

Sonntag, 5. Oktober 2014

3 Länder Marathon am Bodensee



2 Wochen waren Zeit, um eine Erkältung und den mit Grippe geschwächt gelaufenen Karlsruhe Marathon auszukurieren. In der Woche nach Karlsruhe, wurden die Erkältungssymptome erst einmal schlimmer. So waren dann nur 65,6km reduziertes Training möglich. In der Woche vor dem 3 Länder Marathon dann endlich Besserung. Der letzte Intervalltest am Mittwoch im 3x1500'er Marathontempo ist allerdings ernüchternd. 4:15'er Pace nur mit großer Anstrengung gelaufen, Puls viel zu hoch. Außerdem kommen wieder die Beschwerden mit dem rechten Fuß. Der Außenrist und das Sprunggelenk schmerzt. Das sind keine guten Voraussetzungen für den 3 Länder Marathon am Bodensee. Ärgerlich, denn die Strecke soll weitestgehend flach und schnell sein. Zudem verspricht der Wetterdienst angenehme 15-17 Grad.

Samstag 4. Oktober

Etwas chaotisch ist die Anreise mit der Bahn. Aber am Ende komme ich halbwegs pünktlich in Lindau auf der Bodensee Insel an. Auf dem Weg zur Unterkunft werden gleich die Startunterlagen in der Inselhalle abgeholt. Zu meinem Erstaunen ist die Marathonmesse recht groß und voll. Man rechnet mit ca. 9000 Teilnehmern. Alles verteilt über die Strecken Vierteldmarathon, Halbmarathon und Marathon. Eine Staffel wird auch angeboten. Trotzdem keine Warteschlange bei der Startnummernausgabe.

Weiter mit dem kompletten Gepäck auf das Festland in die Unterkunft. Gut 2km Fußmarsch sind es bis in die Jugendherberge Lindau. Beim Einchecken wird noch Kurtaxe erhoben und einen Jugendherbergsausweis muß ich auch noch bezahlen. Sonst bin ich immer mit einem kleinen Aufpreis durchgekommen. In der Lindauer JHB geht das nicht. Jetzt muß ich halt woanders sparen. Also werd' ich doch mal die kostenlose Marathon Pastaparty aufsuchen. Den ganzen Weg zurück auf den Insel. Die Pastaparty ist im Lindauer Hafen auf einem Schiff. Es hat sich gelohnt! Nudeln satt! Nachschlag so viel man will! Sehr lecker! Kein Vergleich zu den üblichen Pastapartys mit Mini Portionen. Ich bin begeistert und papp satt!

Zufrieden und voll gefressen schlendere ich noch im Lindauer Hafen herum. Ich muß ja nicht früh ins Bett gehen. Der Start ist erst um 11:10Uhr. Frühstück gibt es ab 7Uhr. Das passt alles. Bleibt nur noch zu hoffen, dass es mit dem Wetter auch klappt. Gerade die Abschnitte am See (ca.60%) könnten windanfällig werden. Die Mittagssonne sollte man auch nicht unterschätzen. Wenn das alles passt, dann will ich mit 4:15'er Pace anlaufen. Der Fuß scheint auch erholt zu sein. Da kann man schon mal auf Sub3 gehen.



links: Marathon Messe in der Inselhalle Lindau rechts: erstaulich große Messe



*links: unglaublich! 32 Euro für das Shirt (skinfit) zum 2014'er 3 Länder Marathon
rechts: kein Stress bei der Startunterlagenausgabe*



*links: Keine Bestechung möglich. Die JHB in Lindau nimmt nur Gäste mit gültigem JHB Mitgliedsausweis
rechts: Mehr Komfort braucht man nicht. Zimmer in der JHB Lindau.*



links: nochmal rüber auf die Insel zur Parta Party rechts: Pasta-Party auf dem Schiff im Lindauer Hafen



links: Hier schmeckt es! Die Pasta Party beim 3 Länder Marathon ist top!
rechts: Sehr leckere Nudeln satt, soviel man will. Ich haue mir 2 volle Teller rein.

Sonntag 5.Oktober

Keine Hektik. Alles locker bei Startzeiten nach 11Uhr. Ein leckeres Frühstücksbüffet mit allem was man so braucht ist aufgebaut. Leider gibt es für mich nur 2 Brötchen mit Honig und viel Kaffee. Ganz gemütlich die Sachen für den Marathon gepackt. Um 10Uhr geht es zum Start auf die Insel. Es ist ratsam bei 9000 Starter/innen zeitig in den Block zu kommen. Im Hafbereich wird es eng. Die Läufer/innen aus Bregenz treffen per Schiff ein! Die Helfer an den Kleiderbeutel LKW's sind überfordert. Die Säcke werden einfach in die LKW's geworfen. Na wenn das mal gutgeht. Ich komme ohne Probleme weit nach vorne in den Block 1. Die super Stimmung wird noch weiter angeheizt durch die Rock n' Roll Band "Monroes". Die Temperaturen steigen nun doch an. In der Sonne kommt man ins Schwitzen. Ich fürchte wir haben fast 20°C. Das wird Zeit kosten. Mit etwas Verspätung fällt um 11:15Uhr der Startschuß.



links: Sehr umfangreiches Frühstücksbüffet in der JHB
rechts: für mich gibt es leider nur 2 Brötchen mit Hönig und viel Kaffee



links: Alles gepackt für den Marathon rechts: Über 2km muß man zum Start auf der Insel laufen.



links: Die Zufahrt zur Insel wird extra für den Marathon gesperrt
rechts: Historisches Abbild der Insel gleich nach der Brücke



links: Durch die Lindauer Altstadt zum Start rechts: Das Startgelände am Lindauer Hafen



links: alles ist sehr verstreut im Hafengebiet der Insel Lindau
rechts: Jetzt wird es richtig voll auf der Insel. Die Teilnehmer von Bregenz kommen mit dem Schiff (Fahrt im Startgeld enthalten)



links: noch ist im Startbereich entspannte Ruhe.
rechts: Die Sonne knallt runter. Es wird heute entgegen aller Vorhersagen warm werden.



links: Kleiderbeutelabgabe vor dem Lindauer Rathaus

rechts: Es wird hektisch. Die Kleiderbeutel werden einfach in die LKW's geworfen.

Start

Sofort wird Tempo gemacht. Jeder will in eine vernünftige Position kommen. Schließlich starten auch die wesentlich schnelleren Viertel und Halbmarathonies zeitgleich. Die Insel ist für die Zeit des Marathonstarts verkehrsmäßig komplett abgesperrt. Die Strecke verläuft über die breite Hauptstraße vorbei an Kino, Inselhalle, Bayrische Spielbank und schließlich über die Seebrücke zum Festland in den Stadtteil Aeschach. Das Tempo ist für meinen Geschmack etwas zu schnell. KM1 in 4:09min und KM2 in 4:13min/km.

Weiter in unmittelbarer Nähe des Bodensee Ufers, führt die Strecke über die Stadtteile Reutin und Zech. Fast unbemerkt wird bei KM6,6 die Österreichische Grenze überschritten. Immer wieder werde ich durch schnellere Läufer überholt. Nur mit viel Mühe wird die Pace um die 4:15min/km gehalten. Der Puls ist jetzt schon auf 160(91%). Schnell wird mir klar, daß Sub3 heute nicht zu machen ist. Ich bin einfach noch nicht fit genug nach der Erkältung. Dazu kommt noch die Sonne auf den vielen freien Streckenabschnitten. Ca. 2-3 Grad wärmer als die Wettervorhersage werden wertvolle Sekunden kosten.

Nachdem die Ausläufer der Gemeinde Lochau passiert sind, führt die Strecke jetzt press am Ufer des Bodensees entlang. Ein super Blick hat man hier rüber auf die deutsche Seite. Bei KM9,5 ist der Hafen von Bregenz erreicht. Hier liegen gigantische Passagierschiffe. Die Unterstützung in Bregenz ist top. In den Parkanlagen haben sich zahlreich die Zuschauer postiert. Der KM10 Marker zeigt mir eine 42:15min auf der Uhr. Das ist voll im Soll für Sub3. Aber mal ganz ehrlich, ich bin platt!

Das nächste Highlight kommt schon. Die Bregenzer Seebühne wird mitten durch die Zuschauerränge durchlaufen. Schade, dass die Bühne gerade in Bau ist. Trotzdem, das hat schon was. Im Fernsehen wirkt das alles viel kleiner. Gleich im Anschluss laufen wir auf das Bregenzer Stadion zu. Die Läufer/innen des Viertelmarahtons biegen schon ab ins Stadion. Für Halb bzw. Marathon geht es rechts am Stadion vorbei.



links: Die Seebühne Bregenz wird kurz nach KM10 durchlaufen

rechts: Durchlauf der Seebühne: Leider wird das Bühnenbild gerade neu gestaltet

Jetzt bläst doch ein wenig der Wind vom See. Aber alles im Rahmen. Ich muß in der Gruppe laufen, um Kraft zu sparen. Da sehe ich Manfred Dormann vor mir laufen. Wir haben heute Morgen noch am Frühstückstisch darüber geredet, hier unter 3 Stunden zu laufen. Bärenstark, wie der unterwegs ist. Nächstes Jahr läuft der Mann in der M65! Ich hänge mich ran. Aber irgendwie ist die Pace für mich nicht mehr zu halten. Ich muß abreißen lassen. Weiter durch ein Waldstück und schließlich über eine Holzbrücke wird die "Bregenzer Ach" überquert. Bei KM15 kommt die Verzweigung. Die Halbmarathonies biegen ab, zurück ins Bregenzer Stadion. Für die wenigen Marathonläufer/innen geht es zunächst noch kurz weiter im Wald, dann durch die Straßen der Gemeinde Hard.

In Hard gibt es wieder vereinzelt Zuschauerunterstützung an der Strecke. Natürlich nicht mehr wie am Seeufer von Bregenz, aber immerhin Aufmunterung. Ich quäle mich, aber mehr als Schnittpace 4:18min/km ist nicht drin. KM19, der Ortsausgang von Hard ist erreicht. Der Rhein wird überquert. Ich dachte eigentlich, hier fängt jetzt die Schweiz an. Aber nein, die Gemeinden Fußach und Höchst auf der westlichen Rheinseite gehören immer noch zu Österreich. Die Pace wird nochmal mit allen Mitteln erhöht. Wenigstens den HM Durchlauf unter 1:30. Das muß doch drin sein! Na bitte, mit 1:29:50 wird die HM Messmatte überquert.

Der HM Durchlauf war wie ein Schalter. Die Mittagssonne knallt auf den Kopf. Schlagartig lasse ich nach. KM23 und 24 durch den Grenzort Höchst, nur noch in 4:23min/km. Mit der Überquerung des "alten Rheins" passieren wir endlich die Grenze zur Schweiz. Hier gibt es tatsächlich noch einen richtigen Grenzübergang. So wie man es halt von früher her kennt. Der Empfang in der Schweizer Gemeinde St.Margrethen ist schon mal sehr gut. Sofort eine Verpflegungsstation mit getrocknetem Obst. Nur doof, dass ich auf der Marathonstrecke außer Gels nicht zu mir nehme. Egal, für viele bestimmt eine super Sache.

Zunächst wird eine Art Schleife im Westen von St.Margrethen gelaufen. Ziemlich menschenleer dieser Teil. Dagegen wirkt die gut besuchte Bahnhofstraße in der Ortsmitte schon fast wie eine Partyzone. KM26 mal wieder knapp unter 4:20min gelaufen. Wenn ich nur irgendwie unter der 4:30'er Pace bleiben kann, dann reicht das für eine Endzeit unter 3:05. Das wäre durchaus ein respektables Ergebnis. Weiter durch ein ödes Industriegebiet. Mit 4:18min nochmal ein schneller KM, aber nun geht es über die Autobahnbrücke. Das kostet Zeit und Kraft. Nicht nur mir geht es so, sondern allen anderen scheinbar auch. Mein Abstand zu Manfred Dormann wird immer geringer. Wollte der nicht Sub3 laufen? Irgendwie bauen die alle gerade ab. Höchste Zeit das 2.Gel reinzuschieben.

Energie Gel beim VP KM28 ohne Probleme eingenommen. Konzentriert weiter, noch 14km durchziehen. Kurzer Anstieg auf den Rheindamm. Oben dann sofort eine scharfe Spitzkehre. Mein Fuß bleibt irgendwie hängen. Ich verliere die Kontrolle und klatsche voll auf den blanken Beton. So ein Dreck! Mich hat es übelst erwischt. Das rechte Knie schmerzt und blutet leicht. Der Unterkiefer schmerzt und das Kinn ist offen. Vor mir liegt eine Sicherheitsnadel der Startnummer. Ein paar Zuschauer schauen entsetzt. Bloß schnell weiter denke ich mir. Am Ende ziehen die mich noch von der Strecke. Sicherheitsnadel aufgelesen und erst mal mit heftigen Knieschmerzen leicht humpelnd weiter.

Der nächste VP muß schnell her! Ich brauche dringend Wasser um das Kinn und auch das Knie abzuwaschen. Den KM29 mit schmerzverzerrtem Gesicht in 4:34min abgedrückt. Das Kinn blutet weiter, aber es läuft nicht in Strömen. Viel mehr Sorgen macht mir das Knie, das tut echt weh und läßt nur sehr langsam nach. Ich werd' das irgendwie durchbeißen. Noch 13km. Trotz aller Probleme schaffe ich es an Manfred Dormann vorbeizugehen. Kurzer Plausch im vorbeigehen und weiter die Pace halten. Mit 4:27 und 4:28min für KM30 bzw. KM31 kann ich zufrieden sein. Jeder Verpflegungspunkt wird genutzt, um Wasser über Kinn und Knie zu schütten. Mehr kann ich jetzt nicht tun.

Die Brücke über den Rhein ist auch schon zu sehen. Also haben wir schon längst wieder die Grenze zu Österreich überschritten. Ist mir schon wieder entgangen. Naja, ich habe ja auch ganz andere Sorgen. Die Schmerzen am Knie laufen sich nicht raus. Es ist zwar nicht mehr ganz so schlimm, aber beim Auftreten merkt man das natürlich. Die Rheinbrücke wird überquert, gleich danach links ab. Diesen Abschnitt in der Gemeinde Hard kennen wir schon von KM16-19. Jetzt geht alles in die entgegengesetzte Richtung. Mal rechnen. KM32 bei 2:17:55 überquert. Wenn ich die 4:30'er Pace bis ins Ziel durchbeißen kann, pack ich ne Sub 3:05! Los dranbleiben. 10km sind doch fast gar nichts!

Total fixiert auf eine Zeit unter 3:05 drücke ich weiter aufs Tempo. KM33 in 4:22min und nur noch 9km zu laufen! Ein Läufer, welcher auf dem Hinweg noch locker an mir vorbei gezogen ist, wird eingeholt. Wir quatschen kurz über die vertane Sub3. Es ist sein erster Marathon, und er hat eigentlich überhaupt kein Zeitziel! Plötzlich meint er, "unter 3 Stunden! Komm das machen wir!". Ich sage nur: "dafür müssen wir einen 4'er Schnitt bis ins Ziel laufen! Das schaffst du jetzt nicht mehr, und ich schon gar nicht!" Aber scheinbar will er es wissen und zieht plötzlich an, als gäbe es kein Halten mehr. Verrückter Typ! Ich sehe zu, dass ich meinen Lauf unter 3:05 durchbringe. KM34 in 4:25min passt schon mal.

Die Unterstützung in Hard hat gegenüber dem Hinweg stark nachgelassen. Ein bisschen Aufmunterung würde echt helfen. Hilft nichts! Zähne zusammenbeißen und durch. KM35 in 4:27min und KM36 in 4:29min. Der Kurs nimmt jetzt gegenüber dem Hinweg einen anderen Verlauf. Ein zusätzlicher Abschnitt in Hard muß durchlaufen werden. Die "Bregenzer Ach" wird eine Brücke weiter südlich überquert. KM37 ist mit 4:34min etwas langsamer. Jetzt nicht nachgeben, die Pace muß unter 4:30 bleiben!

Auf der Brücke rüber nach Bregenz hab ich den Typ von KM33 wieder überholt. War mir doch klar, dass er keine 4'er Pace bis ins Ziel laufen kann. Trotzdem, super Leistung wenn das wirklich sein 1.Marathon ist. Weiter parallel zum Ufer der "Bregenzer Ach". Ich muß mich zusammenreißen, um die Zielzeit von Sub 3:05 nicht aus den Augen zu verlieren. KM38 in 4:33min. Noch einmal alles geben auf den letzten 4km. Weiter auf der Straße "Neu Amerika" in Richtung Kloster Mehrerau. Weit ist das nicht mehr. Pace genau auf 4:30min/km. So wird es locker reichen.

2:53:39 zeigt die Uhr bei KM40. Noch 2KM konzentriert weiterlaufen. Nur noch durch den Park vom Kloster Mehrerau, dann muß das Stadion schon zu sehen sein. Die Flutlichtmasten sind zu erkennen. Noch einmal ein kurzes Stück am Ufer des Bodensees entlang. KM41 in 4:30min. Abzweig zum Stadion. Nochmal alles rausholen. Es wird laut. Gleich ist es geschafft. Einmal ganz außen herum zum Stadion Eingang. Durch das Tor auf die Bahn. KM42 erreicht bei 3:02:35. Endspurt. Tolle Atmosphäre, die Zuschauer Ränge sind immer noch voll. Den Zielbogen vor Augen, die Brutto Zeit noch voll immer im Plan. Geschafft. 3:03:24 meine offizielle Endzeit.

Kurze Erholung, was trinken und essen. Die Zielverpflegung ist reichhaltig und gut. Da gibt es nichts zu nörgeln! Leider schmerzt das Knie immer mehr. Ich humpele nur noch im Zielbereich herum, brauche dringend einen Kühlpack. Ein Helfer bringt mich in den Sanitätsbereich unter der Tribüne. Das Knie interessiert die Sanitäter nicht besonders. Das blutende Kinn muß versorgt werden. Ehe ich mich versehe, liege ich auch schon auf einer Liege. Ein paar Sanis springen um mich herum. Tuch über den Kopf. Ratz-Fatz ist das Kinn mit 2 Stichen genäht. Einen Kühlpack und 2 Schmerztabletten gibt es noch dazu.



links: Zieleinlauf im Stadion von Bregenz nach 3:03:24

rechts: Knie schmerzhaft geprellt und aufgeschlagenes Kinn genäht. Hauptsache den 3 Länder Marathon ordentlich beendet.

Jetzt kann ich endlich meinen Kleiderbeutel abholen und duschen. Wieder mal im Hans-Grohe Duschtruck. Diesmal mit einer Kollektion von zig verschiedenen Brauseköpfen. Öfter mal was neues. Die Rückfahrt nach Lindau erfolgt mit dem Zug. Alles im Startgeld mit drin. Ja sogar eine Fahrt mit dem Schiff wäre möglich gewesen. Aber dafür hätte ich noch länger warten müssen. Am Abend wie immer noch lecker Essen und ein paar Weizen gegen die Knieschmerzen.

Ein bestens organisierter Marathon in einer sehenswerten Gegend. Tolle Stimmung am Start und an den Hotspots. Hat Spaß gemacht. Jetzt muß ich zusehen, dass die Verletzungen vom Sturz, irgendwie bis zum Metz Marathon am nächsten Sonntag abgeheilt werden.



links: Sehr schön in Lindau, auch wenn einige Opfer gebracht werden mußten

rechts: Der Mangturm im Hafen von Lindau



oben: 2x Hafeneinfahrt von Lindau



oben: Hafeneinfahrt bei Nacht. Aufgenommen am Abend nach dem Marathon mit 4 Weizen im Kopf