



Die Idee beim München Marathon zu starten resultierte aus der Analyse meiner Langdistanzpremiere in Roth. Nach der Feststellung, dass bei einer Gesamtzeit von 9:22h und der darin enthaltenen Marathonzeit von 3:30h, das meiste meines Entwicklungspotentials im Laufen liegt habe ich beschlossen, dass mein Lauftraining im Spätsommer bzw. Herbst umfangreicher und qualitativer werden muss, damit ich in der kommenden Saison schon auf einem höheren Lauflevel einsteigen kann. Um mir eine Motivation für dieses Training zu geben habe ich also kurz nach dem Quelle Challenge in Roth den Beschluss gefasst beim München Marathon zu starten. Unter Berücksichtigung der Triathlon Wettkämpfe, die noch anstanden hat mir Matthias wieder Trainingspläne geschrieben, die perfekt auf mich zugeschnitten waren. Während der gesamten Vorbereitungsphase gab es keine nennenswerten Planabweichungen und obwohl der Umfang des Schwimm- und Radtrainings stark reduziert wurde ich hatte nicht das Gefühl, dass aufgrund des Lauftrainings die anderen Bereiche zu kurz gekommen sind, was auch die erfolgreiche Mitteldistanz in Köln unter Beweis gestellt hat.

Als ich in München am Start Stand hatte ich mein eigentliches Ziel schon erreicht: Mir ging es ja in erste Linie um ein gutes Lauftraining, und damit mein Lauf-Level allgemein zu erhöhen, die Zeit, die ich bei dem Wettkampf erreichte, war mir zwar wichtig, aber dennoch sekundär. Trotzdem sollte man ja immer mit dem nötigen Ernst an einen solchen Wettkampf herangehen. Deshalb haben Matthias und ich auch den Wettkampf im Vorfeld detailliert durchgesprochen. Neben der Verpflegung - die übrigens bei so einem Marathon nicht so einfach ist wie beim Triathlon, was die Verpflegungsstationen betrifft – ging es in den Gesprächen natürlich auch um die Renntaktik. Wir konnten aufgrund meiner mangelnden Marathonerfahrung nur von einem Schätzwert für die Endzeit ausgehen. Diese Schätzung viel auf eine Zeit um 3h aus. Die Renntaktik sah dann letztendlich vor, dass ich bis zum Halbmarathon so exakt wie möglich auf einem 3h Kurs laufen sollte um dann eventuell noch forcieren zu können. Die von uns berechneten Kilometerdurchgangszeiten haben mir dann auch dabei geholfen, die Halbmarathonmarke genau bei 1:29:29h zu passieren. Weil ich mich nach dem Halbmarathon noch gut gefühlt habe, habe ich also ganz vorsichtig das Tempo forciert. Etwa bei Kilometer 30 wurde mir klar, was es mit dem Spruch „Der Marathon beginnt erst bei Kilometer 30“ auf sich hat. Mit jedem Kilometer wurden die Schmerzen in den Beinen mehr. Ich habe mich ab diesem Zeitpunkt nur noch darauf konzentriert, dass mein Puls nicht mehr fällt und versuchte ihn bis zum Ziel konstant bei 170 Schlägen pro Minute zu halten. Ich finde der Beweis für eine äußerst gelungene Vorbereitung ist, dass es mir gelungen ist, das letzte Viertel der Distanz ohne den kleinsten Leistungseinbruch so durchzuziehen und die zweite Hälfte des Marathons schneller zu laufen als den Anfang. Deshalb möchte ich mich beim Professional Endurance Team für die Planung und Koordination meines Trainings, aber vor allem auch für die Gespräche, die großen Anteil am erfolgreichen bestreiten eines solchen Wettkampfes haben, bedanken.

Gruß Till