

VCM 2010

Vor meinem zweiten Marathon habe ich mich (mehr als letztes Mal) von meinem blinden Laufpartner F. coachen lassen. Wir machten unter anderem Intervalleinheiten auf der Bahn, am Mittwoch vor dem Wettkampf arbeiteten wir mit Hilfe meines Forerunners meinen idealen Puls heraus. Außerdem beschloss ich auf sein Anraten, erstmals mit Pulskontrolle anzutreten

Plan A war unter 4:00h zu bleiben, Plan B mein Ergebnis von Graz 2009 (4:22) zu verbessern, bzw. unter 4:15 zu bleiben.

Am Samstag reiste ich mit einem anderen Freund und Trainingskollegen an, wir konnten bei einem Bekannten übernachten, nachdem wir es uns mit bestellten Pizzen und der Deutschen Bundesliga im Fernsehen recht gut gehen haben lassen.

Das Wetter am Sonntag war ideal: Frisch, sonnig, etwas windig. Wir waren von den Dimensionen der Veranstaltung beeindruckt. Zig LKWs für die Zielsackerln, ein unüberschaubares, km-langes Starterfeld. Unmöglich, sich dort in den letzten Minuten noch aufzuwärmen, aber in der Menschenmasse fror man auch nicht ;) Neun Uhr, kein hörbarer Startschuss, die Masse bewegte sich langsam aber stets beschleunigend Richtung Reichsbrücke. Von dort hatte man – da sie ja in der Mitte höher ist – einen halbwegs guten Überblick über die Teilnehmermasse. Unglaublich! Aber das war jetzt nicht das Thema. Recht flott bewegten wir uns weiter, mein Puls blieb erfreulich ruhig, die Geschwindigkeit war im grünen Bereich und steigerte sich langsam.

Viele starteten jetzt die Aufholjagd ihres Lebens und störten durch ihr Drängen den Laufrhythmus. Abgerechnet wird nach 42,2km, dachte ich mir nur ;) Jetzt will ich mich nicht lange in Beschreibungen der (wegen architektonischer Highlights und wunderschöner Passagen durch den Prater und Parks) einzigartigen Route ergehen, sondern bleibe beim Lauftechnischen:

Gleich nach den ersten zwei km erkannte ich, dass ich wesentlich schneller war als ich geplant hatte. Der Puls war jedoch unter meinem Plansoll? Runter vom Gas, dachte ich mir, aber die Beine wollten laufen. Außerdem konnte ich so angenehm mit der Masse mitschwimmen, die Aufstellung im gelben Block (sub 4:00) war vielleicht die richtige Entscheidung (auch ein Tipp von F., ich wollte ursprünglich in einem langsameren starten). Überraschend schnell verging die Zeit, mein Laufpartner aus Graz stieg schon bald auf die Bremse und ich ging das Risiko einer höheren Geschwindigkeit ein. Der ForeRunner zeigte mir eine Gesamtpace von 5:25 an, was mich einerseits freute, aber auch beunruhigte: Sollte ich wieder den klassischen Fehler eines zu schnellen Starts gemacht haben?

Es ging erfreulich locker weiter, je weiter wir kamen, desto mehr Läufer zeigten Ermüdungserscheinungen. Ich versuchte, meine Schadenfreude zu unterdrücken und konzentrierte mich immer wieder einfach nur aufs Laufen, schaute möglichst wenig rechts und links aber hunderte Male auf meinen FR. Der Puls war auch bei der HM-Distanz ok, die pace für meine Verhältnisse unglaublich, immer noch (oder wieder) bei

5:25. Und dann entschloss ich mich zu einem taktischen Wagnis: Ab km 22 legte ich Geschwindigkeit zu, dachte, später hätte ich nicht mehr die Kraft dazu, meine Beine wollten rennen, also - was soll's? Ich lief ca. 4 km mit 5:10 – 5:20, je nach Neigung. Dann nahm ich wieder Geschwindigkeit raus und versuchte immer an der oberen Grenze eines gewissen „Wohlfühltempo“ zu bleiben. Das Motto, das mich im Rhythmus bleiben ließ, war: Genieße es! Und das tat ich wirklich! Ab km 30 nahm die Menge der gestrandeten Kämpfer abrupt zu. Immer mehr machten Gehpausen, standen im Park, um sich die Krämpfe rauszudehnen oder keuchten derart, dass klar war, sie konnten die Distanz nicht durchlaufen. Die letzten 10km waren für mich ein Genuss des Überholens, einen nach den anderen ließ ich hinter mir, teilweise sahen die Leute auf meine Startnummer, wohl um sich zu vergewissern, dass ich wohl ein Staffelläufer war ;) Mann mit dem Hammer ist mir keiner begegnet, wohl wurde mein Spielraum die letzten km einfach kleiner. Ich konnte nicht mehr „andrücken“, ohne dass Erschöpfung aufkam, also bewegte ich mich einfach weiter in dem Bereich, wo es sich (inzwischen nur mehr halbwegs ;) gut anfühlte. Der Puls war jetzt im oberen geplanten Bereich (165) manchmal darüber.

Gegen Ende war es einfach nur hart, aber das war ja klar. Meine psychologische Stütze war der Gedanke an die wenig verbleibende Zeit (was sind schon 20min Überwindung gegen die Freude, die ich über ein gutes Wettkampfergebnis haben würde?).

Und es lief. Und ich lief und lief. Keine Gehpause, kein Einbruch und ein unfassbar emotionaler Zieleinlauf zwischen den voll besetzten Tribünen. Ich war vor lauter Freude, Schmerzen und Erschöpfung vollkommen am Ende und musste mich auf einen Betonblock setzen und einfach nur sammeln. Es war ein Wahnsinn!

3:51:47! Für mich die totale Überraschung! Die zweite Hälfte lief ich um eine Minute schneller als die erste. Mit Hilfe eines erfahrenen Sportlers von Weltklasse habe ich die richtige Taktik gefunden.

Später wartete ich über eine Stunde am Heldenplatz, weil mein Laufkollege bei der anderen Reiterstatue war ;) So hatte ich genug Zeit, mich auszudehnen und fühle mich heute montags schon wieder recht wohl und freue mich auf die nächsten Laufeinheiten!

Sebastian 19.04.2010