

Samstag, 9. Mai 2015

Mannheim Marathon



Schlag auf Schlag geht es weiter. Kaum Zeit die Blessuren auszukurieren. Ganz zu schweigen von der Belastung der letzten Wochen. Die Muskelverhärtung im Oberschenkel/Po-Backe läuft sich so langsam raus. Dafür fängt nach dem Vulkan Marathon der linke Fußheber an zu schmerzen. Das Training unter der Woche beschränkt sich somit auf das wesentliche. Immerhin satte 65km Training stehen zwischen dem Vulkan Marathon (1. Mai) und dem Mannheim Marathon (9. Mai) auf der Uhr. Die Test Intervalleinheit 3x1500 im MT, kann ich diesmal durchziehen. Allerdings sind die Werte eher schlecht. Trotzdem will ich mit 4:15'er Pace Mannheim anlaufen.

Immer schwierig mit dem Essen, wenn der Marathon am Abend ist. Ich entscheide mich für Spaghetti und Salat am Freitagabend. Samstagmorgens Frühstück mit Brötchen, Brot und Müsli. Dann nochmal um 14:00 Uhr einen kleinen Teller voll Spaghetti. 2 Stunden vor dem Start schiebe ich eine Banane nach. Kurz vor dem Start, gibt es im Block noch einen Power Bar Riegel.

Die Startunterlagenausgabe geht schnell und unkompliziert. Ich weiß gar nicht was ich noch mit der Zeit bis zum Start machen soll. Bisschen im Programmheft lesen, die Strecke ansehen. Irgendwann ist es dann soweit. Raus zur Startaufstellung. Es sind 21°C, die Sonne scheint. Viel zu warm für gute Zeiten. Wir sind das noch nicht gewohnt, nach den zuletzt kälteren Wochen. Was hilft es? Ich werde trotzdem mit 4:15'er Pace anlaufen. Mal schauen wie es auf den ersten Kilometern läuft. Vor allem wie verhält sich der lädierte Fußheber? Ansonsten, Plan B. Tempo leicht zurücknehmen und ordentlich durchlaufen. Schließlich geht es am nächsten Wochenende in Kassel wieder in die Vollen! Ebenfalls am Start Vereinskollege Dirk, der gerade hier in Mannheim alles raushauen will.



links: Startnummernausgabe und Marathonzentrum wie immer im Mannheimer Rosengarten
rechts: letzte Vorbereitungen zum Start werden getroffen

19:00 Uhr Start:

Die Straße ist breit genug. Jeder kann sein Tempo laufen. Zunächst wird einmal um den Friedrichsplatz gelaufen, bevor es über die Augusta-Anlage in Richtung Osten geht. Die Stimmung um den Friedrichsplatz ist gewohnt gut. Ich habe zu kratzen, komme aber auf die benötigte Pace von 4:15min/km. Vorbei am Planetarium und dem Carl-Benz-Stadion, der Heimspielstätte von Waldhof Mannheim. Dirk ist jetzt schon weit vorne mit dabei. Wir verlassen Mannheim Stadt. Über Neuhermsheim geht es zur SAP Arena. KM5 nach 20:54min abgedrückt. Das wäre noch voll im Sub3 Plan. Aber bereits hier im freien Feld, bläst der Wind sehr heftig. Das kostet Kraft. Erstmal dranbleiben.



links: Gleich nach dem Start wird einmal der Friedrichsplatz mit dem Wasserturm umrundet.

rechts: Die SAP Arena bei KM6 ist seit dem Einstieg von SAP als Hauptsponsor in der Strecke integriert. Bildquelle: Matthias S.

Weiter nach Seckenheim. Wasser wäre nicht schlecht. Die Versorgungspunkte auf den ersten Kilometern sind für die aktuellen Temperaturen einfach zu wenig! Ich kämpfe verzweifelt gegen die Temperaturen und den Wind an. Zunächst kann ich den Schnitt noch halten. KM10 bei 41:54 Minuten passiert. Also immer noch im Plan. Doch im Ortskern von Seckenheim, lasse ich trotz guter Stimmung, merklich nach. Immerhin der östlichste Punkt der Strecke ist erreicht, es geht wieder zurück zur Innenstadt.

Der Rückweg am Neckarufer hat es in sich. Der Wind kommt ungünstig, die Kräfte schwinden. Ich versuche noch einmal dagegen zu halten, laufe KM13 und 14 in je 4:17min/km. Ich bin platt. Es macht keinen Sinn mehr dieses Tempo aufrecht zu halten. Ich kann das sowieso nicht länger durchziehen. Das sind noch 28km zu laufen! Ich kann froh sein wenn ich unter 3:10 durchkomme. Bei KM15 wird schon das erste Gel eingeworfen. Ich bin stehend k.o. Die Pace fällt ab auf fast 4:30min/km. Jetzt wird bezahlt für den Lohner's Vulkan Marathon und dafür in 11 Wochen den 9. Marathon am Limit zu laufen. Das mußte irgendwann mal so kommen.

Die ersten ziehen an mir vorbei. KM17 und 18 am Luisenpark mit 4:31 und 4:32min/km zeigen den Abwärtstrend. Weiter durch die Oststadt. Der linke Fußheber schmerzt jetzt auch, wie schon im Training unter der Woche. Ich laufe unrund. Fuß anheben geht irgendwie kaum noch. Was für ein Drama. Hier unter 3:10 anzukommen wäre eine kleinere Sensation! Die Strecke biegt ab zum Wasserturm/Friedrichsplatz. Die Stimmung zieht an. Die Halbmarathonläufer hauen nochmal alles raus. Die Party im Start/Zielbereich ist im vollen Gange. Zu blöd, dass ich nochmal rüber nach Ludwigshafen muß.

In der Fressgasse ist top Zuschauerunterstützung. Ich versuche das irgendwie umzusetzen. Aber eine 4:53min für KM20, das kann nicht sein! Da stimmt doch was nicht mit den KM Schildern. Die Verzweigung von Halbmarathon und Marathon wird passiert. Schon ist deutlich weniger los auf der Strecke. Abzweig am Mannheimer Rathaus. Vorbei an der Mannheimer ERC Kultstädte "Eisstadion am Friedrichspark". Jetzt bin ich gespannt auf den Halbmarathondurchlauf. Für meine Begriffe liegt die Messmatte ein paar Meter zu früh auf der Strecke, aber das würde den schlechten KM20 wiederum erklären. 1:30:58 meine Zeit. Das geht doch noch. Wenn ich ein bisschen auf die Zähne beiße, dann kann ich doch unter 3:10 bleiben.

Die Rheinüberquerung nach Ludwigshafen erfolgt in diesem Jahr über die Konrad-Adenauer-Brücke. Das sollte eine Erleichterung gegenüber den Vorjahren sein. Damals wurde die wesentlich höhere Kurt-Schumacher-Brücke genutzt. Die Brücke ist tatsächlich einfacher, aber natürlich gibt es auch hier eine Rampe und der Wind pfeift empfindlich vom Rhein. In Ludwigshafen geht es gleich runter an die "Rheinschanzenpromenade", Richtung Luitpoldhafen. Dort über die kräftezehrende Drehbrücke auf die Parkinsel. Sehr schön der Abschnitt auf der Parkinsel. Wenn da nur nicht dieser blöde Wind wäre. Aber so wie es aussieht habe ich mich etwas gefangen. Die letzten Kilometer alle um die 4:30'er Pace gelaufen und KM25 nach 1:48:27 abgedrückt. Da reicht ein Schnitt von 4:45min/km um unter 3:10 zu bleiben.

Über die Kammerschleuße verlassen wir die Idylle der Parkinsel in Richtung Ludwigshafen-Mundenheim. KM26 sogar noch einmal mit 4:26min gelaufen. Der Kräfteversleiß ist enorm, zusätzlich kommen immer mehr Muskelschmerzen aus den Beinen dazu. Der linke Fuß läuft irgendwie nur noch mit. Von einer Abroll-Bewegung kann keine Rede mehr sein. Egal, es sind nur noch 16km zu überstehen, das wird gehen. An die Schmerzen von morgen will ich noch gar nicht denken. Mit dem Südweststadion passieren wir eine Kultstädte des frühen deutschen Fußballs. Leider schon ziemlich runtergekommen. Abzweig in die Erich Riemann-Straße. Die ersten gehen, haben das hohe Anfangstempo unterschätzt. Ich hab's auch unterschätzt, aber kann mich zu mindestens mit Zeiten um die 4:35min/km noch über Wasser halten.

Wieder so eine kräftezehrende Überführung. Im Zentrum von Mundenheim kommt etwas Stimmung auf. KM28 ist passiert, 2:02:19 die Zeit. Ich bin weiter gut dabei, muß jetzt aber die lange einsame Rheingönheimer Straße nach Rheingönheim überstehen. Das zieht sich extrem, wieder empfindlicher Wind. Der beschwerliche Weg hat sich gelohnt! Am Wendepunkt der Strecke in Rheingönheim ist die beste Marathonparty von ganz Mannheim/Ludwigshafen. Hier brennt die Luft. Einfach nur geil. Das puscht wieder. KM30 ist vorbei, nochmal ein Gel reingeschmissen und mit Volldampf weiter. Kurz vor der Wende kommt mir Vereinskumpel Dirk entgegen. Er hat auch schwer gelitten. Der war doch noch locker 4 Minuten beim HM Durchlauf vor mir.

Weiter dranbleiben! Wenn diese lange Hauptstraße zurück nach Mundenheim mal durch ist, dann sind es nur noch 10km. Das ist überschaubar! Ich sehe fast die Uhr nicht mehr. Der Himmel zieht sich zu. Das wird doch jetzt nicht anfangen heftig zu regnen? Der Wind läßt es fast vermuten. Das brauche ich jetzt wirklich nicht. KM32 ist durch. 2:19:38 gesamt! Keine Ahnung wie, aber die Pace konnte gehalten werden. Wieder am Südweststadion vorbei. Weiter runter zur Parkinsel. KM34 in 4:41min, das ist zu verschmerzen. Über die Kammerschleuße auf die Insel. Diesmal geht es rechts herum auf die "Hannelore-Kohl-Promenade". Von der historischen Pegeluhr kann man kaum mehr was sehen. Überhaupt ist die Promenade auf der Rheinseite der Insel sehr schlecht beleuchtet. Da muß man aufpassen.



links: Die historische Pegeluhr auf der Parkinsel. Bildquelle: Immanuel Giel

rechts: Dieses Jahr wird der Rhein über die Konrad-Adenauer-Brücke überquert. Bildquelle: Hubert Berberich

KM35 mit 4:31min abgedrückt. Nur noch 7km. Das wird noch ne richtig gute Zeit!. Bleib dran! Etwas weiter vorne kann ich Dirk sehen. Er ist langsamer geworden, hält aber eisern dagegen. Ich laufe auf. Kurzer Plausch, er ist platt will aber auf jeden Fall noch unter 3:10 bleiben. Ich ziehe weiter. Wieder einer der geht. Es werden immer mehr. Fast einsam laufe ich inzwischen am Rhein entlang. Endlich der Luitpoldhafen mit der Drehbrücke. Das tut weh! Aber auf der anderen Seite steht die "37"! Nur noch fünf Kilometer! Jeder Schritt wird zur Qual. Nochmal einen Läufer überholt, Rampe zur Konrad-Adenauer-Brücke hoch. Wo sind eigentlich die Kilometerschilder? Soweit kann das ja nicht mehr sein. Der Himmel ist Rabenschwarz. Ich wundere mich warum das noch nicht schüttet wie aus Kübeln. Der Wind auf der Brücke macht es echt extrem schwer.

Auf der Mannheimer Seite hat man sich für den Schlussabschnitt was ganz besonderes einfallen lassen. Es geht durch den bunt beleuchteten Innenhof vom Mannheimer Schloss. Endlich wieder ein KM Marker zu sehen. Es ist die "40". 2:57:33 auf der Uhr. Das wird auf jeden Fall reichen! Los durchziehen! Nochmal alles rausbauen zum Ende. Mit dem letzten was geht, durch die Quadrate der Innenstadt. KM41 in 4:31min. Der Lärm vom Friedrichsplatz nimmt zu. Ich kann den beleuchteten Wasserturm sehen. Nur noch ein Mal rum! Niemand vor mir, niemand hinter mir. Wo sind die alle? Mir egal, noch eine Kurve dann ist Mannheim eingetütet. Jetzt will ich auch unter 3:08 bleiben. Wie blöd ziehe ich die letzten paar hundert Meter an. Die Stimmung ist super. Ein Lächeln im Gesicht. Freuen und jubeln! Der Zielbogen kommt. Ich hab es gepackt. 3:07:21. Was für eine Nummer! Jetzt geht wirklich gar nichts mehr!

Kurze Erholung im Zielauslauf. Fressen und saufen. Leider kein Weizenbier mehr da. Das haben die Halbmarathonies schon komplett weggesoffen. Sauerei. Nur noch Pils da. Es ist kalt. Schnell noch ein paar Fressalien reinstopfen. Dann den Kleiderbeutel holen und die nassen Sachen wechseln.



links: Die Finisher Medaillen sind für alle Läufe gleich

rechts: Sauerei! Das gute Weizenbier wurde schon von den Halbmarathonies weggesoffen



links: Sehr umfangreiche und gute Zielverpflegung

rechts: Verrückt! Mit einer durchschnittlichen Zeit von 3:07:21 auf den 12. Gesamtplatz und Platz 2 in der AK



Frisch gemacht und in trockenen Klamotten fühlt man sich gleich viel besser. Dirk ist jetzt auch zurück und holt seine Tasche ab. Er konnte unter 3:10 bleiben und bringt die Hammer Meldung mit. Ich bin gesamt 12. und 2. in der AK! Nee, kann nicht sein! Aber ein Blick auf die Ergebnislisten bringt Klarheit. Tatsächlich! Es stimmt! Lediglich 6 Läufer blieben unter der 3 Stunden Marke. Davon sind noch zwei Topläufer aus Kenia! Das glaub' ich nicht! Da waren die Bedingungen wohl für alle nicht so optimal. Super! Ich freu' mich! Das hat Spaß gemacht in Mannheim. Jetzt gibt es eine Woche Zeit um die Schäden auszukurieren. Dann steht der Kassel Marathon auf dem Plan.