München Marathon 12. Okt. 2014

21,1 km Durchgangszeit 1:44,30 – fast wie ein Uhrwerk spule ich die Kilometer im 5 Minuten Takt herunter. KM 25 – weiterhin im Plansoll. KM 30 – ich verliere etwa 2 Minuten auf meine geplante Durchgangszeit, nicht weiter beunruhigend.
Kurze Rückschau –wieso läuft ein Hochspringer einen Marathon? Irgendwann Ende Dezember in der Unterflurhalle der HAK. 20 Sprünge habe ich hinter mir. Einen letzten vor mir. Wie immer ein paar Trippelschritte, ein erster aktiver Schritt, ein zweiter aktiver Schritt als plötzlich ein seltsamer Knall in der Halle erschallt. Einen Bezug zu mir kann ich noch nicht herstellen. Auch der dritte Anlaufschritt verläuft planmäßig, vierter Schritt – ein stechender Schmerz durchfährt mein Bein. Ich liege am Boden. Jetzt weiß ich woher der Knall kam. Wadenmuskelriss – 10 Tage Krankenstand – 3 Wochen humpeln – 8 Wochen Laufpause. Fast wie im Horrorfilm. März 2014 – Radtour von Tirana nach Salzburg. 1800 km in 15 Tagen. Ich bin wieder in Form. Lauftrainingsbeginn Anfang April. Wadenverhärtung und Hüftschmerzen bei schnellen Einheiten bringen erstmals das Thema Marathon in meine gestressten Hirnzellen. Mitte April – an ein Tempotraining oder gar Zehnkampftraining ist nicht zu denken. Der Marathon entwickelt sich zur Realität. München soll es werden –München wird es sein. Dort gibt es Weißbier und Brezen im Ziel. Den Trainingsplan habe ich in wenigen Sekunden – ohne Google. Einfach jeden Monat 10 km pro Woche weiter laufen, beginnend im April mit 10 km wöchentlich. Das würde bedeuten im September 60 km wöchentlich. Ich kann es vorwegnehmen –mehr als 56 km habe ich nie geschafft. Ich bin einfach Hochspringer und Hochspringer sind grundsätzlich die faulsten Leichtathleten. Etwa Mitte September der erste Testlauf. 40 km sollen es werden. Relativ locker schaffe ich es in 3:30 Std. bei 14 Grad und leichtem Regen. Meine idealen Bedingungen, ich bin kein Schönwetterläufer. Ende September mache ich noch entgegen jeder Vernunft einen Zehnkampf. Mit meinen beiden Spezialdisziplinen Hochsprung und Speerwurf schaffe ich bereits 30 % meiner Punkte. Im Hochsprung überspringe ich meine Alterskollegen um 12 cm (für die lesende Läuferschar – das sind punktemäßig etwa 20-25 Sek. im 1500 m Lauf), auch in der M40 wäre ich damit noch die zweithöchste Höhe gesprungen. Selbstlob stinkt, so sagt man, hebt aber das Selbstvertrauen. 2 Tage nach dem Zehnkampf laufe ich dreimal um den Fuschlsee. Ich bin fit für den Marathon.
Nun wieder ein Direkteinstieg in den Marathon: KM 32 – das gefürchtete Chaos beginnt. Unbeugsam brennt die Sonne in die Häuserschluchten von München und verringert mein Lauftempo auf schneckenhafte 9 km/h. 24 Grad im Oktober – das gibt es nur wenn ich einen Marathon laufe. Inzwischen wird mir bewusst, dass ich mein geplantes Ziel zwischen 3:30 und 3:40 zu laufen nicht schaffen werde. Das hat etwas Gutes, etwas Beruhigendes. Der Stress ist weg. An den Getränkestellen (alle 2,5 km) lege ich großzügige Pausen ein, trinke

und esse. Energieriegel, Energy drinks und Powergels haben ihre Namen nicht verdient. Es hilft einfach nichts mehr. Langsam und behäbig jogge ich Richtung Olympiastadion, mit Laufen hat das nichts mehr zu tun. Das macht keinen Spaß. Immerhin fällt es mir dadurch leicht, mich vom Marathon wieder zu verabschieden. Selbst als ich ins Olympiastadion einlaufe, kommt wenig Stimmung auf. Immerhin kann ich mit einem beherzten Endspurt von den 800 Läufern, die mich die letzten 10 Kilometer überholt haben, etwa 30 wieder rücküberholen. Nach 3:51,29 Stunden stehe ich vor dem Brezenstand und nehme zwei mit für meine Kinder. Selbst ist mir der Appetit vergangen.
2 Tage nach dem Marathon klettere ich den luftigen Ostgrat des Sonnenwellecks hoch. Bösartige Sturmböen drohen mich vom Grat zu fegen. Auch hier scheitere ich. In Zukunft werde ich wohl wieder öfter in den Zoo gehen, um die Sprungtechnik der Kängurus zu studieren.
HKI



Author: