

Sonntag, 17. Mai 2015

Kassel Marathon



Der 6. und letzte Marathon im Wochentakt steht auf dem Plan. Es wird auch höchste Zeit, mal ein Wochenende nicht irgendwo an der Startlinie zu stehen. Das Ende des machbaren ist erreicht. Die wochenlangen Probleme mit der Oberschenkelmuskulatur sind nicht so sehr das Problem. Viel schlimmer und extrem schmerzhaft, hat sich seit dem Vulkan Marathon, der linke Fußheber entwickelt. Inzwischen schwillt der Fuß an, die Schmerzen ziehen die Schienbeinkante hoch. Ich denke sowas nennt man in Fachkreisen "Shin Splints". OK, den einen Marathon noch in Kassel. Dann endlich die dringend benötigte, wenn auch kurze Ruhepause.

Obwohl das Trainingsprogramm unter der Woche stark reduziert wurde, was es doch noch zu viel. Trotz Kühlung und intensiver Pflege vom Fußheber, wird es nicht besser bis zum Wochenende. Ganz im Gegenteil. Ein ständiger Schmerz, der auch noch das Schienbein hochzieht hat sich ausgebreitet.

Der Samstag ist stressig. Stadtlauf im Verein. Da wird jede helfende Hand gebraucht. Also erstmal runter nach Grünstadt gebrummt und tatkräftig beim Aufbau geholfen. Zu allem Unglück fällt mir auch noch eine Bierbank auf den noch gesunden rechten Fuß. Das darf doch nicht wahr sein! Ich hab' ja die komplette Marathon Ausrüstung schon im Auto. Gleich mal ne Ladung Diclo drauf geschmiert, und ein Kompressionsstrumpf drüber. Als ob ich nicht schon genug andere Sorgen hätte. Hoffentlich wird das nicht dick!

Macht denn das überhaupt noch Sinn, die 300km nach Kassel zu fahren? Na was denn sonst! Ich hab' schon ganz andere Dinger durchgezogen! Schnell noch 2 Brötchen mit Käse eingepackt und los geht's! Ein Glück gibt es Ablenkung auf der Fahrt, durch die Bundesligakonferenz vom 33. Spieltag. Zeitig angekommen an der Marathonmesse am Auestadion. Allein schon der Fußweg zur Halle ist leicht schmerzhaft. Wie soll man da morgen früh 42,195km laufen? Was für eine Schnapsidee mal wieder.



links: Bisher ein weißer Fleck in der in der Marathonkarte. Kassel muß in diesem Jahr gelaufen werden. Ab 2016 wird der Kassel Marathon im September ausgetragen.

rechts: Alles im Zeitplan: Startunterlagen noch am Samstagabend abgeholt

Meine Unterkunft ist in der Kasseler Jugendherberge. Sauberes Einzelzimmer mit Frühstück für 34€ ist ok. Ein Italiener (Besitzer wohl eher ein Inder) um die Ecke habe ich auch schon gesehen. Nicht lange rumgefackelt, gleich hin und das Standard Essen "Spaghetti aglio olio" geordert. Auf Anfrage gibt es sogar eine extra große Portion für mich. Sehr guter Laden!

Den Rest vom Abend verbringe ich damit, meine Sachen zu packen und die beiden angeschlagenen Füße zu versorgen. Der linke Fuß mit dem Fußheber ist leicht geschwollen. Der rechte mit der Bierbank schmerzt etwas, ist aber scheinbar nur ne Prellung ohne Schwellung. Na gut! Dann mal die Wecker stellen und auf eine Wunderheilung über Nacht hoffen. Immer mal wieder zwischendurch aufgewacht, weil die Füße pumpen. 5-6 Stunden Schlaf kann ich dann doch verbuchen.



links: Sehr gut, günstig und viel. Das Abendessen im "Visconti" gleich um die Ecke
rechts: Schon alles gepackt für den Marathon

Sonntag 17.Mai

Ich wache vor allen Weckern auf. Jede Menge Zeit sich nochmal um die beiden Füße zu kümmern. Schön cremen mit Diclo. Den linken Fußheber mit 2 Kinesiotapes unter ordentlich Zug etwas entlastet. Der rechte "Bierbank geschädigte" Fuß hat wirklich nur ne Prellung abbekommen. Das ist noch druckempfindlich, dürfte aber beim Marathon keine Schwierigkeiten machen. Pünktlich um 6 Uhr wird das Frühstück eingenommen. Ein netter Service von der Jugendherberge am Marathonsonntag, das Frühstück früher anzubieten. Es ist alles da, was man braucht. Ich haue voll rein. Da spar ich mir diesmal den Powerbar Riegel kurz vor dem Start. Man muß es ja nicht übertreiben. Außerdem ist das heute nicht so wichtig. Ich bin froh, wenn ich ohne weitere, größere Schäden durchkomme.



links: Was soll da noch schiefgehen? Gleich 4 Wecker sind gestellt und ich wache vorher auf!
rechts: Ausreichendes Frühstück mit 2 Bananen/Honig Brötchen, Ei und 4 Tassen Kaffee.

Das klappt ja prima. Parkplatz, Kleiderbeutel, Toilettengang. Die große Masse der Halbmarathonstarter ist bereits um 8:15 Uhr auf die Strecke gegangen. Eine Ruhe ist das hier. Lediglich die Mannschaften der Marathonstaffeln laufen etwas wild durch die Gegend. Um kurz vor 9 Uhr geht es zur Startaufstellung. Keine Blöcke. Macht nix! Genug Platz um ziemlich vorne an der Startlinie zu stehen. Wie ganz vorne? Mit dem Fuß? Naja, ob jetzt 5'er Schnitt zum Start, oder 4:15 min/km. Dem Fuß wird es nicht gefallen, so oder so. Die Bedingungen sind gut. 10°C, die Sonne scheint. Das passt. Noch ein paar Worte wie immer, dann fällt der Startschuß zur 9. Ausgabe des Kassel Marathons.



links: Kleiderbeuteldepot in der Kasseler Eissporthalle rechts: Alles schön geordnet bei der Kleiderbeutelabgabe



links: Nicht mehr viel los, denn die Halbmarathonies sind schon gestartet
rechts: Der Start erfolgt in der Nähe vom Auestadion

9:00 Start

Der erste Kilometer wird noch im Auepark gelaufen. Das Tempo ist vom Start weg hoch. Schnell hat sich die Spitzengruppe abgesetzt. KM1 in 4min abgedrückt! Hab ich einen an der Waffel? Mal ganz locker bleiben!

Eine extra Runde muß zunächst noch gelaufen werden, bevor es durch die Fuldaaue weiter geht. Der Fuß fühlt sich wie erwartet nicht gut an, aber es ist noch erträglich. KM2 in 4:19min und KM3 in 4:11min gelaufen. Über eine Bahnüberführung geht es in die Außenstadtteile Waldau und Erlenfeld. Die Pace weiter hoch um die 4:15min/km. Keine Ahnung was mich dazu treibt, unter diesen Bedingungen, so ein Tempo zu gehen. Aber warum nicht? Außer dem Fuß, geht es mir soweit gut. KM5 nach 20:57 Minuten passiert. Puls auf 145 (81%), das ist nicht zu hoch.

Als wäre nichts gewesen, laufe ich unbeirrt mit verschärftem Tempo weiter durch Kassel-Crumbach und Forstfeld. Da ist es kein Wunder, dass die Gesamtzeit nach 10km mit 41:46min in die Richtung Sub3 geht! Eigentlich unmöglich! Selbst wenn ich fit wäre. Das Höhenprofil im 2.Abschnitt gibt so eine Zeit nicht her! Egal, ich fühle mich gut. KM11, 12 und 13 mit 4:15min, 4:07min und 4:16min ist weiter im Sub3 Takt.

Im Stadtteil Bettenhausen holt mich die Realität wieder ein. Es kommt Wind auf! Die Zeiten zu halten fällt schwer. Ich stemme mich dagegen, aber die Pace geht stark in Richtung 4:20min/km. Planmäßig wird bei KM18 das erste Gel eingeworfen. Die Kraft läßt nach. War es doch ein Fehler, auf den Riegel kurz vorm Start zu verzichten? Ich kann es sowieso nicht mehr ändern. Auf der Brücke über die Fulda, ziehen die ersten locker an mir vorbei. Komm auf, bleib dran! Vielleicht ist es nur ein vorübergehender Hänger.

Der Stadtteil Wesertor wird durchlaufen, ich kämpfe verzweifelt um den Anschluss zu halten. Das wird nicht länger machbar sein. Der angeschlagene Fuß meldet immer mehr Schmerzen. Wenigstens noch ne gute Halbmarathonzeit. Stimmung in der breiten Fuldataalstraße. Hier ist die Messmatte für die 21,1km aufgebaut. 1:29:19 meine Durchlaufzeit. Es macht kein Sinn mehr hier länger dran zu bleiben. Die Luft ist raus. Die Schmerzgrenze steigt an. Das Sprunggelenk rollt den Fuß überhaupt nicht mehr richtig ab. Ich muß schauen, dass ich den 2.Abschnitt ohne weitere Schäden überstehe.

Im Stadtteil Wolfsanger wird der Wendepunkt gelaufen. Zurück auf der Fuldataalstraße. Die entgegenkommenden Läufer feuern an. Ultralauf Spezialist Roland Riedel vom Adler Langlauf Bottrop ruft mir zu: "Du bist gut unterwegs!". Wenn der wüßte mit welchen Problemen ich inzwischen zu kämpfen habe. KM23 trotz aller Anstrengung nur in 4:25min gelaufen. Der Wind blasst entgegen. Da geht nicht mehr viel. Wenn ich wenigstens einen 4:30'er Schnitt halten könnte, dann wäre es noch eine Endzeit unter 3:05. Ach du Scheiße! KM24 sogar mit 4:33min abgedrückt. Mal ganz ehrlich, ich kann froh sein, wenn ich am Ende unter 3:10 bleibe.

Abzweig in den Stadtteil "Nord-Holland". Jetzt steigt die Strecke auch noch an. Das macht keinen Spaß mehr. KM25 in 4:33min. Resignation macht sich breit. Wie konnte ich bloß so schnell den ersten Abschnitt laufen? Ich bin wesentlich schlechter drauf, als vor einer Woche beim Mannheim Marathon an gleicher Stelle. KM26 sogar ne 4:40min. Jetzt überholen auch noch welche, die ich im ersten Abschnitt spielend stehen gelassen habe. Das geht so nicht weiter! Reiß dich am Riemen! Ich wollte ja unbedingt starten, obwohl es klar war, dass der Fuß mehr Ärger macht, als mir lieb ist. Dranbleiben an der Gruppe!

Die Fiedlerstraße rauf, parallel zum kleinen Flüsschen "Ahne". KM27 in 4:26min sieht schon wieder etwas besser aus. Dieser Abschnitt nimmt ja überhaupt kein Ende. Immer gerade aus. Zweites Gel reingedrückt. Endlich der Wendepunkt im Stadtteil Warteburg. Der nördlichste Teil der Strecke ist erreicht. Über die Brücke auf die gegenüberliegende Seite der "Ahne". Alles wieder zurück! Immerhin, bis KM30 kann ich die Pace um die 4:30min/km halten. Gesamtzeit 2:09:17. Noch 12km. Das ist überschaubar. Ich sehe wieder Licht am Ende des Tunnels. Die Hammerzeit wird es nicht mehr, aber Sub 3:10 muß auf jeden Fall drin sein. Selbst mit diesem schmerzenden Klumpfuß.

Jetzt geht es los. 5,5km stetiger Anstieg. Wenn ich das gepackt habe, dann ist der Käse gegessen. Die Mombachstraße rauf. Beißen und dranbleiben. KM31 noch in guten 4:36min gelaufen. KM32 mit mehr Steigung braucht schon ne 4:50min/km. Auf kämpfen! Wie sieht das denn in der Statistik aus, wenn ich so abschmiere im zweiten Teil. Der Stadtteil Rothenberg ist erreicht. Abzweig in die Philippistraße. Jetzt wird sogar jemand überholt! Das spornt wieder an. 4:42min für KM33. Noch 2,5km Steigung und gut 9km bis ins Ziel. Bleib dran!

Weiter nach Kirchditmold. Das brutalste Stück. Reiß dich zusammen! Jetzt nicht nachlassen. KM34 in 4:48min passt hier schon! Wie da überholt noch jemand? Ach so, Staffelläufer! Klar, der darf das. Weiter nach vorne! Nicht locker lassen! Da ist die "35"! Es ist fast geschafft! 4:52min für diesen fiesen Kilometer kann ich verkraften. Ich bin im Stadtteil "Vorderer Westen" Das sollte es doch fast gewesen sein. Ich kann die Kuppe schon sehen. Ja! Es geht runter! Und wie! Soweit man blicken kann, fast nur noch kontinuierlich abwärts! Und Stimmung am Straßenrand gibt es hier auch. Blöd nur, dass es beim runterlaufen ganz gehörig am Schienbein zieht. Da muß ich jetzt durch! KM36 mit 4:35min gibt wieder neuen Schwung für die letzte Etappe zum Auestadion! Auf geht's!

Vorbei an der Friedenskirche. Endlich gibt es mal was zu sehen. Ich dachte schon, die haben uns alle Sehenswürdigkeiten der Stadt vorenthalten. KM37 in 4:25min gelaufen. 2:42:03 die Gesamtzeit. Mal überschlagen. Sub3:10 dürfte sicher sein. Geht da doch was unter 3:05? Das wäre ja top und würde entschädigen für die Qualen. Dazu müßte ich ein Schnitt von 4:24min/km laufen. Das ist möglich in dem Gefälle! Los hau rein!

Nur ne 4:31min für KM38. So wird das nix! Schleife laufen in Kassel-Mitte. Noch 4km. Das Schienbein zieht bei jedem Schritt. Im Gefälle merkt man das umso mehr. Noch 4km alles was geht, dann kann ich

sämtliche Verletzungen auskurieren. Aber erst noch Kassel sauber finishen. Über das Königstor auf die Wilhelmshöher Allee. Da ist das Wahrzeichen von Kassel. Ganz am Ende der Allee. Die Wilhelmshöhe mit dem Herkules Denkmal. Mal kurz hingeschaut, dann geht der Blick sofort auf die Uhr. Nur eine 4:29min am KM39 abgedrückt. Es wird doch nur eine Zeit um die 3:06 werden. So ein Dreck! Ich müßte jetzt schon ein Schnitt von 4:21min laufen. Das ist unmöglich! Scheiß drauf! Hak es ab!



links: Endlich ein Highlight. Die Friedenskirche in Kassel Mitte bei KM36. Bildquelle: Eistreter

rechts: Die Wilhelmshöhe mit dem Herkules Denkmal im Hintergrund. Das Wahrzeichen von Kassel ist kurz auf der Wilhelmshöher Allee bei KM39 zu sehen.

Abzweig in die Schönfelder Straße und gleich nochmal rum in den Stadtteil Kassel-Süd. Wieder extremes Gefälle. Obwohl es aussichtslos erscheint, drehe ich voll auf. KM40 in 4:16min! Auf los! Da ist noch alles drin! Jetzt wird das hier nochmal umgegraben! Gut 2km laufen bis zum umfallen! 2:55:43min auf der Uhr. Ich pack das! Weiter im Philosophenweg. Nicht nachlassen! Unterführung der Frankfurter Straße ist passiert. Jetzt nur noch zum Auestadion. KM41 in 4:23min. 2:59:42 Das wird verdammt eng! Die Strecke ist eben. Kein extra Schub mehr. Das muß doch machbar sein. Verbissen wird alles in diesen letzten Kilometer reingelegt. Die Zuschauer feuern von beiden Seiten an. Der Abzweig ins Auestadion. Rauf auf die Laufbahn. Das muß klappen! Endspurt. KM42 mit 4:14min gelaufen. Das reicht! Von den Rängen im Auestadion schwappt eine super Atmosphäre auf die Läufer über. Noch eine halbe Runde. Die Uhr ist locker unter 3:05. Zielspurt! Freuen und jubeln. 3:04:43! Es hat gereicht! Wie geil! Es war nicht umsonst!



links: Einlauf zur letzten Runde ins Auestadion rechts: Super Stimmung auf den letzten Metern



rechts: Endlich abgehakt in der Marathonkarte

E.ON KASSEL MARATHON 15. - 17. Mai 2015

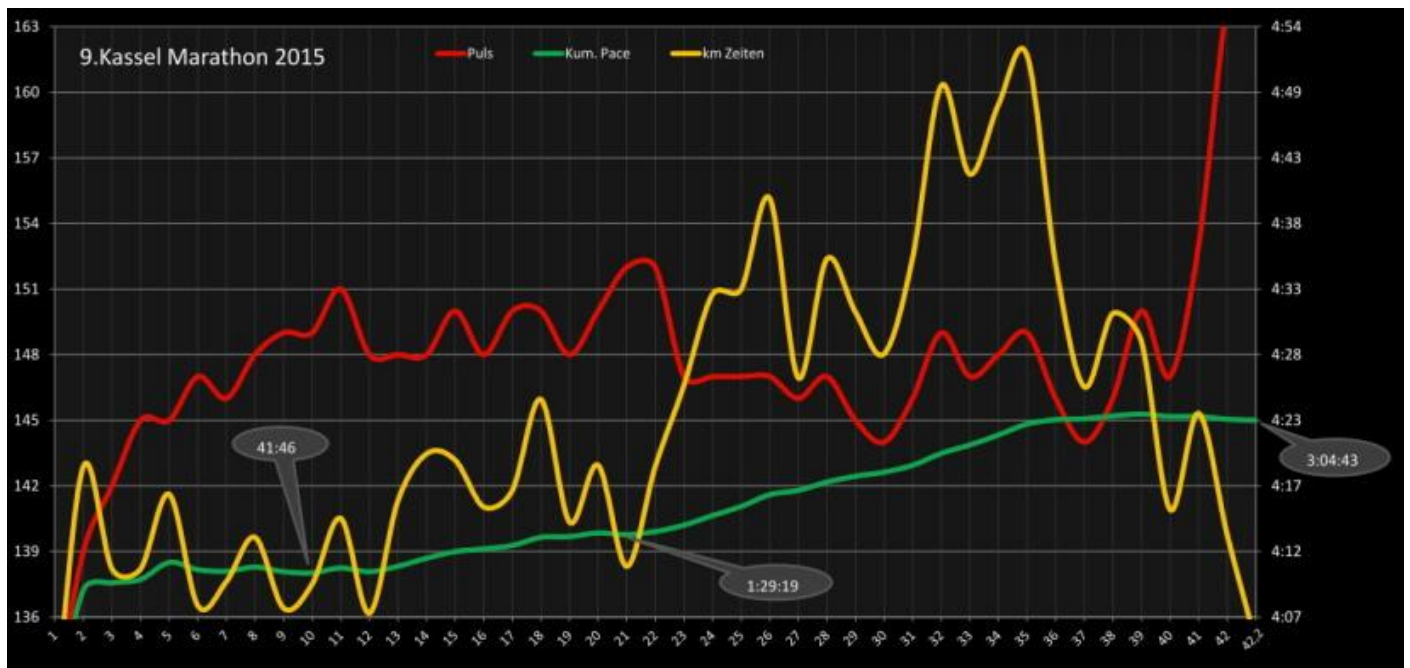
E.ON KASSEL MARATHON

— Marathon
— Halbmarathon
— Mini-Marathon
--- Walking

VP Versorgungspunkt
WP Wasserpunkt
StP Stützpunkt

© Stadt Kassel - Vermessung und Geoinformation
www.stadtplan-kassel.de

oben: Die Marathonstrecke vom 9.Kassel Marathon



oben: Lauf Analyse 9.Kassel Marathon 2015. Im ersten Teil noch gut dabei. Dann stark abgebaut durch Ermüdung, Verschleiß, Schmerzen und das Kasseler Höhenprofil