

Sonntag, 8. März 2015

40. Bienwald Marathon



Der Frühjahrsklassiker in Kandel! Schnell, familiär, naturverbunden. So heißt es in der Ausschreibung. Und genau so ist es auch. Flache, schnelle Strecke durch den Bienwald. Lediglich 2 Wendepunkte kosten ein paar Sekunden. Die Atmosphäre der Veranstaltung, ist trotz großer Anzahl an Teilnehmern, immer noch wie bei einem Volkslauf um die Ecke. Trotzdem alles absolut professionell geregelt. Ein großes Spektakel gibt es hier nicht. Hier kann man einfach nur schnell laufen. Zuschauerunterstützung gibt es beim Durchlauf der Ortschaften Kandel, Minfeld und kurz am Wendepunkt in Schaidt. Der Rest ist Landstraße und asphaltierte Waldwege ohne besondere Highlights. Was anderes will ich im Bienwald nicht, und erwarte ich schon gar nicht!

Also alles klar für einen schneller Marathon? Nee! Leider diesmal nicht. Die 50km DM in Marburg vom letzten Wochenende haben mich abgeschossen. Unter der Woche kommen auch noch Knieschmerzen hinzu. Wen wundert's? War ja klar. Das kurze, brutale "Not-Training" für Marburg, plus den Ultra am Anschlag gelaufen. Da kann in Kandel nur eine halbwegs ordentliche Zeit um die 3:10-3:20 auf dem Plan stehen. Alles andere wäre verrückt. Bedenkt man, dass ich bereits in einer Woche schon wieder in Barcelona an der Startlinie stehe. Lieber mal Kandel "easy going" und dafür Barcelona dann richtig.

Gar nicht groß verrückt gemacht. Am Samstagabend sogar noch zum Bundesligafußball ins Stadion gegangen. Daher Nudeln essen erst um 22:30Uhr. Kein Bock mehr die Tasche zu packen. Unruhig geschlafen, ständig aufgewacht. Dennoch morgens um 4:40Uhr hellwach. 2 Brötchen mit Banane, Ei und viel Kaffee zum Frühstück. Das lädierte Knie wird schnell noch getaped. Jetzt die Tasche packen, und ab nach Kandel zum 40. Jubiläums Marathon.

Parken kann ich direkt vor der Bienwaldhalle. Besser geht es nicht. Allerdings muß ich dazu über die Messmatte vom Start fahren. Keinen stört das. Alles locker in Kandel. Unterlagen, schönes Shirt und die Jubiläums Mütze abgeholt. Noch jede Menge Zeit über die Marathonmesse zu schlendern. Das Wetter ist super. Sonnig um die 5°C. Das wird noch wärmer werden im Laufe des Marathons. Laufkleidung ist klar. Kurz, kurz und dunkle Laufbrille. Schuhe wie in Marburg. Mizuno Wave Precision 13 (Damenversion).



links: Die Bienwaldhalle. Startnummernausgabe, Marathonzentrum und Umkleide/Duschen
rechts: Keine lange Wartezeit bei der Startnummernausgabe



links: Sehr begehrt, das kostenlose Shirt vom Lauf und einmalig die Jubiläumsmütze
rechts: Vereinskollege Norden kann nicht starten. Er muß bei seinem Messestand bleiben.

Raus zum Start. Zwei Gels in der Tasche. Einen Riegel haue ich mir jetzt noch vor dem Start rein. Schön warm in der Sonne trotz niedrigen Temperaturen. Der Halbmarathon startet zeitgleich, das wird voll werden auf den ersten Metern. Also besser etwas weiter vorne im Block mit Zielzeit 2:51-3:10 postieren. Man kann ja mal das Tempo mitgehen und schauen wie es läuft. Bisschen Gelaber wie immer, und pünktlich um 10Uhr wird der 40.Bienwald Marathon gestartet.



links: Ruhe vor dem Sturm. Noch nichts los am Start. rechts: Mein Startblock in Kandel.

Es geht erfahrungsgemäß eng zu auf dem ersten Kilometer. Aber in Kandel sind größtenteils vernünftige Läufer/innen auf der Strecke. So ziemlich jeder hat sein Tempo richtig eingeschätzt und startet im passenden Block. Eventläufer gibt es im Bienwald nur selten. Wozu auch? Das Event ist die schnelle Strecke. Der erste Kilometer vom Start weg nach Kandel rein läuft gut. 4:14min ohne große Manöver. Wie immer gute Stimmung in Kandel. Schnell ist der Ortsausgang erreicht. Die Strecke führt weiter über die windanfällige Bundesstraße nach Minfeld. Heute geht es mit dem Wind. KM3 ist schon in erreicht. Blick auf die Uhr. Im Schnitt 4:10min/km für KM2 und 3.

Die 3 Stunden Pacer sind dicht bei mir. Da ist mir zu eng. Pace kurz erhöht und ein paar Meter weiter vorne laufen. In Minfeld drücke ich weiter aufs Tempo. Auch hier Unterstützung am Straßenrand. Das sollte man nochmal mitnehmen, denn nach Minfeld wird es sehr dünn mit dem mentalen Zuspruch. Den 5km Marker passiere ich bereits nach 20:49min. Mal sehen wie lange das noch so weiter geht. Das Tempo ist viel zu hoch.

Es folgt das Verbindungsstück zur Bundesstraße nach Schaidt. Erst durchs Feld, später im Wald. Unbeirrt laufe ich mit verschärftem Tempo weiter. Fleißig werden Mitläufer überholt. Mit Pace 4:08min/km wird dieser Abschnitt erledigt. Weiter auf der langweiligen Bundesstraße durch den Bienwald. Platzprobleme gibt es überhaupt keine mehr. Das Feld hat sich großzügig auseinander gezogen. Ich bin gespannt auf die 10km Durchlaufzeit. Ich muß mir jetzt echt mal überlegen wie ich weiterlaufen soll.



links: Zu viel los um den 3 Stunden Pacer. Ich muß raus aus dem Pulk Bildquelle: www.laufreport.de
rechts: Hohes Anfangstempo, aber noch gut dabei bei KM9 Bildquelle: www.laufreport.de

41:34min nach 10km! Wahnsinn! Was tun? Die 50km DM vom letzten Wochenende in den Knochen. Dann der Barcelona Marathon nächsten Sonntag. Kann ich das Tempo überhaupt durchziehen? Schieße ich mich mit so einer Nummer komplett ab? Erst mal weiterlaufen, und nach dem Halbmarathondurchlauf die Lage checken. So wie es aussieht erledigt sich die Frage sowieso von alleine. Ich lasse nach. KM11 und 12 nur mit Mühe in je 4:18min/km gelaufen.

Die Halbmarathonläufer/innen laufen um den Wendepunkt. Für mich geht es geradeaus weiter. Übrig bleibt nur noch eine Handvoll Läufer. Es wird einsam auf der Strecke. Von hinten kommen 5 Läufer und schließen auf. Ich muß da dran bleiben! Jetzt bloß nicht durchgereicht werden. Komm' das ist nur ein Hänger! Es ist zäh, aber ich kann an der Gruppe erst mal dranbleiben. Der Puls ist auf 152 (84%) leicht zurückgegangen. KM13 mit 4:14min wieder im Soll. Versorgungspunkt 3 kommt. Da muß ich jetzt unbedingt Wasser aufnehmen. Am letzten VP bin ich leer ausgegangen. Den Becher hab ich, aber leider kaum was drin, weil der Plastikbecher sofort bricht. Nicht gut!

Die Gruppe schrumpft, wir sind nur noch zu fünft. Ich halte mich dezent zurück. Versuche im Windschatten zu bleiben. Keiner sagt was, voll konzentriert wird das Programm abgespult. Und wie! Von 4:15min für KM14 auf 4:10min/km für KM15 und 16. Den Ortseingang von Schaidt kann man in Hintergrund schon erkennen. Auf der Gegenseite kommt uns das Führungsfahrzeug, mit dem späteren Sieger Oliver Trauth dahinter entgegen.

In Schaidt empfängt uns traditionell die Blaskapelle. In diesem Jahr aber deutlich moderner, und nicht mehr so eingestaubt wie in den Jahren zuvor. Es tut sich was im Bienwald! Sehr gut! Weiter am Ortsrand von Schaidt zum 1.Wendepunkt der Strecke. KM17 in 4:03min/km! "Jungs, wir haben ein abartiges Tempo drauf!", rufe ich in die Gruppe. "Wollen wir Sub3 laufen, oder nicht?" bekomme ich postwendet die Antwort. OK, die wissen genau was sie wollen. Haben sich wahrscheinlich total auf diesen Marathon vorbereitet. Ich habe Marburg in den Knochen. Das wird mich bestimmt bald umhauen.

Scharf um die Wende rum. Jetzt gibt es Abwechslung. Auf der Gegenseite kommen die Mitstreiter entgegen. Man feuert sich an. Schon verlassen wir Schaidt wieder. Mir kommt es so vor, dass die Strecke hier doch etwas ansteigt. Dennoch, das Tempo weiterhin brutal hoch. KM18-20 im Schnitt mit 4:08min/km gelaufen. Das linke Knie macht ein bisschen Ärger. Aber alles noch im Rahmen. Wo ist eigentlich der fünfte Läufer? Der ist wohl weg! Nur noch vier Kandidaten. Auch ich muß immer wieder kurz das Tempo anziehen, um den Kontakt zur Gruppe nicht abreißen zu lassen. Volle Konzentration auf den nächsten Verpflegungspunkt. Das darf nicht schiefgehen. Das Gel schon mal reingedrückt. Wo ist das Wasser? Mistkram! Vorbei. Es bleibt nur noch Tee am Ende des Tisches. Es hilft doch nichts. Mit wenig Tee die ganze Soße runtergespült. Na super! Wenn das mal gut geht.

Die Bundesstraße wird verlassen. Der Abschnitt zum Wendepunkt kurz vor Buchelberg steht an. Vorher geht es über die Messmatte für die Halbmarathonzeit. 1:27:55. Da fällt mir nichts mehr ein! Noch Fragen? Nein! Jetzt gehe ich endgültig auf die Sub3. Mir doch egal was letzte Woche in Marburg war, oder was nächste Woche in Barcelona abgeht. Scheiß drauf! Heute ist Kandel. Heute ist die Chance eine weitere Sub3 zu laufen! Es sind noch 21km und schon über 2 Minuten rausgelaufen!

Das läuft jetzt wie im Film. KM22 in 4:03 und KM23 in 4:06min/km. Wieder kommt ein VP. Die Gelegenheit endlich den Wasserhaushalt auszugleichen. Wieder geht es schief. Da schnappt mir doch der Vordermann den Becher vor der Nase weg. Eine Panne nach der anderen. Es geht aber auch wesentlich bequemer. Ein weiterer Mitläufer der "Sub3 Gruppe" wird von der Freundin versorgt. Diese springt schnell auf die Strecke, läuft kurz mit, und überreicht das fertig gemixte Getränk. Perfekt! Mir bleibt nur die Option, einen Kilometer später den weiten Bogen zum VP6 zu laufen. Der ist eigentlich erst für den Rückweg um KM28,5 gedacht. Auf jeden Fall habe ich jetzt Wasser bekommen. Ich denke, das war leider viel zu spät.

Mit 4:10'er Pace runter zum 2.Wendepunkt kurz vor KM27. Zwischenzeitlich wieder einen Läufer überholt, der lange vor uns lag. Ein bisschen steigt die Strecke vor der Wende an. Das ist nicht viel, aber es kostet Kraft. An der 2.Wende geht es wesentlich enger zu als an der Wende 1. Kleiner Remppler, aber nix passiert. Ich bin platt. Die 3 Mitläufer ziehen vorbei und der Abstand wird größer. Ich komme nicht mehr ran. Obwohl KM28 und 29 mit 4:12 bzw. 4:11min/km weiter schneller ist, als der Plan auf Sub3. Die Reserven sind jetzt aufgebraucht. Das ist kein lockeres laufen mehr. Aber weiterhin werden Läufer überholt, und von hinten kommt nichts. KM30 in 4:15min passt auch noch. 2:05:05 auf der Uhr. 4:30'er Schnitt würde gerade so reichen für die Sub3. Das muß heute drin sein!



links: Um die 2.Wende rum bei km26,5 Bildquelle: www.laufreport.de

rechts: Die Kraft läßt nach der 2.Wende bald nach Bildquelle: www.laufreport.de

Auf der Gegenseite läuft gerade der Sub4 Pacer mit einem Pulk von Mitläufer/innen vorbei. Die meisten sind noch gut drauf, strahlen und winken. Mir ist das Lachen vergangen. Mit allem was geht, stemme ich mich gegen den drohenden Einbruch. KM31 immer noch mit 4:15min/km, obwohl ich schon völligst verkrampt laufe. Der nächste Läufer wird überholt. "Los komm, häng' dich ran!" rufe ich ihm zu, aber der ist total im Eimer. Auch dieser Abschnitt ist durch. Der Abzweig zurück auf die Bundesstraße ist erreicht. Das ist für meine Begriffe der schwierigste Teil vom Bienwald Marathon.

5,5km bis zum Abzweig nach Kandel. Nur gerade aus. Keine Zuschauer. Kaum Mitläufer. Die Batterien sind leer. Die Oberschenkelmuskulatur macht langsam zu. Höchste Zeit für das 2.Gel. Normal nehme ich das bei KM28. Aber die VP's sind so ungünstig verteilt. Es passt irgendwie nicht. Von hinten läuft wieder jemand zu mir ran. Ja super, dann können wir uns gegenseitig motivieren. "Auf, die Sub3 holen wir uns! 4:30'er Pace reicht locker!" rufe ich ihm zu. Er geht mit und meint: "4:30 reicht?". "Ja, locker das langt!" versichere ich nochmal. Aber ich habe ganz andere Probleme. Die linke, hintere Oberschenkelmuskulatur macht jetzt endgültig zu. Die Schmerzen werden stärker. Es zieht bis in die Kniekehle. Was ist das für eine Scheiße? Das kann nur an der mangelhaften Versorgung liegen. Ich hab ja kaum was getrunken. Wo ist der nächste VP? Das wird immer schlimmer. Ich eiere nur noch rum. Kann man so weiterlaufen? Soll ich kurz anhalten und dehnen? Verdammter Mist! Jetzt ist alles aus! So super unterwegs, und jetzt das.

KM32 trotz allem in 4:16min gelaufen. Es sind noch 10km. Ich werde weiterlaufen. Egal wie. Das kann nur eine Zerrung sein, und die geht nach ein paar Tagen wieder weg. Beiß auf die Zähne und ziehe das Ding durch! Der VP7 kommt jetzt auch, und ich kann das 2.Gel mit Wasser runterspülen. Lieber zu spät als gar nicht mehr. Vielleicht hilft es ja nochmal. Der Kampf gegen die Schmerzen geht weiter. Man gewöhnt sich ja an so einiges. Und tatsächlich, es wird etwas erträglicher. KM33 und 34 in je 4:16min/km gelaufen. Nur noch 8km! Was für ein Drama mal wieder! Aber jetzt wird nicht locker gelassen! Dranbleiben. KM35 mit 4:19min etwas langsamer, aber das macht nichts. Gesamtzeit 2:26:27. Da reicht jetzt sogar ein 4:39'er Schnitt um die Sub3 zu packen!

Das nimmt kein Ende. Ich kenne diesen Teil der Strecke nur zu gut. Ein Lichtblick! Der 36'er Marker. 4:15min auf der Uhr. Unglaublich! Vom Gefühl her viel langsamer. Jetzt ist auch endlich der Abzweig erkennbar. Da laufen welche rein. Das muß es sein! Stur weiterlaufen, die Schmerzen unterdrücken und nur an die Sub3 denken! Das darf jetzt nicht mehr schiefgehen. Ich habe zu viel investiert. Der Abzweig kommt und gleich darauf KM37. Mit 4:17min geradezu sensationell für meinen Zustand.

Der letzte Abschnitt vom Bienwald Marathon bietet im Vergleich zum Rest der Strecke etwas Abwechslung. Da wundert man sich nur, wie schnell plötzlich KM38 erreicht ist. Mit 4:23min wird die Pace wie erwartet langsamer. Doch bei einer Gesamtzeit von 2:39:23 bleiben mir über 20 Minuten für etwas mehr als 4km. Sowaß muß man heimfahren, egal wie groß die Schmerzen und Leiden sind. Von hinten schließt jetzt der 3 Stunden Pacemaker auf. Auch der Mitläufer von KM31 zieht etwas nach vorne. Ja und schau mal einer an. Ein Läufer aus der ursprünglichen Sub3 Gruppe ist bei KM39 (4:26min) wieder eingeholt. Ich dachte, die sehe ich erst wieder im Ziel. Der 3 Stunden Pacer motiviert noch einmal. Aber das ist nicht mehr nötig. Jeder weiß genau worauf es jetzt ankommt.

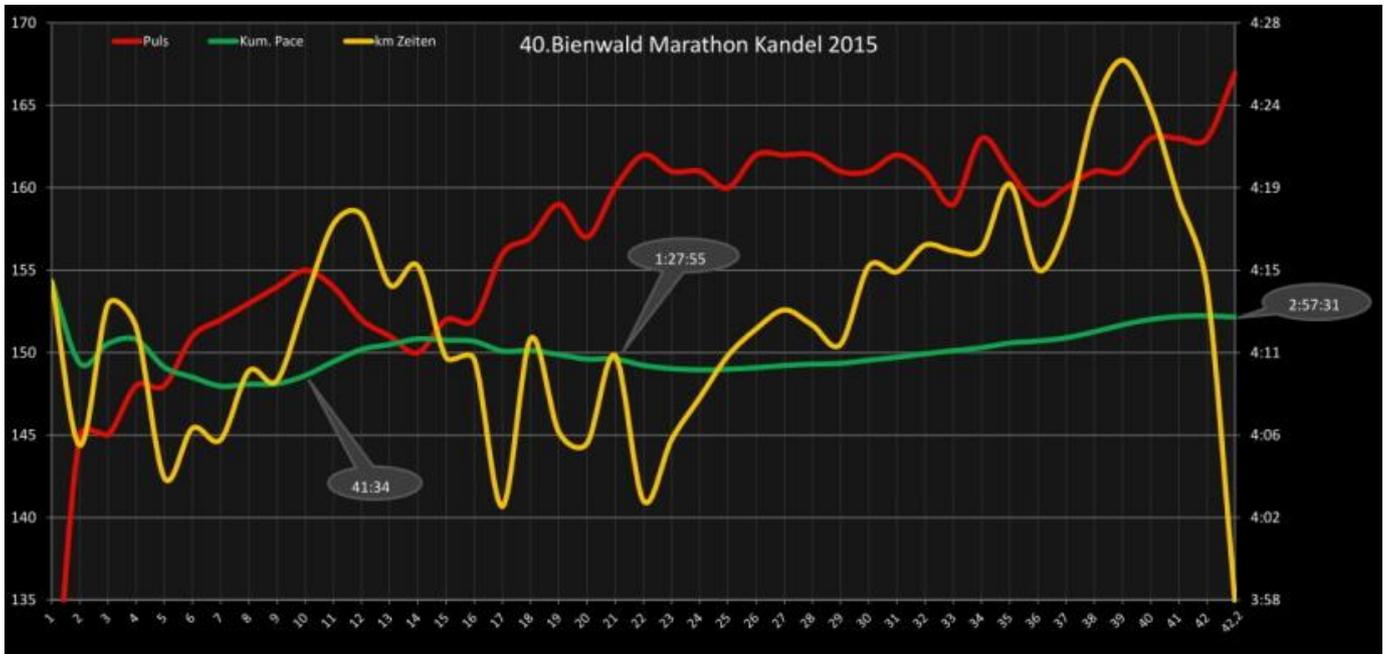
Der Ortsrand von Kandel ist erreicht. Die Füße brennen wie Feuer. Der Oberschenkel zieht ohne Ende, aber der Anblick des 40km Markers bringt ein Lächeln ins Gesicht. 2:48:12 die Gesamtzeit. Sub3 ist nicht mehr zu nehmen. Wenn ich nochmal alles reinhänge, dann kann das eine Zeit unter 2:58 werden. Das wäre mein 3. schnellster Marathon. Ich kann das packen! Kopf ausschalten und nur die Pace machen. Etwas unter 4:30min/km müßte ich laufen. Für 2km kann man das nochmal durchziehen! Durchhalten, dranbleiben und nicht nachlassen. Abzweig zum Bienwaldstadion. KM41 in 4:19min. Komm' noch einen. Das geht! Der Lärm aus dem Stadion beflügelt zusätzlich. Um die Kurve rum. Erst vorbei am Stadion und dann rauf auf die Bahn. Aus den Lautsprechern dröhnt fetzige Rockmusik. Sehr ungewöhnlich für Kandel, aber es hilft nochmal die letzten Reserven frei zu setzen. KM42 in 4:14min. Da drehst du echt durch! Nur noch eine Kurve und die Zielgerade. Es wird reichen! Ich kann jetzt schon jubeln. Mit letztem Einsatz über die Messmatte. Geschafft! 2:57:31 wie krass! Meine 3. beste Marathonzeit!



links: Die letzten 400 Meter zur Sub3. Vorbei an der Kandel Biene auf die Bahn vom Bienwald Stadion
rechts: Das Ding ist durch. Nach 2:57:31 den Bienwald Marathon gefinisht



links: Ein Glück, es gibt das gute Weizenbier
rechts: Hammer! Vor einer Woche neue PB über 50km, jetzt nochmal eine Sub3 im Bienwald. Heute Abend gibt es ein paar Weizen!



oben: Lauf Analyse Kandel Bienwaldmarathon 2015