

Marathon des Alpes Maritimes 2010

Der Marathon des Alpes Maritimes von Nizza auf einer wunderschönen Laufstrecke bis Cannes war das heurige Saisonziel von Herbert und Berni - und gleichzeitig Berni's Geburtstagsgeschenk.

Die Tage vor dem Marathon herrschte wunderbares Wetter und wir bekamen schon erste Eindrücke von Palmen, Meer, Yachthäfen und wunderschönen Uferpromenaden.

Die Vorbereitung gestaltete sich für uns beide etwas durchwachsen und so konnte Herbert lediglich auf 12 Trainingswochen und 2 lange Läufe zurückblicken. Bei mir war es ähnlich und ich kam lediglich auf 11 Trainingswochen. Aufgrund dieser Vorzeichen hatten wir beide das erklärte Ziel von Sub-4-Stunden bereits ad acta gelegt.

Berni's Eindrücke:

Vom Start weg bis Kilometer 15 ging es wunderbar die breite Uferstraße auf super Asphalt entlang. Obwohl aufgrund der km-Zeiten bei mir eigentlich schon die Alarmglocken läuten hätten sollen, ist es mir nicht gelungen langsamer zu laufen. Bei Kilometer 11 war ich unter einer Stunde, jedoch ab KM 15 bemerkte ich bereits erstmals, dass die Beine schwerer wurden. Den Halbmarathon hab ich noch in 1:55 geschafft, wusste jedoch da bereits, dass es nun bald hart werden wird. Bei 28km war lt. Programm mit einer längeren Steigung zu rechnen. Als jedoch bereits bei 23km ein kurzer aber sehr giftiger "Hügel" in die Beine schoss, dachte ich, dass kann doch nicht die berühmte Steigung gewesen sein - war es auch nicht. Ab dann gab es immer wieder leichte auf und ab's und bei 28km kam der richtige Berg - lt. einer Zuseherin 300 Meter durchgehende Steigung die mir mindestens wie 500-600 Meter vorkam. Ab dann wurde es auch sehr "zack" und ich musste mehrmals gehen. Ab 35km war klar, dass die Sub-4-h nicht drinnen sind. Als ich dann bei 38km von den 4-h-Pacemakern überholt wurde gab es keinerlei Gegenwehr von mir. Auf den letzten beiden Kilometern war es dann nur noch eine "verkrampfte" Geschichte und ich finishte schlussendlich mit 4:13. Trotz der verfehlten 4-h-Zeit war es ein sehr schöner - jedoch unerwartet hügeliger - Marathon mit super Verpflegung.

Herbert's Eindrücke:

In der Vorbereitungszeit hatte ich ja schon mit einigen Schmerzen in der linken Ferse zu kämpfen, und einen Testlauf noch vor einer Woche musste ich nach 3km wieder abbrechen. So gesehen war es für mich von Anfang an ein Rätsel, wie ich den Marathon überhaupt schaffen könnte... Nun, Dank eines entzündungshemmenden Pflasters (Flector) klappte das recht gut, und ich konnte die gesamte Strecke ohne grössere Schmerzen zurücklegen. Nur aus den 4 Stunden wurde leider nichts:

Bis Kilometer 14 konnte ich mit den 4h-Pacemakern sehr gut mithalten, doch danach verliessen mich - vermutlich wegen der mir doch fehlenden, langen Trainingsläufe - die Kräfte in den Beinen, um entsprechend "Druck" machen zu können. Aber immerhin, nach einem doch unerwarteten "Berg- und Tallauf" erreichte ich nach 4:26h das Ziel in Cannes.

Was uns in Erinnerung bleibt:

- + landschaftlich sehr schöne Laufstrecke mit Palmen, Strand und Meer
- + ausgeklügelte Versorgungsstationen (Wasser, Bananen usw. wiederholten sich innerhalb einer Versorgungsstation)
- Start um 20 Min. verspätet
- Sprecher beim Start moderierte nur in französischer Sprache
- Im bei der Startnummernausgabe verteilten Programmheft fehlten wesentliche Informationen wie die Streckenführung und andere organisatorische Informationen - Vorabinfos aus dem Internet und Ausdrücke sind unumgänglich
- Teilweise kein Strom und ungebetene Mitbewohner in unserer Unterkunft ;-)

Schöne Grüße aus Nizza

Herbert + Berni und natürlich von unseren Betreuerinnen Tamara, Gabi und Mara.

<http://www.marathon06.com>