathon vorbereitet hat, kennt die ekeligen Dinge: Intervalle, Steigerungsläufe und längere Einheiten. Bei Wind und Wetter schnürt man die Schuhe und verfolgt seinen Plan.“

Für Sabina und Carsten Donkiewicz war der Halbmarathon in Berlin jedoch mehr als nur ein Lauf, sondern auch ein emotionales Ereignis. Carsten Donkiewicz hatte sich eine Knieverletzung zugezogen, und es war unsicher, ob er überhaupt antreten könnte. „Unser Plan, gemeinsam ins Ziel zu laufen, hat lange gewackelt“, erzählt Sabina Donkiewicz. Doch trotz der Herausforderungen entschieden sie sich, gemeinsam anzutreten.

Die Hitze und die Sonne am Renntag machten die Situation nicht einfacher, aber die Unterstützung und die Atmosphäre entlang der Strecke waren unbezahlbar. Sabina Donkiewicz berichtet: „Die Stimmung war unbeschreiblich. Spätestens bei der Startmusik ‘Sirius’ vom Alan Parsons Project bekommt man einen Kloß im Hals.“



Sabina und Carsten Donkiewicz von den Lauffreunden am Reichstag. FOTO: DONKIEWICZ

Die beiden liefen gemeinsam, jeder in seinem Tempo, und trafen sich regelmäßig an den Versorgungspunkten. Sabina konnte jeden Kilometer bewusst erleben und fühlte sich von der Unterstützung ihrer Freunde und Lauffreunde in Bönen getragen. „Als Fazit kann ich nur sagen: was für eine geile Zeit“, fasste sie ihre in Berlin gesammelten Eindrücke zusammen. WA

Die Ergebnisse: Sabina Donkiewicz 2:52,12 Stunden, Platz 11 980 der Frauenwertung, Platz 1 005 W50; Carsten Donkiewicz 2:52:12 Stunden, Platz 17 599 Männer, Platz 1 527 M55