

Sonntag, 14. September 2014

### 13. Münster Marathon



Eine vernünftige Vorbereitung für den Münster Marathon hat praktisch nicht stattgefunden. Seit Wochen ist die Luft raus. Der 24 Stunden Lauf im Juli und die 100km von Leipzig im August haben mir den Rest gegeben. Eine zusätzliche Darmentzündung über mehrere Wochen war immer noch nicht richtig abgeklungen. Die Trainingsdaten entsprechend schlecht. Zwei Wochen vor Münster den Koberstädter Waldmarathon als Test in 3:13:20 gelaufen. Viel Luft nach oben war da nicht. Evtl. 2-3 Minuten wären noch gegangen. Auch ein voll gelaufener 10'er gut eine Woche vor Münster im leicht hügeligen Gelände, fällt mit 41:20min deutlich zu langsam aus. Da wird in Münster maximal eine Zeit zwischen 3:05-3:10 drin sein.

Die Situation wurde in der Marathonwoche noch schlechter. Nach zwei Tempoeinheiten am Dienstag/Mittwoch schmerzt die Außenseite vom rechten Fuß. Ich kann in fest geschnürten Schuhen kaum mehr auftreten. Das Ganze ist noch extrem druckempfindlich. Was ist das für ein Dreck schon wieder? Auf jeden Fall wird jetzt bis zum Marathon gar nicht mehr gelaufen. Den ganzen Tag mit Diclo geschmiert, rund um die Uhr Wobenzym P gefuttert und Quark draufgeschmiert. Wenigstens halbwegs in Münster durchlaufen muß irgendwie gehen!

Samstag 13. September

Anreise mit der Bahn. Der Rest ist jedes Jahr gleich. Startunterlagen holen im Gymnasium Palladium. Abendessen im "La Torre" beim besten Italiener von ganz Münster. Übernachtung in der bewährten und unkonventionellen "Sleep Station" nahe dem Hauptbahnhof.



links: Münster ist bereit für den Marathon. Überall hängen Plakate aus  
rechts: Die Startnummernausgabe ist sehr übersichtlich und klein gehalten.



links: Münster ist die Fahrradreichste Stadt Deutschlands  
rechts: Der Prinzipalmarkt ist wie immer festlich geschmückt



links: Das Rathaus von Münster rechts: Lambertikirche



links: St.-Paulus-Dom mit Domplatz rechts: St.-Paulus-Dom in der Abendsonne



links: Im "La Torre" schmeckt es am besten rechts: riesige Portion Spaghetti aglio olio

Sonntag 14. September

Aufstehen um 5:00Uhr. Obwohl in der "Sleep Station" alles für ein Frühstück vorhanden ist, vertraue ich auf mein eigenes Frühstück. 2 Brötchen, Banane und Honig. Dazu koche ich mir eine komplette Kanne Kaffee. Schnell ist alles verdrückt. Ich habe alle Zeit der Welt bis zum Start. Ganz gemütlich packe ich meine Sachen. Der Fuß wird nochmal eingeschmiert. Die Einnahme von Schmerzmittel wie Ibuprofen usw. kommt für mich nicht in die Tüte. Da bleibe ich bei cremen und die pflanzlichen Wobenzym P. Den Rest an Schmerzen muß man eben ertragen.

Der Fußweg zum Start, durch die fast leere Münsterer Altstadt, ist wie die Ruhe vor dem Sturm. Ich genieße die Stille. Im Kopf läuft schon längst der Marathon ab. Obwohl jeder Schritt im Fuß schmerzt, steigt die Freude auf den Start. Sub 3:10 muß mindestens drin sein. Mit 4:15er Pace anlaufen. Schauen wie sich das mit dem Fuß entwickelt. Die Bedingungen sind wirklich top. Ich schätze mal es werden um 9:00Uhr am Start ca. 13-14°C sein. Mehr als 20°C sollen es sowieso bis 12:00Uhr nicht werden. Warum also nicht auf Sub3 laufen? Hopp oder top!

Den Läuferbeutel noch abgeben. 2 Gels in die Tasche gestopft. Bisschen traben um die Schuhschnürung zu prüfen. Verdammter Mist. Schmerzen! Das drückt auf den Außenriß vom rechten Fuß. Schnürung etwas lockerer hilft ein wenig. Aber zu locker ist ja auch nichts. "No pain no gain!" Es wird geschnürt wie immer und dann ab in den roten Starterblock für "unter 3 Stunden". Der Block ist überschaubar. Kein Gedrängel, keine Enge wie z.B. in Berlin oder Rom. So wie ich das sehe, gibt es hier gleich 6 Pacer für die Sub3. Jetzt wird es ernst. Gemeinsam mit Hannelore Hoger, bekannt als "Bella Block" wird der Countdown zum Start des 13. Münster Marathon runtergezählt.



links: Keine Experimente beim Frühstück. Brötchen, Banane, Honig und eine Kanne Kaffee  
rechts: Morgens um 8Uhr in Münster. Alles schon hergerichtet für den Marathon



links: Das Amtsgericht von Münster. Heute Treffpunkt für den Marathonstart rechts: Auf geht's zum Start

9:00Uhr Start:

Unter lautstarker Zuschauerunterstützung setzt sich das Läuferfeld vom Schlossplatz weg in Bewegung. Es ist relativ voll, aber noch genug Platz um das geplante Tempo von Pace 4:15min/km zu laufen. Die ersten 3 Kilometer führen durch die Innenstadt. Alles noch locker, die Stimmung ist gut. Mit einem relativ konstanten KM Schnitt von 4:14min/km, erreiche ich die "Promenade", dem Ring um die Altstadt. Der Außenrist am rechten Fuß schmerzt doch ganz schön, aber alles im erträglich Bereich. Auf der "Promenade" wird es teilweise wieder eng. Zu viele Läufer/innen tummeln sich um die Pacer für die Sub3.

Weiter im Kreuzviertel nördlich der Innenstadt. Mir wird es zu eng. Ich ziehe das Tempo kurz an und setze mich vor die Gruppe. Schon hier im Kreuzviertel ist eine super Stimmung an der Strecke. Mir fällt es erstaunlich leicht das Tempo zu halten. Der 5km Durchlauf ist mit 21:10min genau im Soll. Das macht echt Spaß heute! Bei KM6,6 geht es wieder zurück auf die Promenade. Jetzt in entgegengesetzter Richtung. Plötzlich höre trippeln hinter mir. Die Gruppe um die Sub3 Pacer kommt näher. Nur 4:22min für km7. Was ist da los? Erst mal lasse ich fast alle an mir vorbei, und reihe mich hinten wieder ein. Dranbleiben, nicht abreißen lassen! Warum ziehen die denn so an? KM8 in 4:11min abgedrückt, obwohl ich mich habe abfallen lassen.

Abzweig in die verwinkelte Innenstadt. Teilweise sogar mit Kopfsteinpflaster. Hier wird jetzt schon versucht ein paar Sekunden durch unfaires "Eckenscheiden" zu schinden. Es fällt mir immer schwerer das Tempo mitzugehen. Es wird laut. Vorbei am Stadthausurm. Schnell mal ein Blick nach rechts zum späteren Zieleinlauf und dem Prinzipalmarkt. Das wird noch ganz schön heftig werden. Der 10km Durchlauf in 42:29min zeigt, dass ich in der Innenstadt Zeit verloren habe. Das läuft nicht mehr so rund.

Über den Aegidiimarkt und Aegidiitor runter zum Aasee. Bombenstimmung wie in jedem Jahr. Da legt man gerne noch eine Schippe drauf! KM11 in 4:13min ist wieder im Soll. Kurzer Schwenk durch den Stadtteil Pluggendorf, bevor es über die Brücke auf die andere Seite des Aasees geht. Hier werden die Erinnerungen an die flutartigen Regenfälle vom letzten Jahr wieder wach. Heute scheint die Sonne, immer noch beste Bedingungen bei ca.17°C. Die Probleme mit dem Fuß können ausgeblendet werden. Die Schmerzen sind kaum mehr wahrnehmbar. Die Pace ist wieder bei 4:11min/km.



links: Kurz vorm Start, das Feld füllt sich. Bildquelle Eckhard Herwig

rechts: Ein Teil des ersten Abschnittes führt über die "Promenade", dem Fahrrading rund um die Altstadt. Bildquelle Eckhard Herwig



links: Viele Musik Akts sorgen für gute Stimmung an der Strecke. Bildquelle Eckhard Herwig

rechts: Top Stimmung rund um das Aegidiitor. Bildquelle Eckhard Herwig

Abzweig für die Umrundung vom Zentralfriedhof. Es wird eng auf der Strecke. Ich setzte mich vor das Feld um die Pacer. Das kostet Kraft. Der Puls ist schon auf 165 (93%). Ob ich das halten kann? Die Beine werden schwerer. Bei KM16 im Bereich der Universitätskliniken/Fachhochschule muß ich das Feld erneut vorbeilassen. Wieder ranhängen und irgendwie dranhängen!

Münster Stadt wird verlassen in Richtung Gievenbeck. KM17/18 in je 4:18min/km ist zu langsam für Sub3. Erst mal ganz cool bleiben, erstes Gel einwerfen und den HM Durchlauf abwarten. Aus 2013 weiß ich, dass mir der Abschnitt ab KM22 durch das Feld nach Roxel recht gut liegt. Die Strecke raus aus Gievenbeck ist leicht abschüssig. Das macht sich gleich in einer 4:12min für KM19 bemerkbar. Ja und was ist denn das? Ich glaub ich spinne! Beim Abzweig auf den Horstmarer Landweg läuft einer quer über das Feld. Wenn man nur so die Sub3 packen kann. Eine Sauerei ist das.

Es folgt die Überquerung der B54. Der Knackpunkt kurz vorm HM Durchlauf. Die Brücke kostet Kraft. Mit kleinen Schritten den Anstieg rauf und versuchen im Gefälle zu erholen. Über die lange Gerade zum HM Durchlauf in Gievenbeck. Das ist ein weiterer Highlight. Die Gievenbecker geben sich Jahr für Jahr sehr viel Mühe, eine tolle Atmosphäre für die Läufer/innen zu schaffen. Da vergißt man schnell mal die müden Beine. Also die Pace anziehen, um eine gute Zeit für den HM Durchlauf zu erzielen. Das ist psychologisch extrem wichtig für den 2.Abschnitt. 1:29:19min damit kann ich leben.



links: Viele Anwohner frühstücken an der Strecke. Bildquelle Eckhard Herwig  
rechts: Bildquelle Eckhard Herwig



links: Auch die Musiker an der Strecke geben alles. Bildquelle Eckhard Herwig  
rechts: Der Halbmarathondurchlauf in Nienberge. So langsam trennt sich die Spreu vom Weizen. Bildquelle Eckhard Herwig

In der Sonne wird es warm. Das merkt man jetzt doch. Der Puls ist nochmal auf 168 (95%) gestiegen. Sehr hoch im Vergleich zu anderen Marathons. Ob ich das noch 21km durchziehen kann? Es wird verdammt hart werden. Ich muß es versuchen! KM22 in 4:15 und KM23 sogar in 4:10min/km. Die Sub 3 Pacer sind wieder greifbar. Ich habe es gewußt. Der Abschnitt liegt mir. Das Tempo kann ich bis KM25 halten. Ja sogar alle Pacer mit Anhang werden wieder überholt. Das sieht jetzt gut aus! Die Sonne hat sich etwas verzogen und es wird nicht wärmer. Auf komm' noch 17km durchhalten, und ich kann hier nach Hamburg im Mai, die 2.Sub3 für dieses Jahr einfahren.

Immer mehr Läufer müssen abreißen lassen. Nur noch ein Mitstreiter, und von hinten schließt eine Frau auf. Es ist Christin Kulgemayer vom Osnabrücker TB. Sie hat eine Bestzeit von 2:56:51 vorzuweisen und will heute erneut unter 3 Stunden bleiben. Die macht ja mächtig Dampf. Der andere Läuferkollege läßt schon abreißen. Nur mit größter Mühe kann ich mitgehen. "Auf komm', bessere Bedingungen bekommen wir nie wieder" ruft Sie. Ich kann das Tempo nicht mitgehen, muß meine Kräfte geschickt einteilen. Immerhin, die Pace kann ich bis rein nach Roxel, konstant auf 4:14min/km halten.

In Roxel läßt man sich nicht lumpen und tut ebenfalls alles für eine geile Stimmung an der Strecke. Trotzdem, das ist jetzt echt nicht mehr flüssig und locker. Die Beine werden hart und schwer. 2.Gel rein, evtl. hilft das ein wenig. Der 30km Durchlauf ist bereits in Sicht. 2:06:49 meine Zeit. Genau 30 Sekunden langsamer als letztes Jahr an gleicher Stelle. Mann, das sind nur noch 12km. Mal rechnen. 4:20'er Schnitt würde schon reichen. Aber erstmal packen!

Wir verlassen Roxel. Der letzte und entscheidende Abschnitt beginnt. Ich laufe wieder auf Christin Kulgemayer auf. Sie kämpft, aber kann das hohe Tempo nicht mehr halten. Ich war mir fast sicher, die zieht das durch. Sehr schade. Letztendlich laufe ich mit Pace 4:15min an Ihr vorbei. Am letzten Staffelwechsellpunkt wird lautstark angefeuert. Einen KM kann man es jetzt im leichten Gefälle laufen lassen. Trotzdem sollte man hier Zeit vorlegen, denn gleich darauf folgt der Anstieg, welcher mich noch in 2012 abgeschossen hatte.



links: Einfach genial, die Stelzenkünstler beim Münstermarathon. Bildquelle Eckhard Herwig  
rechts: Schöner Empfang im Ortskern von Roxel. Bildquelle Eckhard Herwig

Immer mal wieder kann ich einen Läufer einkassieren. Die Sub3 Pacer sind scheinbar weit hinter mir. Ich laufe alleine. KM32 im Gefälle bringt mir eine 4:07 auf die Uhr. Gesamtzeit 2:15:11. Jetzt gilt es! Die nächsten 3 Kilometer sind die entscheidenden. Die Oberschenkel werden schwerer, die Kuppe scheint noch ewig weit weg zu sein. Bleib dran! Es wäre der Coup schlechthin, nach dem krassen Program der letzten Monate, hier unter 3 Stunden zu finishen.

Die Kuppe ist erreicht. Der Abzweig kommt zur 4,5km langen Runde durch Gievenbeck. KM33 in 4:32min war zu erwarten. Jetzt heißt es schnell wieder in die Spur kommen. Aber das fällt so schwer, denn die Strecke ist immer noch ganz leicht ansteigend. Beißen! Noch 9km. Ich muß das irgendwie packen. Vor mir eine Staffelläuferin, da hänge ich mich ran. Na also. KM34 in 4:14min ist doch super. Immer weiter, nicht nachlassen! Noch einen Kilometer leicht rauf, dann ist auch dieser kritische Abschnitt überwunden. Und die noch zulaufenden Kilometer werden immer weniger!

Es läuft wieder etwas besser. Beim Blick auf den Puls wird mir allerdings ganz anders. 172 (97%). Solche Werte hab ich ja beim 10'er nicht mal. Vor mir eine Wäscheleine über die Straße gespannt. Daran hängen die verschiedenen Shirts von Münster Marathon. Eine schöne Idee, die mal kurz für Ablenkung sorgt! KM35 am Wendepunkt in Gievenbeck in 4:16min genommen. Jetzt sollte es eigentlich wieder lockerer laufen. Aber es fällt extrem schwer. Die Staffelläuferin ist eingeholt. Kurzer Plausch im vorbei laufen. Ist das zäh! Aber dennoch KM36 in 4:13min. Gesamtzeit 2:32:25. Das lasse ich mir doch nicht mehr vom Brot nehmen!

Am Power Point/Zentrum Gievenbeck brennt die Luft. Mein Name wird durchgesagt, das puscht wieder. Die Waden fangen so langsam an zu krampfen. Die Oberschenkel sind bretthart. Lange geht das nicht mehr gut. Irgendwo fehlt jetzt auch echt die Kraft. Egal wie, ich muß es durchziehen. Wenn ich das jetzt noch versemmele, dann wird mich das in jedem Alptraum verfolgen. KM37 in 4:17min ist ok für meinen jetzigen Zustand. Die Füße brennen auch wieder, aber das ist ja nichts Neues bei mir am Ende vom Marathon.

5km noch. Komm, lächerliche 5km und das Ding ist eingetütet. Konzentrieren und immer weiter laufen. Es ist bald vorbei und wenn ich das durchstehe, dann steigt auf dem Prinzipalmarkt die riesen Party! Wieder auf der Roxelerstraße zurück. Die Waden ziehen immer mehr. Wenn das nur irgendwie gut geht. Hab ich zu wenig getrunken? Eigentlich nicht. Egal wie. Wieder ein Kilometer mehr auf der Uhr. Und das auch noch in 4:10min. Noch gut 4km. 2:40:52 gesamt. 4:30'er Schnitt würde reichen.

Kurzer Abschnitt im Stadtteil Sentrup. KM39 mit 4:24min ist etwas schwächer, aber mit den krampfenden Beinen vollkommen in Ordnung. Von hinten kommt ein Pacemaker angelegt, will mich auf den letzten Kilometern begleiten. Ich wundere mich, denn vom Rest der Sub3 Truppe ist weit und breit nichts zu sehen. Ja sind die alle abgeschmiert? Nicht mein Problem, ich muß meinen Lauf durchbekommen. Und das wird schwer genug. KM40 in 4:18min gelaufen. Gesamtzeit 2:49:34. Wenn ich jetzt keinen Fehler mehr mache ist die Sub3 mir.

Wieder kommt die fantastische Unterstützung der Zuschauer am Aasee. Die habe ich auch bitter nötig, denn viel geht nicht mehr. Ich laufe auf dem letzten Tropfen. KM41 in 4:10min! Da brennt nix mehr an! Rüber zum Aegidiitor. Von beiden Seiten kommt jetzt die Anfeuerung. Dazu die Sambatrommler am Aegidiimarkt. Einfach nur geil in Münster. Der letzte Abschnitt auf Kopfsteinpflaster tut weh, aber kratzt mich nicht die Bohne. Unter tosendem Jubel wird die 42'er Marke passiert. 2:58:06 zeigt die Uhr. Los Frank, hau rein, dann bleibt die Zeit unter 2:59.



links: Der letzte Staffelwechsel kurz vor dem vorentscheidenden Anstieg nach Gievenbeck  
Bildquelle Eckhard Herwig



rechts: Laufen wie die Weltmeister. Schön wärs. Ich bin platt. Wie soll ich das bloß packen. Bildquelle Eckhard Herwig



links: Sehr schöne Idee. Die verschiedenen Shirts vom Münster Marathon über die Strecke gespannt. Bildquelle Eckhard Herwig



rechts: Bombenstimmung am Aasee. KM41 ist erreicht. Bildquelle Eckhard Herwig

Dieser Zieleinlauf in Münster ist einfach nicht zu toppen. Den Prizipalmarkt mit der St.Lombertikirche vor Augen geht es zum Zielbogen. Von allen Seiten extremer Lärmpegel. Noch steht die Uhr unter 2:59. Alles rausholen was noch geht! Was für ein Knaller! 2:58:49 meine Zielzeit. Ich habe es geschafft. Überglücklich lasse ich mir die Medaille umhängen. Ein paar Tränen muß ich verdrücken. Das haut mich echt aus den Latschen.

Weiter zur reichhaltigen und sehr leckeren Zielverpflegung. Sogar veganes Essen haben die hier. Dazu ein paar alkoholfrei Erdinger Weizen. Kostenloses Finisher Shirt. In Münster bekommt man echt was geboten. Bei den Massagen ist noch nichts los. Ich kann gleich drankommen. Mit den verkrampften Waden muß ich das heute in Anspruch nehmen. Ganze 20 Minuten Physio und die Waden sind wieder etwas entspannter. Danke an die beiden angehenden Physio Therapeutinnen. Das hat echt gut getan und nächsten Sonntag ist ja schon wieder der Karlsruhe Marathon. Da drücke ich doch gerne ein paar Euro für die Kaffeekasse ab.

Jetzt noch warm duschen, und man ist wieder halbwegs hergestellt. Die Sub3 wird gleich auf der Heimfahrt mit Weizenbier aus Dosen und Ditsch Brezeln gefeiert. Klar daß ich 2015 wieder in Münster starte.



links: Es ist nicht mehr weit. Die letzten Reserver werden frei gesetzt. Bildquelle Eckhard Herwig  
rechts: Grandios in Münster. Dieser Zieleinlauf ist nicht zu toppen. Bildquelle Eckhard Herwig



links: Immer wieder gerne genommen, das Erdinger alkoholfrei. Bildquelle Eckhard Herwig  
rechts: Auch im Zielbereich ein Highlight, die Stelzenkünstler



links: Nach 2013 schon wieder unter 3 Stunden in Münster. Die Strecke in liegt mir einfach.  
rechts: Warme Duschen. Ich will gar nicht mehr weg.



links: Vor dem Start am Treffpunkt verpasst, dafür nach dem Marathon getroffen. Laufkumpel Eckhard Herwig aus Rieste  
rechts: Das hab ich mir verdient. Kaffee und 3 Kugeln Eis.

