

Samstag 2.August 2014

## 12.Marathon Laufnacht Rostock



Als viel versprechend klang der Rostocker Marathon. Bisschen aufwendig mit der Anreise, aber irgendwann muß man diesen Fleck auf der Marathon Karte auch abhaken. In 2014 sollte es klappen. Genau zwischen dem 24 Stunden Lauf und dem 100km Lauf von Leipzig. Quasi ideal als gutes Training 2 Wochen vor dem 100'er.

Um möglichst wenig Zeit zu verlieren und Geld zu sparen, wird alles ohne Übernachtung durchgezogen.

Der Ablauf Plan:

- Samstag 5:30Uhr mit der Bahn über Hamburg nach Rostock
- Ankunft in Rostock um 14Uhr, Lage checken, Startunterlagen klarmachen. Bisschen Altstadt ansehen, relaxen
- 18:00Uhr Marathonstart
- 21:30Uhr im Ziel, kurze Erholung, Duschen, Siegerehrung schauen, was Essen gehen, Bierchen trinken, abhängen bis nichts mehr los ist in der Innenstadt
- warten im Bahnhof auf die Bahn nach Hause. Abfahrt Sonntagmorgen 5:05Uhr
- ca. 13:15Uhr zu Hause

Training nach dem 24 Stunden Lauf (12/13 Juli 2014)

1. Woche - 4 Einheiten 72km  
extreme Probleme mit tauben Füßen und schmerzenden blauen Fußzehen. Lockeres Training incl. 30km langer Lauf

2. Woche - 5 Einheiten 91km  
Schmerzen verschwinden. Kribbeln und noch leichte Taubheitsgefühle in den Fußzehen. Lockeres Training incl. 16km Berg/Hügel und Halbmarathon in schlechten 1:34:40

3. Woche - 3 Einheiten 40km (bis Rostock Marathon)  
Bisschen kribbeln noch in den Füßen. Magen Darm Probleme. Nachts immer wieder mit Wadenkrämpfen aufgewacht. Total platt. Nichts geht mehr. 5:30'er Schnitt im Training fällt mir sehr schwer.

Am Freitagabend die Sachen gepackt und noch mal ordentlich Nudeln gefuttert. Wegen der anhaltenden Magen/Darm Problemen entschieße ich mich Samstags nur noch Brötchen zu essen, und keine warme Mahlzeit mehr, bis zum Marathonstart um 18:00Uhr.

Samstag 2. August

4 Uhr aufstehen! Wenigstens 5 Stunden am Stück geschlafen. Schnell noch Kaffee kochen zum mitnehmen in der Thermoskanne. Ein Brötchen + 2 Tassen Kaffee habe ich mir zu Hause noch rein. 5 Brötchen und ein Pack Käse kommen in die Tasche. Das ist meine Verpflegung bis zum Marathon. Die Bahnfahrt klappt trotz einiger Änderungen letztendlich doch ganz gut. Um 14:00 Uhr bin ich wie geplant in Rostock. 20 Minuten Fußmarsch mit schwerer Tasche zum Start/Ziel Bereich auf dem "Neuen Markt". Der Neue Markt liegt mitten in der Rostocker Altstadt und ist einer der drei einstigen Marktplätze der Hansestadt.

Erst mal geblendet von der top restaurierten Altstadt mit den vielen Hanse-Häusern. Die Startnummernausgabe erfolgt im Rathaus. Läuferbeutel gibt es keine, Shirt vom Lauf kann man extra kaufen. Die Zeitmessung erfolgt mit dem klobigen, und unpraktischen BMS-Chip für die Schuhschnürung. Eine Marathonmesse sucht man vergebens. Lediglich ein kleiner Stand mit CEP Produkten steht auf dem Marktplatz. Dafür wird fleißig an dem Bühnenaufbau gearbeitet. Parallel zum Lauf spielt eine Live-Band.

Ich schlendere noch ein wenig in der Innenstadt rum, vertreibe mir die Zeit bis zum Start. Umziehen, Tasche abgeben und den bescheuerten Chip in die Schnürung reinfriemeln. Ich bin bereit. 3 Gel's nehme ich mit. Die werde ich auch brauchen, bei den aktuellen Magen/Darm Problemen.

Kurz vor 18 Uhr dann endlich im Starterblock. Ich treffe auf Patricia Kusatz aus Berlin. Wir kennen uns vom diesjährigen Darmstädter Knastmarathon. Sie konnte hier 2010 und 2012 die Frauenwertung im Marathon gewinnen. Patricia will mit Pace 4:45min/km anlaufen. Da will ich mal versuchen mitzugehen. Eine Zeit unter 3:30 wäre heute, unter den gegebenen Umständen, ein Erfolg für mich.



links: Am Freitagabend eine große Portion Spaghetti verdrückt  
rechts: 8 1/2 Stunden Anreise mit der Bahn. Umsteigen in Hamburg



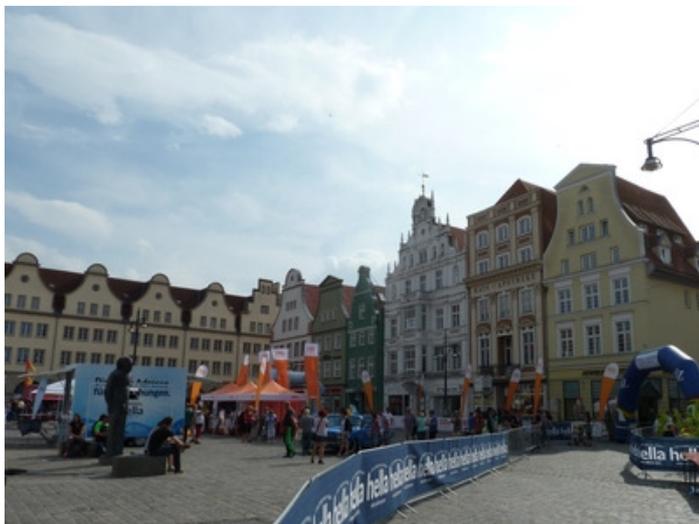
links: Geschäft. Rostock Hauptbahnhof erreicht um 14:00Uhr  
rechts: weiter zu Fuß zum Start/Ziel Bereich auf dem "Neuen Markt". Hier das Steintor



links: Startunterlagen gibt es im Rostocker Rathaus rechts: Das Schutztier der Stadt Rostock aus dem Stadtwappen



links: Die Shirts vom Lauf kann man kaufen, das Plakat gibt es kostenlos.  
rechts: Überhaupt nichts los bei der Startnummernausgabe.



links: Die Altstadt um den neuen Markt herum rechts: Top renoviert die historischen Häuser



links: Der BMS Chip. Ich hasse dieses Ding! Besonders bei enger Schnürung, einfach nur hinderlich.  
rechts: bereit zum Start



links: Vom Start weg, werden zuerst 2x3km Runden in der Innenstadt gelaufen  
rechts: Darauf freue ich mich jetzt schon! Der Zieleinlauf auf dem neuen Markt

Punkt 18:00 Uhr gibt Oberbürgermeister Roland Methling gemeinsam mit dem früheren Rostocker Bundesliga-Profi Stefan Beinlich den Startschuss.

Das Feld setzt sich in Bewegung. Zunächst müssen 2 Runden in der Innenstadt gelaufen werden. Anfangs ist es etwas eng auf der Strecke. Dennoch werde ich nicht großartig ausgebremst. Durch die Rostocker Einkaufsstraßen zum Kröpeliner Tor. Am Rande des Innenstadtparks "Wallanlagen" führt der Weg wieder entgegengesetzt. Kurze Schleife im Rosengarten, dann über die Rungestraße und Kröpeliner Straße zum Neuen Markt zurück. Zweite Runde. Die Stimmung in der Innenstadt ist wirklich super. Meine Anfangspace bleibt locker unter 4:40min/km. Ich bin überrascht. Das hätte ich nicht erwartet nach der letzten Trainingswoche. Voller Euphorie versuche ich dran zu bleiben. Aber irgendwann muß ich einsehen, dass ich dieses Tempo langfristig nicht halten kann.

Noch einmal der stimmungsvolle Durchlauf am Neuen Markt, dann geht es im leichten Gefälle runter zum Stadthafen. Hier wartet schon das nächste Highlight. Eine Wendepunktstrecke auf der Hafensperrmauer. Vorbei an den Schiffen, dem historischen Tretkran, den Hafen Restaurants. Dazu kommt noch der Ausblick auf die "Unterwarnow". Das macht wirklich Spaß! Weiter am ehemaligen Speichergebäude und dem prunkvollen Firmensitz der AIDA Cruises vorbei. Was sagt eigentlich die Uhr? Schon 8km gelaufen und die gesamte Pace liegt immer noch unter 4:40min/km. Das ist gut!

Wir verlassen den Stadtteil "Mitte" über die Warnow nach Dierkow. Weiter in einer Art Industriegebiet. Ich lasse nicht locker. Ziehe sogar an Patricia vorbei, mit der ich eigentlich Pace 4:45min/km laufen wollte. Na wenn das mal gut geht. Eigentlich bin ich kraft und saftlos für so eine Aktion. Wäre es nicht sinnvoller, hier einfach nur locker durchzulaufen? Den 10km Durchlauf drücke ich mit 46:16min ab. Viel zu schnell! Da kann man nur hoffen, daß ich das Tempo halbwegs halten kann, anstatt bei KM30 abzuschmieren.

Die Strecke führt wieder ans Ufer der Unterwarnow. Nur jetzt genau auf der gegenüberliegenden Seite der Stadt. Wahnsinn, was für ein Anblick. Der Hafen, die Skyline von Rostock. Na das hat sich doch gelohnt hier zu starten! Jetzt geht mir doch ein bisschen die Luft aus. 4:50min für KM11! Aber niemand zieht an mir vorbei. Weiter in Gehlsdorf, immer noch am Ufer entlang. Prunkvolle Villen, schöne Häuser, Boote und Segelyachten wo man nur hinsieht. Ganz klar, die haben Geld!

Immer noch 4:50'er Pace und ganz schön platt für KM12. Ich glaube mir fehlen einfach die Elektrolyte. Ich habe ja außer den Brötchen heute nichts mehr gegessen. Genau deswegen bin ich mit 3 Gels auf die Strecke gegangen anstelle der üblichen 2. Rein mit dem ersten Ding! Der nächste Staffelwechselliniepunkt kommt. Wieder Bombenstimmung. Die gehen echt voll mit. Klasse! Es ist bereits die 3. Wechselzone. In Rostock besteht eine Marathonstaffel aus 8 Teilnehmern!

Die Strecke führt vom Ufer weg. Ein paar Unebenheiten am Boden sehe ich zu spät und fliege prompt hin. Schöner Mist! Der Ellenbogen blutet etwas, aber sonst geht es. Selbst schuld, gleich hoch und weiter. Am nächsten VP kommt Wasser drüber zum reinigen. Raus aus Gehlsdorf ins Feld. KM15 ist bei 1:10:16 erreicht. Letzten KM in 4:42min gelaufen. Na bitte, das geht doch. Abzweig links wieder zurück in den nördlichen Teil von Gehlsdorf. Auch hier, immer wieder viele Anwohner auf der Straße feuern an, machen die Laola. Es läuft jetzt wesentlich besser. Es fällt mir leichter die Pace zu halten. KM16-18 sogar unter 4:40min/km. Immer mal wieder wird auch jemand überholt. Der tote Punkt scheint überwunden zu sein.

Gehlsdorf lassen wir nun endgültig hinter uns. "Up'n Warnowsand" heißt die Straße jetzt, und führt weiter zum nächsten Highlight der Strecke, dem Warnowtunnel. Vorher muß allerdings noch eine Schleife zum Warnowufer gelaufen werden. Der Wind nimmt hier ein bisschen an Pace weg. Ein Glück das Ufer ist erreicht. Die Straße führt runter, und fast denkt man hier kommt jetzt gleich der Tunnel. Aber das ganze entpuppt sich als eine Fähranlegestelle mit der Staffelwechselzone 4. Hier war vor der Tunnelzeit bestimmt Hochbetrieb.

Ein etwas beschwerlicher Weg durch den Wald muß noch passiert werden, bevor man über die Oldenburger Straße und "zum Südtor" die Mautstation des Warnowtunnels erreicht. Hier ist der Teufel los. Da tummeln sich fast 800 Halbmarathonies und warten auf Ihren Start um 20:00Uhr. Die Halbmarathonläufer/innen wurden alle samt mit dem Schiff vom Rostocker Hafen an den Warnowtunnel geschippert. Dabei gab es eine kostenlose Sightseeing Tour im Rostocker Hafen durch den Kapitän höchst persönlich, wie ich hinterher erfahren habe.

Jetzt wird es sich zeigen wo ich stehe. Der HM-Durchlauf kommt. 1:38:49. Das ist besser als gedacht. Wenn ich da dran bleibe, kann ich evtl. unter 3:20 auf dem neuen Markt einlaufen. Das wird allerdings extrem schwer werden. Die vorm Start angepeilte 3:30 sollte auf jeden Fall machbar sein.

Den Warnowtunnel runter, das geht wie von selbst. Es ist die Chance endlich etwas zu erholen. Doch es dauert gar nicht lange, dann geht alles wieder rauf. Kleine Schritte und nicht nachlassen. Relativ zügig habe ich die Steigung gepackt. Viele der Läufer lassen hier sehr viel Zeit liegen. Es kommt noch besser. Gleich nach dem Tunnel muß noch die Brücke über die Bundesstraße überwunden werden.

Weiter im Rundkurs durch die Parkanlagen der Internationalen Gartenausstellung von 2003. So langsam verläßt mich wieder die Kraft. Ich muß Gel nachlegen. Da kommt mir der VP bei KM25 gerade recht. Komm' durchziehen, noch 17km. Die Pace im IGA Park pendelt sich um die 4:48min/km ein. Das ist ein bisschen zu langsam für eine ordentliche Zielzeit.

Der Halbmarathon ist gestartet. Die Läufermassen kommen mir auf dem Rückweg über die Brücke der B105 und im Warnowtunnel entgegen. Lediglich eine schmale Laufspur bleibt uns Marathonies. Da kann man nur froh sein, dass ich nicht zu den 4 Stunden Läufern gehöre, sonst würde ich jetzt in diesem Pulk von Halbmarathonies feststecken. Einige auf der Tunnel Gegenspurs gehen die leichte Steigung rauf. Ich vermute mal es sind die 4 Stunden plus Marathonläufer. Wenn die hier schon gehen, dann haben die hoffentlich Stirnlampen für das letzte Drittel der Marathonstrecke dabei.

Der Aufstieg aus dem Warnowtunnel raus kostet Kraft. Aber oben angekommen gibt es gleich wieder Zuschauerunterstützung. Bisschen über 5'er Pace für den letzten Kilometer geht aufgrund des Warnowtunnels in Ordnung. Aber jetzt muß ich echt was tun. Fast identisch mit dem 1. Abschnitt ist der Rückweg nach Rostock. KM30 am Fähranleger nach den "Oldendorfer Tannen" erreiche ich bei 2:21:21. Für eine Zielzeit unter 3:20 müßte ich schon deutlich unter 4:50'er Schnitt laufen. Irgendwie fängt jetzt doch der Darm an zu drücken. Das hat mir ja gerade noch gefehlt!

Über die Landstraße "Up'n Warnowsand" zurück nach Gehlsdorf. Das kleine Gefälle am Ortseingang nehme ich dankend an. KM 31/32 in 4:43min/km gibt wieder neue Zuversicht. Trotzdem, ich bin platt. Das war alles zu viel in den letzten Wochen. Wenn ich daran denke, dass ich vor nicht mal 3 Monaten in Hamburg eine 2:58 gelaufen bin und hier jetzt so rumkrebse. Ich muß das Beste draus machen. Kurz am Warnowufer entlang, dann durch den Ankerring. Immer noch stehen hier die Anwohner mit einer erfrischenden Wasserbräuse und aufmunterndem Beifall.

Den Abschnitt im Feld gibt es auf dem Rückweg nicht mehr. Die Strecke führt direkt über die Pressentinstraße in den Ortskern von Gehlsdorf. Ich muß Gel nachschieben, gleich am nächsten VP. Der Mineralhaushalt funktioniert heute gar nicht. Aber wo ist das Gel? Die Taschen sind leer! Ich hatte doch 3 Packs dabei! Katastrophe! Ich muß es beim Sturz auf dem Hinweg verloren haben! Egal dann halt so ein Iso Getränk am VP. Wird schon irgendwie funktionieren. Kurz vorm VP rufe ich schon "Iso". Etwas verdutzt hält mir eine Helferin einen Becher hin. Bäh! Was ist das? Das ist alles, bloß kein Iso. Es ist Mineralwasser mit Geschmack! Es gibt scheinbar kein Iso an den VP's. Woher soll es also kommen? Der Hauptsponsor Hella hat sowas ja auch nicht im Programm. Für mich unbegreiflich, wie man einen Marathon mitten im Hochsommer ohne richtige Iso Getränke an der Strecke austragen kann.

Die letzten 3KM alle nur mit 4:50'er Pace gelaufen. So wird das nicht reichen für die Sub 3:20. Noch 8km zu laufen und 2:41:30 auf der Uhr. Ne 4:49min/km bis ins Ziel würde gerade so reichen. Ich muß es packen! Jetzt wo ich so nah dran bin. Sieht ja auch viel besser aus in der Marathonstatistik. Zurück am Warnowufer. Wieder nur 4:50min für KM35. So wird das nichts! Ich quäle mich bis zur Kotzgrenze, aber die Pace wird einfach nicht schneller. Der Blick über die Warnow in den Rostocker Stadthafen, sagt mir das ist nicht mehr weit. Komm' los Frank, reiß dich zusammen!

Mit dem letzten was geht die Uferpromenade entlang. Der Darm schiebt jetzt auch immer mehr. Ich weiß nicht ob das gut geht bis ins Ziel. Malerisch liegen die Boote im Wasser. Die Sonne geht unter. Das hat schon was. Aber leider kann ich das nicht in vollen Zügen genießen. Wieder ein Kilometer mehr auf der Uhr. 4:49min für KM36. 2:50:06 gesamt, mal kurz überschlagen. Das wird ne ganz enge Kiste! 4:49'er Schnitt muß ich laufen für die Sub 3:20. Nochmal Wasser rein und den Rest über den Kopf. Ich bin total ausgetrocknet obwohl ich eigentlich jeden VP mitgenommen habe.

Mit verzerrtem Gesicht und absoluter Anspannung versuche ich die letzten Kilometer irgendwie durchzuziehen. Aber wieder nur 4:50'er Schnitt für KM37 und 38. Immerhin der Abschnitt am Warnowufer ist hinter mir. Weiter im Industriegebiet von Dierkow. Wenn der Forerunner stimmt, dann bleiben mir noch 19 Minuten für die letzten 4 Kilometer. Auch wenn es unmöglich erscheint, ich muß noch ne Schippe drauflegen. Wo bleibt der KM39. Normal müßte der doch schon längst da sein. Da

kommt der Marker! Ganze 150 Meter zu spät. Was stimmt den hier jetzt noch? KM38 hat genau mit dem Foreunner gepaßt. Wie kann man bloß im letzten entscheidenden Abschnitt die KM Marker derart falsch postieren?

Ganz cool bleiben und nicht durchdrehen. Zieh dein Ding weiter durch! Der nächste KM Marker wird Klarheit verschaffen. Brücke über die Warnow zum Stadtteil Mitte. Weiter am Ufer vom Stadthafen. Wieder drückt der Darm. Jetzt ganz extrem. Das kann nicht gutgehen! Soll ich kurz anhalten? Niemals, dann ist die Sub 3:20 garantiert futsch! Reiß dich zusammen, du bist gleich im Ziel. Upps, da ist ja schon der KM40 Marker. Diesmal 100 Meter zu früh. Egal, wenn das jetzt passt, dann kann ich die Sub 3:20 packen. 3:08:51 stehen auf der Uhr. Noch schnell den Aida Cruises Firmensitz und das Speichergebäude umlaufen, dann über die breite Straße "Am Strande" in Richtung Altstadt. Los immer weiter! Das wird reichen!

Schräger Abzweig in die Krämerstraße. Verdammter Mist, die geht rauf. Und wie! Das hatte ich nicht mehr auf dem Zettel! Mit letzter Kraft schlurfe ich die nicht mehr endende Steigung rauf. So ein Dreck, das wars dann wohl mit der Sub 3:20. Kurz vor Ende der Steigung kommt die endgültige Ernüchterung. 5:33min hat mich dieser Kilometer an Zeit gekostet. 3:14:24 auf der Uhr. Ein bisschen rauf geht es noch und eine kleine Steigung in der Innenstadt kommt noch. Ich bin total platt, das reicht nicht mehr. Echt schade, ich habe so gekämpft auf den letzten Kilometern.

Das Ziel am neuen Markt ist schon zu sehen, eine kleine Runde in der Innenstadt muß noch gelaufen werden. Lange Straße rauf, Abzweig in die Breite Straße. Letzter Anstieg rauf. Ich gebe nochmal alles, auch wenn es aussichtslos erscheint. Oben in der Fußgängerzone ist eine Wahnsinns Stimmung. Plötzlich springt jemand auf die Strecke läuft mit mir mit und ruft: "Los Frank, du bist Zehnter. Die zwei da vorne packst du noch!" Total cool der Typ. Den hab ich vorher noch nie gesehen. Feuer an und läuft 600 Meter vorm Ziel in feinen Klamotten neben mir her. Ich rufe nur: "die zwei sind mir egal, die laufen doch nur Staffel!". "Wie Staffel? Hey Ihr beiden, macht mal Platz da, hier kommt ein Marathonläufer!" ruft mein unbekannter Mitläufer. Ja und die machen wirklich Platz. Wie abgefahren der Typ! "Auf Frank gib Gas! Du bist gleich im Ziel!" höre ich immer wieder. Der peitscht mich wie blöd nach vorne. Sowas hab ich noch nicht erlebt. Immer noch läuft er neben mir her. Kurz vorm Zieleinlauf springt er wieder von der Strecke. Ich bedanke mich noch schnell und setze zum Endspurt an. KM42 kommt. 3:19:15 auf der Uhr. Ich kann es doch noch packen!

Der Neue Markt bebt. Was für eine geile Stimmung. Abzweig in den Zielkanal. Die Zieluhr im Blick. Immer noch unter 3:20. Im Schlusssprint geht es zum Zielbogen. Bei 3:20:03 Bruttozeit überlaufe ich die Messmatte. Das muß reichen für die Nettozeit unter 3:20. Ich habe am Start mindestens 5 Sekunden gebraucht um über die Linie zu laufen. Wahnsinn ich hab es doch noch gepackt. Davon gehe ich jetzt einfach mal aus. Und was war das für eine letzte Runde in der Innenstadt? Vor allem, wer war das? Nochmals hier unbekannter Weise an den Mitläufer auf den letzten Metern: DANKE!



links: Sehr stimmungsvoll der Zieleinlauf rechts: Nochmal alles geben auf den letzten Metern

Als allererstes jetzt mal aufs Klo. Da führt kein Weg dran vorbei! Dann wieder in den Zielbereich. Ganz schön arm, was hier geboten wird. Wasser, Wasser mit Geschmack, eine Schüssel mit Bananen und eine Schüssel mit Äpfeln. Das wars! Da gibt es ja beim lokalen 10'er eine größere Auswahl. Na gut, ich will nicht meckern, dafür war die Strecke wirklich schön. Die Duschen sind auch nur begrenzt am Neuen Markt vorhanden. Ich ziehe es vor, mich einfach in der Toilette im Rathaus zu waschen und frische Klamotten anzuziehen. Das geht auch mal. Besser als mit nassen Haaren ne Erkältung eingefangen. Schließlich ist bereits in 2 Wochen der 100km Lauf von Leipzig! Da kann ich sowas nicht gebrauchen.



links: Die Kulisse ist top im Zielbereich

rechts: Eine Schüssel Äpfel und eine Schüssel Bananen. Das ist alles an essbaren Sachen im Verpflegungsbereich.

Die Ergebnislisten hängen mittlerweile auch aus. Platz 11 gesamt und Platz zwei in der AK40. Nettozeit 3:19:54. Sauber! Das ist doch unterm Strich ein top Ergebnis. Darauf trinke ich jetzt ein schönes alkoholfreies Weizen und schaue mir noch ein bisschen die Live-Band an. Irgendwie muß ich mir die nächsten 6 Stunden vertrieben, bis meine Bahn um 5 Uhr wieder nach Hause fährt. Was essen wär nicht schlecht. Aber in der ganzen Innenstadt gibt es nichts mehr. Gerade mal 23 Uhr und nichts mehr zu futtern. Einzig das "ALEX" am neuen Markt hat noch offen und bietet was Essbares an. Erst bin ich froh, aber am Ende eine absolute Pleite. Das Bier ist warm. Das Essen voller Fett und Mayonnaise. Auf jeden Fall haben wir schon mal 2 Uhr. Noch 3 Stunden wachbleiben.....Ich schlendere schon mal zum Bahnhof, denn in der Altstadt hat jetzt alles zu. Mit schlechtem Kaffee aus dem Automaten und ein Plausch mit einem Berliner Läufer schaffe ich es die Zeit bis zum Eintreffen der Bahn zu überbrücken, ohne dabei einzuschlafen. Sonntags mittags um 13:15Uhr bin ich wieder zu Hause. Was für ein Trip.



links: Ein Kaffee zum wachbleiben ist jetzt fällig

rechts: Absoluter Schrott. Fettiger vegetarischer Burger voll mit Mayonnaise. Dazu zwei warme alkoholfreie Weizen. Kosten: 15.30€ Nie wieder!