

Linz Marathon 2013 – Perfektes Wetter, gute Organisation...und doch eine Tortur...

Endlich ist der Frühling eingezogen und somit die Laufsaison wieder in vollem Gange. Nach dem Grazer Halbmarathon von 2012 hatte mein Bruder eine Rechnung mit mir offen: Wir hatten zwar beide das Ziel unter 01:40 Stunden zu laufen klar verfehlt, dennoch konnte ich einen kleinen Sieg, ihn um ein paar Minuten zu schlagen, feiern.

Am 21.04.2013 war es dann soweit: die Revanche sollte stattfinden. Gut vorbereitet mit Anreise am Vortag, großer Vorfreude und zwei Coaches als Begleitung (Mindestens so wichtig wie alles andere beim Lauf, denn es ist toll, wenn man sich nicht um eine warme Jacke nach dem Bewerb und Schlüssel, Handy etc. sorgen muss – Danke die Damen!) kamen wir in Linz an. Nach dem Parken bekamen wir unsere Startnummern; ich hatte meinen Chip im Auto vergessen und musste nochmals zurück...und damit begann es wohl...

Unfreiwillig gut aufgewärmt, aber schließlich mit Chip traf ich beim Start nur ein paar Minuten vor dem GO! ein: Unglaublich! So viele Menschen! Mehr als 16.000 LäuferInnen! Super Stimmung, eine Trauerminute für die Boston Opfer, alles da, nur meine Coaches nicht mehr auffindbar und auch mein Bruder nicht. Hm, was tun bei solchen Massen?



Matthias und Martin nach dem Lauf – beide geschafft...

Ich entschied mich mit den letzten Läufern ganz hinten zu starten. Vielleicht gab es noch eine Möglichkeit eine unserer Begleiterinnen zu erspähen... Der Start war gut, erfreulicherweise recht flüssig und los ging's mit der Überholerei. Leichtes Gefälle, ausladende Straßen (teilweise Stadtautobahn) und Sonnenschein, zwischendurch leichter Wind – nicht zu warm, perfekt! Die Kilometer vergingen wie im Flug und bei der ersten Labe

sah man die Dimensionen der Massen: da war wirklich was los; leider gab es nur Getränke. Die nächsten Kilometer lief ich weiter locker unter meinen geplanten 5 Minuten pro 1.000m, immer darauf bedacht, nicht zu schnell zu werden...jeder kennt das Thema ;-). Leider konnte ich nirgends meinen Bruder ausmachen; wir wollten dieses Mal zumindest versuchen ein Stück gemeinsam zu laufen...

Bei der nächsten Labe nach etwa neun Kilometern hatte ich Glück: Eine unserer Begleiterinnen hatte mich erspäht und ich konnte Jacke, Schlüssel und was ich sonst noch unnötigerweise



Martin direkt nach dem Zieleinlauf: Mehr als ein müdes Lächeln war nicht mehr drinnen...

mittrug abgeben und griff zu den ersehnten Bananenstücken...und das war wohl der Anfang vom Ende... Da ich auch mit Flüssigkeitszufuhr beschäftigt war, begann ich erst einige Zeit später die Bananen zu Essen. Sofort bekam ich Seitenstechen, und da mir das ganz selten passiert, kam ich total aus meinem Rhythmus. Es dauerte fast drei Kilometer, bis das wieder aufhörte und scheinbar litt darunter meine Laufbewegung derart, dass ich abwechselnd Schmerzen im linken und dann im rechten Knie

bekam. Pfui, so hatte ich mir das nicht vorgestellt! Bei Kilometer zwölf wollte ich nur mehr hinsitzen und meine Beine hochlagern, doch aufgeben war nicht geplant. So quälte ich mich weiter und hoffte auf Besserung, leider vergebens. Es ließen zwar die Schmerzen in den Knien nach, dafür tat mir nun die rechte Hüfte weh und wenig später kroch das unangenehme Gefühl auch noch in den Rückenbereich.

So schleppte ich mich über die letzten Kilometer, hoffend, dass die Tortur endlich zu Ende gehen möge...teilweise über Kopfsteinpflaster und Tramgeleise...so hart war es noch nie! Labe drei verhieß noch immer einiges an Distanz und es war schwer noch Motivation zu finden.

Im Ziel war ich froh endlich sitzen zu können. Dort traf ich auch auf meinen Bruder, der mich dieses Mal um ein paar Minuten geschlagen hatte...meine 01:50:03 Stunden waren ja wirklich nicht berühmt für 21 Kilometer...

Die Revanche ist bereits geplant, ich gehe nicht davon aus, dauerhaft Einschränkungen zu haben; jeder hat mal einen schlechten Tag, auch wenn rundherum alles passt.

Bei gutem Essen und entspannter Atmosphäre ließen wir den Nachmittag ausklingen und schmiedeten neue Pläne, wofür wohl? ;-) ...das könnt Ihr Euch denken...

Martin Hermann Pronegg, 22.04.2013