

Mein Marathon-Projekt

28.9.2008 (noch 14 Tage)

Heute habe ich den geplanten Longjogg ausfallen lassen. Der Grund dafür war nicht meine Faulheit, es war einfach eine Blase an der linken Ferse, die ich mir am Freitag beim Fußballturnier von meinen neuen Fußballschuhen geholt habe. Dabei wollte ich an diesem Wochenende meinen einzigen Trainingslauf über mehr als 30 km und über mehr als 3 Stunden absolvieren. Außerdem habe ich am Freitag ein bisschen über Tapering im Internet gelesen. Dort wird einem empfohlen, in den letzten beiden Wochen vor dem Wettkampf keine langen Einheiten mehr zu laufen. Ich habe mir vorgenommen, als Kompromiss am Dienstag noch einen 2-Stunden-Lauf zu machen und danach nur mehr kurze Läufe zum locker Bleiben und Aufwärmen. Außerdem haben Sabine und ich uns genau die Strecke am Stadtplan angesehen und Punkte ausgesucht, an denen sie an der Strecke stehen kann. Es schaut so aus, als wenn sie bei ca. 6, ca. 20, ca. 28, ca. 37 km und im Ziel dabei sein könnte. Ich bin die Laufstrecke im Geist auch schon einige Male gelaufen und hab mir vorgestellt, wo ich wie erledigt sein werde. Ein bisschen macht mich der Umstand nervös, dass ich vom Ziel meiner längsten Laufeinheit noch 14 km bis ins Ziel gehabt hätte. Aber dafür ist die Strecke in München für meine Begriffe brettleben. In der Vorinformation wird ein Anstieg von 25 Höhenmeter auf 800m schon als steile Rampe verkauft. Das läuft bei mir noch unter total ebene Strecke. Aber reden wir in 15 Tagen weiter.

30.9.2008 (noch 12 Tage)

Heute habe ich die letzte lange Trainingseinheit hinter mich gebracht und aus meiner subjektiven Sicht lief sie sensationell. 28 km in 2:42, schnellere 4 Kilometer am Schluss, kaum Beschwerden mit Zehe oder Sprunggelenk oder Knie oder Hüfte. Lediglich leichtes Seitenstechen zwischen 1:20 und 1:50 war ein wenig störend. In Anbetracht der Tatsache, dass ich über einige ordentliche Berge laufen musste und trotzdem im Bereich des angestrebten Wettkampftempos unterwegs war, bin ich zuversichtlich, dass das auch über 42 machbar sein wird. Außerdem werde ich beim Wettkampf nicht die störende Wasserflasche spazieren tragen müssen. Aber ich bleibe zurückhaltend und ändere meine Taktik nicht: Anfangen mit 5:35 aber auch nur, wenn das locker geht. Reserven aufsparen für die Kilometer nach 34. Gespannt bin ich auch auf meinen Zustand morgen in der Früh, denn das wird zwar ein Vorgeschmack aber dennoch nur ein müder Abklatsch dessen sein, was mich am 13. Oktober erwarten wird.

4.10.2008 (noch 8 Tage)

Heute habe ich den letzten geplanten Lauf, der über mehr als eine Stunde geht, hinter mich gebracht. 1:31 für ca. 16 km sind fast Wettkampftempo, jedoch mach ich mir ein bisschen Sorgen, weil ich noch immer kein Gefühl für meine Geschwindigkeit hab. Zwischen 5:20 und 6:00 am Kilometer spür ich keinen großen Unterschied. Ich hoffe, dass das beim Rennen mit der Uhr und den Kilometertaferln leichter geht. Außerdem behindern das hügelige Gelände und heute auch der Gegenwind ein regelmäßiges Tempo.

Schön langsam wird es Zeit, dass es endlich Renntag wird, weil meine Gesprächsthemen immer weniger werden und es immer bald um die Lauferei geht. Auch meine Umgebung, allen voran Sabine, wird dankbar sein, wenn mich wieder was anderes interessiert.

5.10.2008 (noch 7 Tage)

Heute hab ich mich geistig bereits mit dem Ablauf des Renntages auseinander gesetzt. „Heute in einer Woche werde ich schon nervös sein.“, „Heute in einer Woche laufe ich los.“, „Heute in einer Woche möchte ich schon im Ziel sein.“ Dafür, welche Distanzen ich früher gelaufen bin, sind die 600 km heuer seit Mai beachtlich. Leute, die den Marathon etwas ernsthafter angehen als ich, laufen diese Distanz in 2 Monaten. In einer Woche werde ich sehen, ob ich den Aufwand richtig für mein Ziel dosiert habe, oder ob es viel zu wenig war.

7.10.2008 (noch 5 Tage)

Ein lockerer Lauf über ca. 7 km in 36 Minuten war heute meine Vorbereitung auf den großen Tag am Sonntag. Außerdem hab ich einmal sicherheitshalber für den Montag danach einen einstündigen Massagetermin gebucht. Vermutlich werde ich den brauchen. Ansonsten fühle ich mich derzeit am Höhepunkt meiner Ausdauerform und wäre gar nicht sonderlich überrascht, wenn ich wesentlich schneller als 5:35 am Kilometer laufen könnte. Aber ich werde mich bis zum Halbmarathon eisern zum Bremsen anhalten. Wenn ich danach noch genügend Körner übrig habe, kann ich immer noch zulegen und wenn nicht, dann war das Anfangstempo eh nicht zu langsam. Spannend wird sicher, ob mich die wegstürmende Meute nicht zum Übermut anstiften wird.

10.10.2008 (noch 2 Tage)

Heute sind Sabine und ich gemeinsam mit András, Silvie und weiteren 7 Laufkollegen nach München angereist. Gespräche über den Lauf wurden zwar viele geführt, meine Vorstellungen über die 4 Stunden, die ich am Sonntag absolvieren werde, haben sich aber nicht mehr weiter verändert. Nervosität spüre ich keine.

11.10.2008 (noch 1 Tag)

Am Vormittag waren András und ich neben dem Startnummern Abholen ein paar Kilometer joggen. Ich habe mich sehr gut gefühlt und bin deshalb vielleicht ein bisschen schneller gelaufen, als man das am Tag vor dem Rennen machen sollte. Aber es waren ja auch nur 3 oder 4 Kilometer. Die Atmosphäre bei der Startnummernausgabe hat mir gut gefallen. Eine für meine Begriffe riesige Lauf-Messe und eine Vielzahl von anderen Startern haben meinen Fokus weiter auf das Rennen konzentriert.

Am Nachmittag sind Sabine und ich unsere Treffpunkte auf der Strecke abgefahren, was leider auch anstrengender war, als ich es erhofft habe. Am Schluss haben wir noch eine Sightseeing-Runde in einem offenen Doppeldeckerbus durch München gedreht, was erstens sehr schön war und zweitens weitere Erkenntnisse über die Streckenführung erlaubte.

Am Abend folgte das letzte Abendessen beim Italiener und schön langsam stellte sich so etwas wie Wettkampfspannung ein.

12.10.2008 (Tag X)

Obwohl ich nicht schlecht geschlafen habe, bin ich dennoch ab 4 Uhr alle halbe Stunde aufgewacht, ab 6 war's mit Schlafen überhaupt vorbei. Der Formel 1 GP von Japan konnte mir danach die Zeit bis zum Frühstück vertreiben. Die Nervosität war

doch wesentlich höher als am Vortag, am Rückweg vom Frühstück überkam mich sogar leichte Angst. Die konnte mir Sabine mit gutem Zureden aber schnell vertreiben und so verließen wir kurz vor 9 ohne besonderes Nervenflattern das Hotel, um unsere Sachen beim Ziel abzugeben und zum Start zu gehen. Burkhard wartete mit mir im Startblock und schwor mich noch ein, ja nicht zu schnell zu beginnen sondern ausschließlich mein eigenes Tempo zu laufen.

Nach dem Startschuss tat sich einmal 2 Minuten lang fast gar nichts, dann hatten wir die Startlinie erreicht und genau ab dann begann ich zu laufen. Am ersten Kilometer joggte ich so los, dass ich nicht schneller als die Marschzeit (rund 5:35 am Kilometer) war. Burkhard entfernte sich vorne langsam immer weiter und nach genau 5:30 kam die erste Kilometer tafel und die Bestätigung, dass ich mein Anfangstempo gut gefunden hatte. Auch sonst gingen die Schritte locker von der Hand. Bei Kilometer 3,5 kam ich zum ersten Mal bei Sabine vorbei, was mir riesigen Rückenwind gab. Die Kilometerzeiten bewegten sich zwischen 5:20 und 5:40 und pendelten sich ab Kilometer 6 wirklich gut bei 5:35 ein. Ab dem englischen Garten hatte ich das Gefühl, dass die anderen schneller wurden. Zusätzlich stellte sich bei mir ein Hungergefühl ein. Also drückte ich mir schon bei Kilometer 10, also etwas früher als geplant, meinen ersten Gelbeutel in den Mund und machte eine etwas ausgiebigere Trinkstation. In der Folge kamen wieder einige Kilometer in 5:35, wobei die nicht mehr so leicht gingen wie die allerersten. Als ich den Englischen Garten bei Kilometer 15 hinter mir hatte, war ich froh, denn von Zuschauermassen war dort fast gar nichts zu bemerken. Den Anstieg zwischen 16 und 17 merkte ich gar nicht sehr, sicher eine Folge meines welligen Trainingsgeländes rund um Zwettl. Bei Kilometer 17 stand wieder Sabine, die mir eine Trinkflasche gab und einige Meter mit mir mitlief. Bis Kilometer 18,5 ging's dann locker und flott weiter, bis ich spürte, dass sich am rechten Fußballen zwischen großer und zweiter Zehe eine Druckstelle gebildet hatte. Nach ein paar Versuchen, den Fuß mit Zehenbewegungen in eine andere Position im Schuh zu bringen, blieb ich stehen, machte eine Pinkelpause, zog den Schuh aus, richtete den Socken und zog den Schuh fester zugeschnürt wieder an. Das Druckgefühl blieb, wurde danach jedoch nicht mehr schlechter. Dennoch bemerkte ich, wie es jetzt zusehends schwerer wurde, den 5:35er Schnitt zu halten. Beim Halbmarathon war ich noch im Soll und deutlich unter 2 Stunden, doch wurde es nun auch im Schatten wärmer, was den Lauf immer anstrengender machte. Bei Kilometer 22 verwendete ich meinen zweiten Gelbeutel, danach konnte ich mit gleichbleibender Anstrengung weiterlaufen. Bei Kilometer 23 überholte mich der Tempomacher für die 4 Stunden-Läufer und ich glaubte zu wissen, dass damit mein Zeitziel nicht mehr erreichbar wäre. Zu einer Tempoerhöhung fehlte mir aber zu diesem Zeitpunkt bereits die Kraft und so änderte ich meine Zielsetzung auf Plan B, nämlich ohne Gehpausen durchzulaufen. Sabine, die bei Kilometer 28 stand, meinte zwar, dass ich noch recht gut in der Zeit läge, was ich ihr aber nicht recht glaubte, obwohl es im Nachhinein analysiert richtig war. Danach ging es in die Innenstadt, die Zuschauer wurden mehr, die Stimmung blieb aber reserviert. Teilweise mussten wir Läufer die Beobachter animieren, ein bisschen Stimmung zu machen. Bei den vielen Hin- und Herpassagen in der Innenstadt wurde ich trotz des Verzehrs des dritten und letzten Gelbeutels merkbar langsamer, aber das war mir da bereits egal, weil ich nur mehr durchkommen wollte. Bei ihrer letzten Station bei Kilometer 37 gab mir Sabine noch das vorher oft besprochene Packerl Manner Schnitten auf den Weg, das ich jedoch nicht mehr essen wollte und so hinten in meiner Hose bis ins Ziel transportierte. Das

Warten auf das jeweils nächste Kilometertaferl wurde immer zäher, jedoch hatte ich nie den Gedanken, dass ich diese Plagerei einfach aufgeben sollte. Die wenigen Laufkollegen, die am Straßenrand von den Sanitätern versorgt werden mussten, mahnten mich, meine Durchkommensstrategie eisern weiterzuverfolgen und nicht mit einem übermütigen 200-Meter-Zwischenspurts die letzten Reserven zu vernichten. Der nur 2 Kilometer kurze, für mich aber endlose Weg durch den Olympiapark war nur mehr mit der Vorfreude zu überstehen, dass ich gleich durch den Marathontunnel auf die rote Tartanbahn des Olympiastadions einlaufen würde. Und tatsächlich zog mir beim Einbiegen in den Tunnel ein Schauer über den Rücken und ich wusste, dass ich es gleich geschafft haben würde. Die 300 Meter im Stadion waren einerseits unglaublich anstrengend, andererseits unglaublich schön. Hunderte Finisher warteten bereits auf dem Rasen, die Sonne schien auf mich herab und das Ziel war zum Greifen nahe.

Auf den letzten Metern überlegte ich mir noch eine Geste, die ich vor lauter Freude beim Überqueren der Ziellinie machen würde, doch dafür fehlte jede Kraft. Ein Jauchzer nach bayrischem Vorbild 30 Meter dahinter war das einzige, was ich mir noch abringen konnte. Ich hatte es geschafft. Ich wusste nicht einmal meine Endzeit aber sie war mir sowieso egal, das Abschneiden von irgendwelchen anderen



Leuten, die auch schon einmal Marathon gelaufen waren, war mir egal, alles andere war mir egal. Ich war im Ziel! Ohne Gehpause – außer bei den Verpflegungsstationen – und in einer annehmbaren Zeit. Hatte ich die Meter durch das Olympiastadion schon ein Lächeln im Gesicht, so äußerte sich meine Freude und meine Erschöpfung jetzt darin, dass es mir mehrere Male die Tränen in die Augen trieb. Nach ein paar



Bechern Wasser und Isogetränk wollte ich mit meiner Freude nicht mehr allein sein und machte mich auf den beschwerlichen Aufstieg über die gesamte Tribüne zum Ausgang, wo Sabine bereits auf mich wartete. Endlich hatten wir es geschafft, die ganze Anspannung war gewichen und Freude, Zufriedenheit und Stolz hatten sich breit gemacht.

Danach beschrieben Andrés

und ich unsere Läufe kurz und er sagte einen Satz, der meinen Stolz – vielleicht unberechtigterweise – noch wachsen ließ: „Von all denen, die mit dir ins Ziel gekommen sind, hast du sicher am wenigsten trainiert.“ Es waren tatsächlich nur rund 600 km in der Zeit zwischen Mai und September.

Nach einiger Zeit ließ der Endorphinspiegel merklich nach und die 2 Kilometer Fußmarsch zum Quartier wurden zu einer echten Herausforderung. Immerhin konnte ich ohne Hilfe in die Dusche und auch wieder heraus sowie in mein Gewand. Während der Heimfahrt gewann ich immer mehr die Überzeugung, dass dieser Tag alles gebracht hatte, was ich mir von meinem wahnsinnigen Marathonprojekt erhofft hatte. Das Gefühl in den Minuten nach dem Zieleinlauf war sicher das stärkste und schönste, das ich in meiner langen Laufbahn jemals nach einem Sportereignis hatte. Besonders dankbar bin ich dafür meinen beiden Hauptwegbegleitern Sabine („race coach“) und András („preparation coach“).

13.10.2008 (der Tag danach)

Erstaunlicherweise hielten sich meine Schmerzen heute in Grenzen. Natürlich war ich etwas steif und ziemlich kraftlos, aber meine Befürchtungen waren wesentlich ärger. Meine Zeit hab ich mir heute auch im Internet angesehen: 4:06:21, also doch recht deutlich am 4-Stunden-Ziel vorbei.

Dennoch bin ich mir heute noch sicherer als gestern, dass dieser Lauf ein einmaliges Projekt war und es keine Neuauflage geben wird. Ich wüsste derzeit nicht, welches Ziel eine ähnlich intensive oder intensivere Vorbereitung rechtfertigen würde. Ich bin jetzt Marathonläufer. Zeitverbesserungen können mit diesem Ziel, das ich gestern erreicht habe, nicht mithalten.