

4 Marathons in 4 Wochen unter 4 Stunden??

4 Marathons in 4 Wochen unter 4 Stunden!!

Das Vorhaben

Zugegeben, unvernünftig klingt es, wenn da einer, der in einer vernünftigen Laufgruppe unter fürsorglicher Anleitung eines bekannten Barsinghäuser Laufgurus gezieltes Training, Verletzungsvermeidung und erfolgreiche Wettkampftaktik in Theorie und Praxis erlernt hat, daherkommt und verbreitet, dass er die innerhalb von 4 Wochen aufeinander folgenden Marathons in Bremen (30.09.07), Köln (07.10.), im Schlaubetal (20.10.) und in Frankfurt (28.10.) zu laufen gedenkt. Und was ist mit dem nicht erfassten Wochenende am 13.10.? Auch von diesem Lauf wird zu berichten sein!

Hintergründe

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich wollte es keinem beweisen, dass dieses Vorhaben ohne größere seelische oder körperliche Einbußen unter Berücksichtigung des Spaßfaktors machbar ist. In *Bremen*, meiner Geburtsstadt, war ich bereits lange angemeldet. Hier hatte ich bereits 2005 meinen Erstmarathon absolvieren dürfen und war schon damals sehr angetan von der Strecke und der Stimmung. Auch mein Antreten beim erstmalig veranstalteten *Schlaubetal-Marathon* mit Start in Eisenhüttenstadt an der Oder war lange avisiert, da ich die Veranstalterinnen und einige Teilnehmer dieses Laufes kenne und somit eine liebevoll vorbereitetes „läuferisches Familientreffen“ anstand, welches ich neben der Erfahrung „Landschaftmarathon“ mit der Erkundung der reizvollen brandenburgischen Landschaft verbinden wollte.

Köln? Ich hätte mich doch nicht in Köln angemeldet, wenn ich den Startplatz nicht beim „ultimativen 10 km-Wettbewerb“ im Juli gewonnen hätte, den Markus und Det ausbaldowert hatten. Ich hatte mit mir gerungen, diesen Startplatz angesichts der Terminballung zu verkaufen oder zu verschenken, konnte dies dann aber letztendlich angesichts der Attraktivität der Veranstaltung nicht übers Herz bringen. Und warum dann noch *Frankfurt?* Sagen wir: Wenn schon durchgeknallt, dann eben richtig! An einem Wochenende, an dem Hannover 96 in Frankfurt spielt und der Marathon dort stattfindet, ich zudem beides mit einem Besuch bei einem guten Freund verbinden kann, kann ich doch nicht zu Hause bleiben!

Der Trainer

Ich habe es ja schon angedeutet: Er hat mich mit dem Hinweis auf die möglichen gesundheitlichen Folgen deutlich gewarnt und mir einen sportlichen Einbruch bei zumindest einem dieser Läufe prophezeit. Allerdings ist der Trainer wahrscheinlich auch strebsamer und wettkampforientierter als ich, der ich mir vorstellte, nach einer möglicherweise sportlich erfolgreichen Teilnahme in Bremen (Ziel: erstmalig unter 3.30 Std.) die anderen 3 Läufe lockerer und spaßorientierter angehen zu können. Natürlich bleiben da Zweifel, ob ich das überhaupt selbst durchhalten kann. Und natürlich gehe ich mit dem Trainer im Kopf konform: Macht der Körper das überhaupt mit? Kann das gesund sein? Oder leidet der Spaß?

Bremen-Marathon (30.09.07 / 03:24:05 Std.) – der sportlich Erfolgreiche

In Hamburg im Frühjahr hatte ich die 3:30 Std. auf Grund eines Missverständnisses mit meiner Uhr noch um wenige Sekunden vergeigt, hier in meiner alten Heimat wollte ich es nochmals probieren. Bei aus Läufersicht ganz guten äußeren

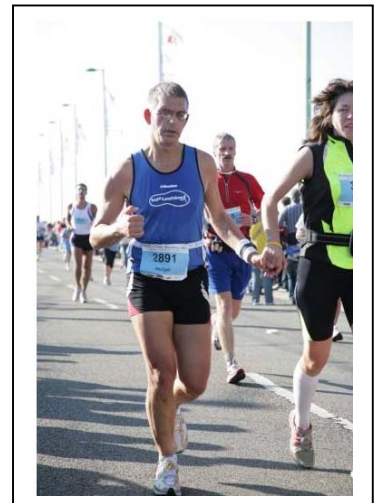
Bedingungen (ziemlich kühl, leicht pieselig, streckenweise windig) und kräftiger Unterstützung durch meine Familie entlang der Strecke klappte das unerwartet gut (03:24:05 Std.). Ich bin selten so entspannt einen Marathon gelaufen und fühlte mich bei einem gleichmäßigen Tempo von 04:50 min/km bis fast zum Ende gut. Kämpfen muss ich zum Schluss immer ein bisschen, so auch in Bremen, als es nach dem Streicheln des heiligen Rasens des Weserstadions bei km 37 bergan zunächst über Kopfsteinpflaster und dann der Straße Am Wall Richtung Ziel an der Stadthalle ging.



Bremen bietet einen attraktiven abwechslungsreichen Kurs und ist einen Start allemal wert. Es ist eine gewollte und in meinen Augen erfolgreiche Herausforderung, den Lauf zeitgleich mit dem Marathon in Berlin terminiert zu belassen.

Köln-Marathon (07.10.07 / 03:40:44 Std.) – der Jeck'sche Zuzweitlauf

Dank des Erfolges in Bremen traf ich am Renntag völlig entspannt und ohne konkrete Vorstellung, wie ich den Lauf denn laufen sollte, bei strahlendem Jeckenwetter in der Domstadt ein. Dort traf ich vor der Messehalle zufällig eine Bekannte (eine der beiden Veranstalterinnen des Schlaubetalmarathons), die den Lauf mit Zeitziel < 3.30 Std. angehen wollte und sich dafür einen minutiösen Plan ausgearbeitet hatte. Gut gelaunt bot ich ihr an, dies doch einfach zusammen anzugehen, meines eventuellen Übermuts meinerseits mir durchaus bewusst. Zwischen lauter gut gelaunten und vielen verkleideten Läufern, in einer Stadt, wo die närrische Zeit anscheinend nicht erst im November losgeht, klappte das Vorhaben zunächst hervorragend, doch ab etwa km 15 konnte meine Laufpartnerin der geplanten Tempoverschärfung nach Greif'schem Muster nicht mehr standhalten, sodass wir fortan wieder etwas langsamer liefen. Zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich noch ziemlich frisch, durchaus fit für das angepeilte Zeitziel, aber ich musste ja nicht und drosselte somit auch mein Tempo ohne Spaßverlust. Kurzum: Wir liefen den gesamten Lauf gemeinsam und genossen die Wahnsinnsatmosphäre des Laufes durch enge Zuschauerschluchten fast überall, wobei ich einräumen muss, dass gegen Ende dann ich schwächelte, während meine Laufpartnerin ihren zweiten Frühling erlebte. Da bremste sie für mich und zog mich mit ins Ziel. Fazit: Durch die gegenseitige Unterstützung haben wir beide den Lauf mit viel Spaß über die Runden gebracht.



Köln muss man auch mal erlebt haben. Ich bereue es nicht, dort angetreten zu sein.

Brocken-Marathon (13.10.07) – der Ausgefallene

Trotz Drängens meines Trainers, das freie Wochenende doch zu einem spontanen Start beim Harz-Gebirgslauf zu nutzen, vertraute ich diesmal dem Rest Verantwortungsbewusstsein in meinem Koppe und Dieter Geyer, der hier in 03:59:38 eine spitzenmäßige Zeit unter 4 Stunden hinlegen sollte und somit mein Vertrauen voll rechtfertigte.

Schlaubetal-Marathon (20.10.07 / 03:51:54 Std.) – der Naturlauf im Familienkreis

In Eisenhüttenstadt (eine Reißbrettstadt wie Wolfsburg) versammelten sich etwa 300 Läuferinnen und Läufer zu dieser Erstveranstaltung, davon etwa 100 beim Marathon, um das westlich der Stadt liegende Schlaubetal mit dem gleichnamigen Flüsschen, einigen Seen inmitten von riesigen Laubwäldern und Örtchen mit Namen wie Siehdiechum zu erkunden. Etwa 150 hm mit ständigen Auf's und Abs und großenteils Naturwege mit Laufhinweisen wie „Achtung



Stolperstrecke“ durch Wurzeldurchbrüche und Kopfsteinpflasterabschnitte erwarteten uns. Für mich als Flachlandtiroler und Asphaltliebhaber mit den einzigen Naturläuferfahrten Bad Salzuflen und Deisterparklauf im Rücken eine echte Herausforderung, mal abgesehen von den 2 Marathons bereits in den Knochen. Und so wurde es ein landschaftlich wunderbarer Lauf in ebenso wunderbarer Oktobersonne, den ich mangels Masse großenteils alleine lief, manches Mal erfolglos mit dem Ziel, eine Lücke nach vorne wieder zuzulaufen. Die Strecke hatte es sich wirklich in sich, aber die Natur entschädigte dafür vollends. Am Abend gab es eine große Party mit Liveband und Ramba-Zamba im Eventzelt inkl. Tanzen auf den Bänken. Erstaunlich, wozu Marathonis so in der Lage sind! Aber dieser „große Familientreff“ mit einer bestlistenreifen Organisation übertraf sowieso die kühnsten Erwartungen in allen Belangen.

Frankfurt-Marathon (28.10.07 / 03:33:01 Std.) – 96 und der runde Abschluss

Im Frankfurter Waldstadion, pardon, heute sagt man ja Commerzbank-Arena, sah ich am Freitagabend vor dem Marathon ein eher grauenvolles Duell zwischen unfähigen Frankfurten und ideenlosen Hannoveranern, welches somit konsequent 0:0 endete. Vielleicht ein böses Vorzeichen für einen ebenso grottigen Lauf am Sonntag?

Der Laufsonntag begrüßte uns mit bedecktem Himmel, aber angenehmen Temperaturen um 10°C bei absoluter Trockenheit und Windstille. Das Gruppenfoto mit der Pingpank.de-Delegation war schnell gemacht, man freute sich gemeinsam auf einen gebührenden Saisonabschluss. Da Dieter Geyer ja ohne mich den Brockenmarathon absolviert hatte, war ich wieder frisch und bester Dinge. Intern nahm ich mir in dieser Stimmung nochmals die 3:30 Std.-Marke zum Ziel. Durch einen glücklichen Umstand lief ich lange mit Reinald Maletzka zusammen, der sich 03:20 Std. vornahm, und an den ich mich möglichst lange hängen wollte.



Ihr ahnt es schon: Ich träumte auch ein bisschen davon, vielleicht nochmals eine Bestzeit hinzulegen, wenn die Beine mitmachen würden.

Nun, daraus wurde nichts, aber bis km 30 hielt ich unser Tempo von 4:40 – 4:45 min/km problemlos mit. Diese gemeinsame Passage hat mir richtig Spaß gemacht. Da ich Frankfurt nun zum dritten Mal lief, hatte ich auch Muße genug, mehr als bei den Läufen zuvor auf die Sehenswürdigkeiten und Musikhappenings am Streckenrand zu achten. Ein Genusslauf mit Ambitionen also! Mit Erreichen der langgezogenen Mainzer Landstraße ab km 30 musste ich dem Tempo oder was auch immer gehörig Tribut zollen, würde es aber keinesfalls als sportlichen Einbruch bezeichnen. Ich verlor halt fast 15 Minuten. Na und? Im Ziel fühlte ich mich total glücklich und ließ nicht nur diesen Lauf, sondern auch das Laufgeschehen seit Ende September Revue passieren. Ich hatte es geschafft. Das Weizenbier schmeckte nun besonders gut.

Wer Stadtmarathons mag, sollte um Frankfurt keinen Bogen machen.

Fazit

Der Trainer hat natürlich Recht. Hört auf ihn, wenn er sagt, dass es im Regelfall unvernünftig ist, zu viele Marathons innerhalb kurzer Zeit zu absolvieren und sich ggf. zu übernehmen. Lest seine Gesundheitsratschläge und nehmt seine Appelle für eine gründliche gesundheitliche Vorsorge, besonders bei den etwas Älteren, unbedingt ernst. Ich nehme mir auch fest für 2008 vor, endlich einen Gesundheitscheck zu machen.

Ich habe das Experiment trotzdem gewagt, vielleicht Glück gehabt, und möchte daher keines der beschriebenen Läufe missen. Jeder für sich war einzigartig und besonders. Eine Wiederholung in dieser Form wird es jedoch nicht geben.

EIN BERICHT VON HOLGER MÜLLER