

Berlin Marathon 20.09.2009 – Haile und ich haben es ...

... angesichts der hohen Temperaturen am letzten Sonntag nicht geschafft, unsere Bestzeit vom Vorjahr zu verbessern. Ich befinde mich also in prominenter Gesellschaft und brauche mich nicht dafür zu schämen, dass ich mein Ziel leider nicht erreicht habe. Das soll es an herausgestellten Parallelen zum Lauf des Meisters in diesem Bericht aber auch gewesen sein, sonst haltet Ihr mich noch für anmaßend oder kommt zu dem Schluss, ich sei in Folge des langen Laufes in der Sonne inzwischen völlig durchgeknallt!

Deshalb also in aller Bescheidenheit und auch der Reihe nach ein kurzer Bericht zum Marathonwochenende in Berlin.

Nach den positiven Erfahrungen meiner Berliner Premiere im letzten Jahr, als ich bei idealen Bedingungen eine Bestzeit von 3:20:44 gelaufen bin, hatte ich mir für dieses Jahr vorgenommen, die 3:15 zu knacken. Vergleichbar dem letzten Jahr habe ich Anfang Juni mit dem Trainingsplan der Herren MOSS / MURR / PIERCE begonnen, der 3 Laufeinheiten (Intervalle, TDL und langer Lauf) mit 2 sog. Crosseinheiten pro Woche kombiniert. Da ich gerne Rennrad fahre, bin ich in Ergänzung zu den wöchentlichen Laufeinheiten auch 2 x mit dem Rennrad unterwegs gewesen, so dass in den 16 Wochen der Vorbereitung insgesamt 770 Lauf- und 1.830 Rad-km zusammen gekommen sind. Dabei bin ich als Standortbestimmung im lfd. Training statt der langen Läufe bzw. der TDL auch 2 Halbmarathons und 2 10-km Wettkämpfe gelaufen. Bis auf eine Schwäche Mitte August, die ich durch eine außerplanmäßige Regenerationswoche überwunden habe, bin ich mit den z. T. anspruchsvollen Tempovorgaben des Trainingsplans gut zurechtgekommen, und bis auf kleinere Zipperlein bin ich von Verletzungen verschont geblieben. Weiterhin ließ die Hochrechnung der erzielten Wettkampfzeiten meine o. g. Zielsetzung durchaus realistisch erscheinen, so dass ich am letzten Freitag in einer zuversichtlichen Stimmung stressfrei mit der Bahn nach Berlin gefahren bin.

Nach einem gemütlichen Frühstück mit meiner Schwester und ihrem Lebensgefährten bin ich am Samstagvormittag zur Marathon Messe gefahren, um die Startunterlagen abzuholen und nach dem einen oder anderen Schnäppchen zu schauen. Weil es auf der Messe im alten Flughafen Tempelhof ziemlich voll war, hatte ich dann jedoch keine Lust mehr mich lange aufzuhalten. Nach der obligatorischen Portion Nudeln, die ich bei Sonnenschein und milden 24°C in lockerer Runde mit den anderen im Freien essen konnte, bin ich dann recht bald mit der überfüllten U-Bahn in Richtung Innenstadt gefahren. Über die Straße Unter den Linden bin ich dann zum Brandenburger Tor gebummelt, habe in Ruhe einen Cappuccino getrunken und mir die letzten Meter der Marathonstrecke, die am Pariser Platz bereits für die Skater abgesperrt war, noch einmal in Ruhe angesehen. Das sonnige Spätsommerwetter sorgte für eine angenehme Stimmung unter den Anwesenden, es ließ für den anstehenden Marathonlauf jedoch nichts Gutes erwarten ... Sei's drum, ich hatte mich auf die anstehenden 42,195 km gut vorbereitet, war ordentlich trainiert, das Gewicht stimmte und ich fühlte mich nach dem Tapering fit und ausgeruht – nur das Wetter musste ich halt so nehmen wie es kommen würde!

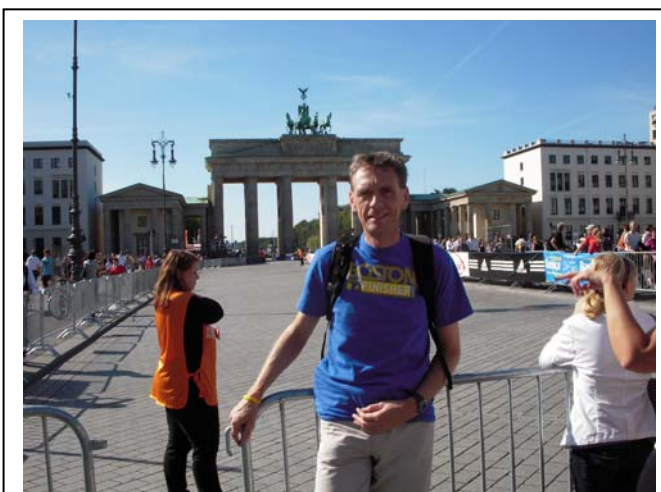


Bild 1: Wenn ich am Sonntag hier durch bin, kann mir nichts mehr passieren!

Gegen 16:00h war ich wieder bei meiner Schwester, und wir haben noch mal besprochen, wo sie am Sonntag unterwegs stehen würde, um Fotos zu machen und mich anzufeuern, damit ich Haile erneut zum WR vor mir hertreiben könnte. Zum Abendessen gab es dann noch eine leckere Portion Nudeln (was sonst?) mit Gemüsesauce, so dass die Glykogenspeicher auch wirklich randvoll gefüllt waren.



Bild 2: 20.09.2009 um 07:45 h – was für ein Tag, die Läufer und die Sonne trudeln langsam auf der Wiese vor dem Reichstag ein!

Am Sonntag klingelte der Wecker um 05:30 h, ich hatte gut geschlafen und es blieb genügend Zeit für ein Frühstück ohne Hetze sowie die Erledigung der weiteren „wichtigen“ Angelegenheiten vor dem Marathon. Mit der S-Bahn ging es dann mit einmal Umsteigen am Ostbahnhof weiter bis zum Hauptbahnhof, so dass ich gegen 07:35 h im Marathondorf vor dem Reichstag angekommen bin. Die Bereiche für die Kleiderbeutelabgabe und auch die Wege zu den Startblöcken waren gut ausgeschildert, es bestand also auch hier kein Grund für übertriebene Hektik.

Auf dem Weg zum Startblock E habe ich Frank Paschke getroffen, und wir haben uns gegenseitig gutes Gelingen für die anstehende Runde durch die Hauptstadt gewünscht. Ich hatte Frank im Herbst im SCC-Forum kennengelernt und beim Stöbern auf seiner Homepage festgestellt, dass wir beide zu Ostern 2008 in Kapstadt gelaufen sind und er sogar auf einem meiner Bilder vom 2 oceans race zu sehen ist.

Im Startblock E hielt sich das sonst übliche Gedränge bis kurz vor dem Start in Grenzen, es herrschte die übliche Mischung aus konzentrierter Anspannung und freudiger Erwartung vor. In Gedanken bin ich noch einmal die Zielsetzung für den Lauf durchgegangen, habe die Auto-Rundeneinstellung des FR305 überprüft und mich noch einmal selbst vergattert, bei den zu erwartenden Temperaturen möglichst gleichmäßig zu laufen und auf jeden Fall nicht zu schnell anzugehen!!! Mit 4:37 min/km würde ich die geplante Zeit von 3:15:00 erreichen und 2-3 sec. darunter sollten als Sicherheit ausreichen, ohne zu überziehen. Kurz vor 09:00h wurde dann die Blockeinteilung aufgehoben, es ging im Schrittempo langsam weiter nach vorn, und 1:44 nach dem pünktlichen Startschuss trabte ich über die Startlinie. Mit dem Piepen auf der Matte drückte ich den Startknopf - der Lauf hatte begonnen!



Bild 3: Im Startblock E, 20 min vor dem Start noch mit Pulli & Pulle

Auf der breiten Straße, links an der Siegessäule vorbei, Richtung Ernst-Reuter-Platz zog sich das Feld bereits auseinander, und ich fand auch recht schnell meinen Laufrhythmus. Der Puls pendelte sich zwischen 135 – 140 (77 – 80% von HFmax.) ein, lt. Autorunde meines FR305 war ich auf den ersten km mit 4:49 / 4:32 und 4:28 min/km unterwegs - nur bei der offiziellen 5 km Marke hatte ich lt. FR305 bereits 5.120 m absolviert!?! Der Gute hatte also wieder mal etwas mehr angezeigt, aber zu diesem Zeitpunkt des Rennens schaffte ich es noch, einen Korrekturwert für die durchschnittliche Geschwindigkeit zu errechnen:

Wenn ich also lt. Anzeige zwischen 4:25 – 4:30 min/km laufe, würde ich im Zielkorridor bleiben!

Die Stimmung und die Unterstützung durch die zahlreichen Zuschauer an der Strecke tat von Anfang an gut. Ich lief am linken Rand des Läuferfeldes und blieb zum Glück vom nervösen Gedränge der auf den ersten km im Zick-Zack nach vorn stürmenden Läufer verschont. Das Motto war: ruhig bleiben, das Tempo passt und die meisten siehst Du noch vor dem Brandenburger Tor wieder!



Bild 4: Der **Meister** mit seinen 7 Pacemakern bei km 12; Duncan Kibet, verdeckt im orangen Trikot (**Pfeil**) ist hier noch direkt hinter ihm

Kurz vor dem Straussberger Platz hatte sich meine Schwester mit Ihrem Lebensgefährten postiert, um die Stimmung zu genießen, die Läufer anzufeuern und Fotos (Bild 4 – 6) zu machen.

Auch wenn ich auf der Strecke keine Helfer dabei hatte, war ich auf der ersten Hälfte insgesamt gut in meinem selbst gesteckten Rahmen unterwegs.

Ich trank an jeder Verpflegungsstelle mindestens einen Becher Wasser, schluckte ab km 15 auch regelmäßig meine Salzttabletten und konnte anschließend auch schnell wieder mein Tempo aufnehmen. Lediglich für den trockenen Transport sowie das schnellere Öffnen und Schließen der kleinen Tablettendose muss ich mir etwas anderes einfallen lassen und bin offen für Vorschläge.



Bild 5: Die fleißigen Helfer (m/w) haben einen guten Job gemacht, um die knapp 36.000 Läufer unterwegs gut zu versorgen – herzlichen Dank!

Die Temperaturen stiegen zwar langsam aber sicher an, sie waren jedoch noch im erträglichen Bereich, so dass ich nach eigener Einschätzung noch relativ locker laufen konnte. Der Puls pendelte nach der ersten Stunde um 145 (82% HFmax.) und ich musste auch noch nicht richtig drücken, um die Halbmarathonmarke mit 1:37:19 exakt im Zeitplan zu passieren. Die Zuschauer sowie die zahlreichen Bands an der Strecke sorgen weiterhin für eine gute Stimmung, wobei die Steeldrum Band in der Unterführung beim Innsbrucker Platz fast die Schmerzgrenze erreichte.

Im weiteren Verlauf der Strecke wurde es trotz der Aufmunterungen, z.B. am "Wilden Eber", zunehmend zäh. Während die Verpflegungsstellen bis km 25 (?) noch jeweils auf beiden Seiten der Strecke waren, befanden sie sich jetzt nur noch auf der rechten Seite. Hier bin ich mir auch nicht sicher, ob sie einige hundert Meter vorher angekündigt waren, oder ob bei mir der einsetzende Tunnelblick die Wahrnehmung einschränkte. Egal, ich musste deutlich abbremser und zum Trinken die Seite wechseln, wodurch ich deutlich zum Gedränge an den Versorgungsstellen beigetragen und auch ein bisschen Zeit verloren habe.



Bild 6: Noch ist alles im **grünen Bereich** bei km 12 am Straussberger Platz

Während ich bisher noch einigermaßen im Zeitplan lag, konnte ich mit Erreichen des Kuddamm mein bisheriges Tempo einfach nicht mehr halten. Obwohl ich regelmäßig getrunken hatte, stieg der Puls weiter in Richtung 150 - 155 (85 - 88% HFmax.) an, das Anlaufen nach den Versorgungsständen ging nicht mehr so einfach, wie auf den ersten 30 km, und ich verlor knapp 20-25 sec./km. Exakt so, wie es in den einschlägigen Marathonbüchern beschrieben ist, wurde es ab km 33 / 34 richtig schwer, und ich musste mich von meinem Ziel, die 3:15 zu knacken, verabschieden. Jetzt ging es nur noch darum, die letzten km ab dem Nollendorfplatz mit Anstand zu Ende zu bringen, und halbwegs aufrecht durchs Brandenburger Tor bis ins Ziel zu laufen! Das Video vom Zieleinlauf zeigt jedoch in erschreckender Deutlichkeit, dass ich beim nächsten Marathon neben der Vermeidung konfuser Gedanken auch stilistisch sicherlich das Eine oder Andere noch verbessern kann.



Bild 7: Voller Stolz über die erbrachte Leistung – frisch geduscht aber immer noch etwas gezeichnet.

Mit meiner Zeit von 3:20:59 war ich um 15 sec. über meiner Vorjahreszeit geblieben, aber die Enttäuschung darüber währte nur kurz, denn ich war froh, die Strapazen hinter mich gebracht zu haben. Nach 2 Weizen, 2 Bananen, einer Dusche im Zelt und einem kurzen Treffen mit Sabine & Karsten aus Osnabrück habe ich das Marathongelände wieder verlassen. Bei meiner Schwester gab es noch einmal etwas Leckeres zum Essen, wir haben uns die Bilder vom Marathon angesehen und uns über die Eindrücke des Tages unterhalten. Auch wenn ich meine Zeit

angesichts der hohen Temperaturen nicht verbessern konnte, hat mich die gute Vorbereitung vor einem evtl. noch größeren Einbruch bewahrt. Im Vergleich zu 2008 (mit idealen Bedingungen!) bin ich fast 1.000 Plätze weiter vorn gelandet, so dass ich abends doch insgesamt zufrieden wieder zurück nach Hause gefahren bin.

Tschüß, Eckhard