

Samstag, 28. Februar 2015

23. Marburger Lahntalllauf/DUV Meisterschaften 50km



Ich hatte mir viel vorgenommen für die Deutsche 50-Kilometer-Meisterschaften in Marburg. Aber leider von Überlastungen nicht verschont geblieben, konnte ich im Januar kaum trainieren. Dafür ging es im Februar dann mit Schmerzen weiter. Ein 3 wöchentliches Trainings Notprogramm für den Ultra in Marburg absolviert. Immerhin, es lief besser als gedacht. Lange Läufe, Tempoläufe und Intervalle durchgezogen. Die letzten beiden Wochen vor dem Ultra sogar über 100km in der Woche gelaufen. Die Schmerzen und die Schwellung im linken Sprunggelenk, gingen auch immer weiter zurück. Jedoch war klar zu spüren, das heftige Notprogramm hat Kraft gekostet. Ich bin platt. Das Abschlusstraining am Donnerstagabend sagt eigentlich alles. Total gequält für 12km, mit eigentlich lockerer 5:50'er Pace. Wie soll das nur ausgehen am Samstag im Lahntal. Um die 3:50 für die 50km müssen schon drin sein. Zumal es mein 100.Marathon ist. Da will man doch mit einer ordentlichen Zeit finishen.

Donnerstag und Freitagabend reichlich Nudeln und jede Menge alkoholfreie Weizen rein gehauen. Samstags morgens ist keine große Hektik. Marburg ist nicht so weit weg. Es reicht locker, wenn ich um 7Uhr losfahre. Trotzdem wird das Frühstück planmäßig um 5:30Uhr eingenommen. Nichts Besonderes. Wie üblich 2 Brötchen mit der Banane/Honig Kombination, ein Ei und viele Humpen Kaffee.



links: Donnerstag und Freitag Karboloadung mit Nudeln und alkoholfrei Weizen

rechts: Samstagmorgen 5 Uhr. Frühstück vor dem Ultra: 2 Brötchen mit Banane/Honig, ein Ei und Kaffee

Die Straßen sind leer. Ohne Verzögerungen stehe ich um 8:30Uhr auf dem Parkplatz des Georg-Gassmann-Stadions in Marburg. Hier befindet sich das Marathonzentrum. Der Start ist allerdings 600m entfernt in den Lahnauen.

Sehr geräumig alles bei der Startnummernausgabe. Selbst bei den Toiletten kommt man schnell dran. Noch ein paar abgelaufene Powerbar Riegel zum halben Preis gekauft, dann muß ich mich auch schon so langsam umziehen. Wie schon im Rodgau treffe ich in Marburg auf Wolfgang und Krissy aus dem Sauerland. Zeit für einen kurzen Plausch ist noch drin. Der Laufschuh ist heute wieder der gute alte Mizuno Wave Precision 13. Allerdings das Frauenmodell. Die Männervariante hatte beim Florenz Marathon die Verschleißgrenze überschritten. Gleichwertiger Ersatz ist leider nicht mehr aufzutreiben. Da bin ich doch

froh, noch diese "Woman" Version für kleines Geld gefunden zu haben. Soll ja angeblich auf den weiblichen Fuß abgestimmt sein. Eingelaufen mit 160km sind die Dinger. Was soll da noch schiefgehen? Fußmarsch runter zum Start in die Lahnaue. Oh je! Was ist denn hier los?

Alles schon voll an der Startlinie. Kein Wunder! Neben dem Ultra, werden ja auch noch ein Marathon, Halbmarathon, 10km und eine Staffel angeboten. Und damit es für die Organisation schön einfach ist, starten alle um 10Uhr. Laut Statistik sind es 892 Starter über alle Distanzen. Immerhin 282 laufen die 50km. Davon werden am Ende 221 finishen.



links: Das Georg-Gaßmann-Stadion im Nebel rechts: Startnummernausgabe

10Uhr, der Startschuss fällt.

Da geht ja irgendwie nicht viel auf dem schmalen Weg. Ganze 39 Sekunden dauert es, bis ich über die Messmatte laufe.

1.Runde

Die üblichen Manöver sind nötig, um so langsam in eine bessere Position zu kommen. Ich hasse es! Schon jede Menge sinnlos Kraft verschwendet, und der erste KM in schlechten 4:55min gelaufen. Besonders der erste Teil des 10km Rundkurses im Lahntal ist windanfällig. Hier wird der bereits vom Nachtmarrathon bekannte "Planetenweg" in südliche Richtung gelaufen. Das Feld zieht sich etwas auseinander. Es folgt eine größere Schleife über den Ort Cappel. Die Pace hat sich wie geplant um die 4:30min/km eingependelt.

Die Strecke ist ziemlich unspektakulär. 2x pro Runde muß man die Lahn überqueren. Hier werden gerade gegen Ende ein paar wertvolle Sekunden liegen bleiben. Zuschauerunterstützung gibt es nur durch die fleißigen Helfer an den Versorgungspunkten. Wie auch im Sommer beim Nachtmarrathon, ist man an dem Verpflegungspunkt in Gisselberg (Wendepunkt der Strecke) sehr engagiert dabei. Das bringt ein bisschen Schwung in den öden Rundenkurs. Der Rückweg zum Start/Zielbereich führt über den, vom Nachtmarrathon ebenfalls bestens bekannten Fahrradweg, neben der Bundesstraße nach Marburg. Jetzt nur noch über die Lahn, dann steil runter zum Start/Zielbereich. Schon sind die ersten 10km abgehakt. Mit 45:08min gar nicht mal so schlecht.

2.Runde

Die 10km Läufer/innen haben Ihren Lauf beendet. Somit dürfte jetzt genug Platz auf der Strecke sein. Die rechte Wade fängt plötzlich an zu ziehen. Das ist ja übelst. Wo kommt das nur auf einmal her? Liegt es doch am Frauenschuh? Nicht drüber nachdenken, einfach weiterlaufen. Bisschen Tempo raus nehmen und sehen wie sich das entwickelt. Der Verschleiß macht sich sowieso schon bemerkbar. Es bringt nichts. Ganz im Gegenteil, es wird immer schlimmer. Besonders die Brücke über die Lahn ist sehr schmerzhaft. Was mache ich jetzt? Auf jeden Fall nicht aussteigen! Ich ziehe das Tempo wieder an. Irgendwie muß sich das doch rauslaufen! Mit 44:42min trotz Wadenprobleme schneller als die erste Runde.

3.Runde

Zeit für das erste Gel nach KM20. Vielleicht bringt es ja auch was gegen die schmerzende Wade. Manchmal ist ja nur ein Nährstoffmangel schuld. Ich versuche dran zu bleiben. Wenigstens diese Runde noch mal mit 4:30'er Pace. Das wäre eine solide Grundlage um am Ende die angestrebte 3:50 auf der Uhr zu haben. Es wird zäh. Immer wieder kurze Schmerzattacken der Wade. Immerhin, die Hälfte der Strecke ist gelaufen. Nur noch 25km. Das muß doch zu machen sein! Es winkt der 100.Marathon Finish! Die Zeiten sind deutlich unter 4:30min/km. Das läuft doch! 44:19min für Runde 3. Gesamtzeit 2:14:09.

4.Runde

Das Training der letzten Wochen zahlt sich aus. Immer noch unter 4:30'er Schnitt. Auf dranbleiben! Die Wade meldet sich auch fast nicht mehr. Vielleicht war es tatsächlich ein Nährstoffmangel. KM33 das nächste Gel rein. Das muß jetzt reichen bis zum Schluss. Immer wieder können Mitläufer überholt werden. Die ersten Überrundungen stehen an. Das motiviert wieder. Ja nicht abreißen lassen. Das gibt eine top Zeit! Auf jeden Fall unter 3:50 ist jetzt Pflicht. Ja sogar um die 3:45 erscheint nicht mehr unmöglich. Aber Vorsicht. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nach dem Marathondurchlauf meist der Einbruch kommt. Ich hab' zu kratzen, aber diese Runde packe ich noch unter 4:30'er Schnitt. 44:03min für den Abschnitt km30-km40. Gesamtzeit: 2:58:13 und nur noch 10km zu laufen!

5.Runde

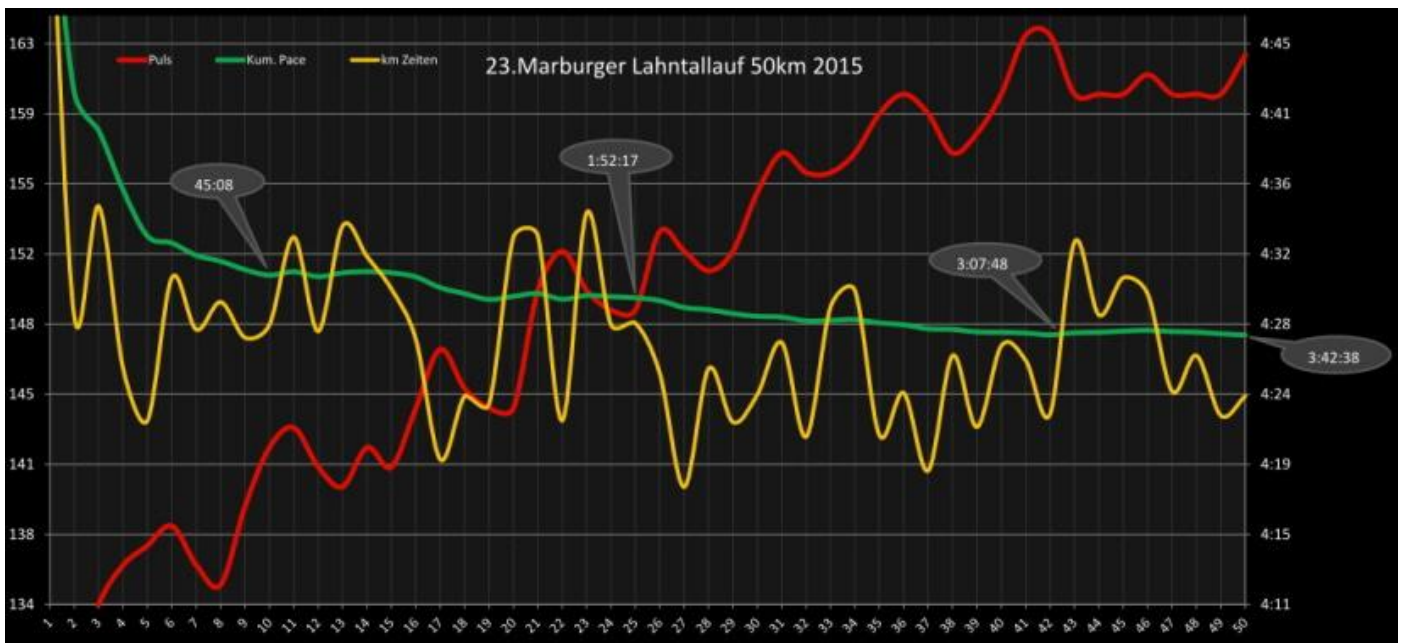
2:58:13 bei KM40. Mal kurz überschlagen....Das sind ja gerade mal 34 Sekunden langsamer als beim Bestzeitenlauf 2013 in Bottrop. Also Leute, jetzt gilt es! Alles, oder nichts! 4:30'er Pace, würde schon reichen, um eine neue Bestzeit über 50km zu laufen! Bleib dran! Heute geht was! Der Marker für KM41 ist passiert. Eine 4:26min! Sauber! Nur noch 9km. Alles tut weh, die Batterien sind leer. Keine Frage! Aber diese Chance lasse ich mir nicht nehmen! Stur weiterlaufen. Den Planetenweg runter. KM42 mit 4:22min abgedrückt! Das wird ja immer besser! Handgestoppter Marathondurchlauf bei 3:07:48. Jetzt die Schleife über Cappel. Noch einmal ein Getränk am VP. 4:33min/km am 43km Marker. Reiß dich am Riemen. Jetzt nicht so kurz vor Ende nachlassen! Alles im Lot! KM44 und 45 mit 4:28 bzw. 4:31min/km wieder voll im Soll. Es wird nochmal knifflig. Diese drecks Brücke über die Lahn rückt näher. Kleine Schritte rauf, dabei gleich noch ein paar Läufer/innen überrundet. Gepackt! Ich bin oben. Zur Belohnung strahlt mich der KM46 Marker an. 4:30min! Ich werd' das packen! Es sind nur noch 4km!

Die Oberschenkel wollen nicht mehr. Aber ich bin hellwach und voll konzentriert. Immer schön weiter im Takt, dann ist das Ding hier bald durch. Gisselberg ist erledigt. KM47 zeigt eine 4:24min auf der Uhr. Das glaub ich doch nicht! Nur noch 3! Der Radweg nach Marburg zieht sich jetzt ganz besonders. Aber alles ist vorbereitet für einen geilen Zieleinlauf. Die Sonne scheint, der Dunst ist verflogen. Das Marburger Schloss, über der Stadt ist klar zu erkennen. KM48 in 4:26min. Gesamtzeit 3:33:52. Das lasse ich mir nicht mehr vom Brot nehmen! Die letzten Reserven mobilisieren. Wie geil ist das denn? Der 100.Marathon mit neuer Bestzeit über 50km! Noch nicht zu früh jubeln. Erst noch ankommen! KM49 sogar in 4:22min gelaufen. Jetzt bin ich mir ganz sicher. Es kann nichts mehr schiefgehen. Einmal noch kurz quälen über die Lahnbrücke. Scharfe Wende runter in die Lahnaue. Die Uhr ist noch unter 3:43. Und so soll das auch bleiben. Endspurt ins Ziel! Einmal jubeln und strahlen. Der Zielbogen kommt. Geschafft! 100 Marathons gefinisht! Mit 3:42:38 neue PB über 50km. Was für ein super Tag!

Kurze Erholung im Ziel, ein Iso Getränk abgeholt, und dann ganz langsam zurück zum Stadion gehen. Heute Abend werden ein paar Weizen rein geschüttet!



links: Langweiliger Kurs durch die Marburger Lahnaue 5 Runden je 10km
rechts: Heute Abend saufe ich mich voll! Mit neuer Bestzeit über 50km den 100.Marathon gefinisht.



oben: Lauf Analyse Marburg Lahntallauf 2015