

Mangelnde Laufmotivation im Sommer führte mich zum Entschluss im Oktober einen Marathon zu laufen. Das Formular wurde ausgefüllt und ich hatte 8 Wochen Zeit mich für den München Marathon vorzubereiten. Ein kleiner Testlauf zur Formüberprüfung beim Halb Marathon in Bad Reichenhall ging schon mal gehörig in die Hose. Innerhalb einer Woche steigerte ich mein Laufpensum, der lange Lauf wurde auf wöchentliche 35 km ausgedehnt. Richtige passable Kilometerleistungen konnte ich aber erst in den Wochen 4-1 vor dem Start absolvieren. Das Training verlief völlig problemlos. Erst wenige Tage vor dem Rennen begannen leichte Unsicherheiten. Eine kleine Erkältung konnte ich aber gut abklingen lassen. 1-2 Tage vor dem Start ein Schlüsselerlebnis welches mir im Nachhinein zu denken geben hätte sollen. Ein unvorhergesehener nächtlicher Krampf im Oberschenkel. Hatte ich schon seit Jahren nicht mehr. Sollte ich aber wieder kennen lernen.

Zum Rennen:

Ich fand eine gute Startposition und konnte problemlos meinen Rhythmus finden. Im Englischen Garten war eine größere Gruppe vor mir die im Bereich 2:45- 2:48 lief. Hier machte ich leider einen taktischen Fehler und wollte unbedingt aufschließen. Statt den geplanten 4:00-4:05 lief ich 3:55 min/km. Beim HM war ich bei 1:24:00. Bis 30 km konnte ich das Tempo weiter einigermaßen halten. Mit knapp über 2 Stunden ging ich hier durch. Plötzlich hatte ich allerdings mit Krampfansätzen in den Adduktoren zu kämpfen. Alle paar Minuten zuckte die Muskulatur zusammen. Energetisch fühlte ich mich nach wie vor in der Lage schneller zu laufen. Allerdings war es muskulär nicht mehr möglich. Ich musste das Tempo reduzieren. Wenig später krampfte auch noch die hintere Oberschenkel Muskulatur. Die letzten 10 km waren dementsprechend von unerwarteten muskulären Kontraktionen geprägt. So kroch ich irgendwie dem Olympiapark entgegen. Bei 40 km blieb ich dann stehen und stärkte mich an einer Labestation. Diese Stärkung hatte ich schon bei 35 km gesucht. Hier fand ich aber nur Wasser vor. Während ich mich im Vorfeld auf den Einlauf in das Olympiastadion freute, gab mir dieser Moment gar nichts. Ich wurde nur mehr überholt und beendete mit einer Zeit von 2:55:55 meinen ersten Marathon.

Andreas Hofmüller



30. München Marathon am 11. Oktober 2015

Author: