

Vienna City Marathon - 29.04.2007

Am 29. April war es wieder mal soweit - mehr als 23000 Läuferinnen und Läufer gingen beim 24. Vienna City Marathon an den Start.

Mit dabei waren auch zwei Speedies: Franz und ich, Herbert

Franz nahm zwecks "Formüberprüfung" heuer die halbe Marathondistanz in Angriff, mein Ziel war es den Marathon erstmals unter 4 Stunden zu bewältigen.

Die Trainingsvoraussetzungen waren ja heuer ausgezeichnet, der Winter war nicht besonders kalt, meistens war ja auch ein Lauftraining im Freien möglich. Für mich lief es trainingsmässig bis Mitte März auch recht gut - bis mich ein grippaler Effekt für einige Tage ans Bett fesselte. Die Wiederaufnahme des Trainings gestaltete sich danach etwas schwieriger, ausgerechnet beim ersten Lauf dürfte ich mich etwas überanstrengt haben - und mangels ausreichendem Dehnen schmerzte in Folge immer wieder das linke Bein. Somit war leider von Mitte März bis zum Marathon Ende April nur ein eingeschränktes Lauftraining möglich. Immerhin versuchte ich aber, zumindest mit Radfahren (Spinning und MTB) etwas von meiner Form zu erhalten.

Sonntag, 29. April - 9:00 Uhr:

An diesem Tag war es bereits beim Start relativ warm, und bis um die Mittagszeit sollten die Temperaturen auch noch weiter steigen. Ich wollte den Lauf eher ruhig angehen, gerade beim ersten Anstieg auf die Reichsbrücke den Puls nicht zu sehr in die Höhe treiben. Im grossen und ganzen ist mir das auch gelungen, ich hatte das Gefühl "gemächlich" los zu starten, trotzdem legte ich dabei den Kilometer zwischen 5:10 und 5:30 zurück.

Leider kam dann bald der erste "Einbruch": bei km 9 war mir plötzlich übel, was jedoch glücklicherweise sehr schnell wieder vorbei ging. Ich konnte meine Tempo weiter laufen, obwohl mein linker Fuss mehr und mehr weh tat. Bei km 12 (irgendwo auf der Wienzeile zwischen Kettenbrückengasse und Pilgramgasse) war es dann so weit: die Schmerzen wurden so stark, daß ich kaum noch auftreten konnte...

Den Marathon irgendwie weiterlaufen (und mich danach 3 Wochen nicht mehr bewegen können) ? Oder überhaupt aufhören ? Oder doch zumindest die 21km ins Ziel bringen ?

Die Tatsache, daß bei der Stafa auf der Mariahilfer Strasse (um km 17) Freunde mich anfeuern würden, meine Freundin im Ziel auf mich warten würde - und ich mein "Fresspaket" im Ziel nicht den Veranstaltern überlassen wollte - motivierten mich, wenigstens die Halbmarathondistanz zu absolvieren, auch wenn die Zeit von 2:14:14 nicht gerade mein bestes Ergebnis ist ;-)

Franz ging es bei seinem Halbmarathon sehr gut, sein Ziel, die Distanz auf alle Fälle unter 2 Stunden zu laufen, hat er mit einer Gesamtzeit von 1:54:27 deutlich unterschritten.

Was ich auf alle Fälle im Zuge des Trainings für diesen missglückten Marathon gelernt habe:

- Wenn's weh tut, besser früher das Training abbrechen, als mit Schmerzen weiterlaufen

- Dehnen, Dehnen und nochmals Dehnen !!!

In diesem Sinne - auf ein besseres Ergebnis in Helsinki im August 2007

(Herbert)