

Unser Saisonhöhepunkt von Herbert und Franz

Nach Chicago 2004 und Amsterdam im Jahr 2005 führte uns (Herbert und mich, Franz) diesmal das mittlerweile traditionelle Marathonweekend nach München.

Die Anreise erfolgte zusammen mit Gabi, Berni, Tamara. Es gab auch wieder unser obligates Anreisehighlight;-)) Wir wollten sicher gehen, dass das Hotelzimmer nicht vergeben wird, weil wir zu spät anreisen. Die Telefonnummer auf dem Ausdruck der Reservierung gab es jedoch nicht mehr. Tja, so saßen wir im Auto und kommen nicht vor 21:00 in München an....

So schlimm war es dann doch nicht. Kicki schaute für uns im Internet nach und besorgte die richtige Nummer. Ein Anruf sicherte uns das Hotelzimmer.

Der Freitag verlief touristisch, um für die anderen Tage Vergleiche zu haben, sprich wir schauten in das Hofbräuhaus. Ich fühlte mich auf einen Sonntagsfrühschoppen versetzt. Tamara hat eine Freundin in München und somit konnten wir die Folgetage auch Treff's und Orte kennenlernen, wo nicht so viele Touristen sind.

Nun zum Marathonverlauf:

Um die Erfahrung der letzten Marathonverläufe reicher, ging ich (Franz) es diesmal langsamer an. Mein Ziel war unter 4 Stunden zu bleiben. Bisher hatten mich ab dem km 32 die meisten überholt, weil der sogenannte Hammer zu schlug. So etwas nagt natürlich doppelt und ist eine moralische Härteprüfung.

5:40 als km-Zeit ist notwendig für eine Zeit unter 4:00. Ich wollte diesmal die ersten 15km 10sec langsamer laufen. Tja etliche Bands am Rande der Strecke und vor allem Herbert pushten mich aber doch ein klein wenig schneller, als eingeplant. Wir verloren uns so um den km 10. Natürlich war da noch das Publikum und Herbert's Freundin, welche wir vier Mal entlang der Strecke trafen. Zum Schluß trafen wir auch noch Gabi und Berni, welche bereits den 10km-Bewerb abgepult hatten. Das motiviert extrem und ich möchte mich hier nochmals bedanken!!

Vor dem Start schauten wir uns gleich mal das Ziel Olympiastadion an. Das Stadion selbst und das Gefühl dort eine 3/4-Runde drehen zu dürfen, setzte sich in unseren Gedanken fest.

Nach dem Halbmarathon horchte ich mal so richtig in meinen Körper rein. Gab es Schwachstellen oder schmerzte eine Stelle besonders? NEIN. Das war das Zeichen für mich und ich löste die Handbremse. Ich fühlte mich perfekt und erhöhte den Pulsschlag um 10 und somit auf so ca 165 pro Minute. Die Km-Zeiten entwickelten sich nach Plan (5:10 oder 5:15).

Der englische Garten schien in unseren Vorgesprächen wie die Praterhauptallee, sprich eventuell zermürend. Nicht für mich. Ich hatte noch Zeit mich über das Formel1-Rennen und den Ausfall von Schumi mit ein paar Deutschen zu unterhalten. Mal folgte ich einer schönen Frau, dann wieder einen Athleten mit leicht schnellerem Tempo im Windschatten.

Von dem lernte ich auch einige Lockerungsübungen. Fürs Publikum war es sicher lustig. Er machte eine Übung und einen halben Meter dahinter äffte ich alles nach;-)) Als dieser bei km 32 langsamer wurde, gab ich nochmals Gas. Das Feeling war unbeschreiblich. Ich schnupfte nach und nach alles, was so vor mir war. Bei km 37 war mir klar, dass es für die 4:00 reichte. Zu früh?? Ich war zu dem Zeitpunkt in Richtung 3:50 unterwegs. Da gab es plötzlich ein lautes Folgetonhorn der Rettung. Man horcht automatisch noch tiefer in seinen Körper und reduziert. Dann etwas später ein lauter Schrei. Die Schmerzen mußten höllisch sein. Ein paar Blicke und die Ursache war entdeckt. Jemand hatte einen Krampf in der Wade. Erwischt es mich auch?

Bald merkte ich. "Jetzt kommt für mich eine heikle Phase". Ich wurde zusehends langsamer. Dieser km dauert auch gleich

über 7 Minuten. Kommt nun der viel zitierte Hammer? Nein, nicht ganz! Darin war auch eine Drinkpause mit Wasser+Red Bull inkludiert. Aber die Beine spürte ich nun.

Zum Glück sah ich Berni entlang der Strecke. Ich erinnerte mich an seine Bestzeit und dachte 3:56 müssen sich doch auch ausgehen?? Entweder war es dieser Gedanke oder Red Bull? Ich spulte darauf den nächsten km in 4:57 runter. Der schnellste km bei diesem Rennen. Dann folgten wieder 6:30 iger Zeiten.

Ich genoss das Publikum, die Ankündigungen des Platzsprecher und das nahende Ziel. DAS Olympiastadion. Plötzlich Dunkelheit und Diskolichter und eine Traummusik. Dann wurde es wieder hell und ich war mitten im Stadion.

Noch schnell ein Blick auf die Uhr. Welche Zeit wird es? Ja, es reicht für mein Vorhaben unter 4:00 zu bleiben und ich hatte noch genügend Zeit die 3/4-Runde so richtig zu genießen. Ich konnte mir vorstellen, wie sich die Weltfußballer bei so manch einem Champions-Finale gefühlt haben.

Im Ziel fand ich später auch Herbert wieder. Wir saßen auf den Rasen, wo legendäre Fußballmatches stattfanden und Relaxen war angesagt.

Das ist auch der Zeitpunkt für das Erwähnen der tollen Organisation und Verköstigung. Falls es wen interessiert: Während dem Rennen trank ich alle 5 km 2 Becher Wasser. Vom Isogetränk in Summe nur 4 Becher und eine Banane, ein Müsliriegel und ein Becher Red Bull. Im Ziel gönnte ich mir in 2,5 Stunden 1l Buttermilch, 1 Fruchtojoghurt, 3 Bananen. 1l Wasser, 2 Biere (alkfrei) und 2 Müsliriegel

Herbert selbst hatte diesesmal eine andere Taktik - nachdem er bei den letzten Rennen immer mit Schmerzen an den Start ging, versuchte er es diesmal fast ohne Training - seit Anfang Juli hatte er gerade mal 13 Trainingsläufe absolviert gehabt. Jedenfalls ist die Rechnung aufgegangen: Immerhin konnte er in 4:23:37 die Marathondistanz von 42,195 km bewältigen - die zweitbeste Zeit in seiner Marathonkarriere.

Insgesamt war es ein tolles Wochenende - und wir können München jedem Marathonläufer nur empfehlen - eine sehr schöne Strecke in einer sehr schönen Stadt.

Und hier unsere Endzeiten:

- Franz (3:55:28)

- Herbert (4:23:37)

Infos zum München Marathon: <http://www.muenchenmarathon.de>