

Sonntag, 21. Oktober 2014

33. Frankfurt Marathon



Nachdem die Verlosung für einen Startplatz in Berlin 2014 gescheitert war, meldete ich für Frankfurt 2014. Quasi als die schnelle Strecke für eine gute Zeit im Herbst. Allerdings waren die Sub3 Zeiten für dieses Jahr mit Hamburg im Mai und Münster im September bereits gelaufen worden. Da kann man in Frankfurt ganz gelassen und ohne Druck an den Start gehen. Den Marathonkalender hatte ich mir daher noch weiter zugeplastert. So ist Frankfurt nach Bregenz, Metz und Dresden der 4. Marathon im Wochentakt.

Erwarten kann man da nicht mehr viel. Eine vernünftige Vorbereitung findet unter solchen Bedingungen auch nicht mehr statt. Man hangelt sich sozusagen von einem Marathon zum nächsten. Unter der Woche wird das Nötigste trainiert, kleinere Blessuren auskuriert und ein bisschen regeneriert. Die Knieverletzung vom 3 Länder Marathon in Bregenz, heilte so langsam aus. Die Schmerzen gingen seit dem Dresden Marathon immer mehr zurück. So war das letzte Training am Freitag über 14km fast schmerzfrei.

Laufkumpel Jonas aus Dortmund meldete sich unter Woche. Er hat spontan für Frankfurt nachgemeldet und will unter 3 Stunden bleiben. Wäre doch super, wenn wir zusammen auf Sub3 gehen könnten. Prima! Ich bin dabei! Die Aussichten so eine Nummer durchzuziehen sind nach meinem Vorprogramm gering. Aber mit 4:15min/km wäre ich Frankfurt sowieso angelaufen. In Hamburg ist Jonas bis km28 die Pace mitgegangen, jetzt bin ich mal dran einen Sub3 Versuch zu supporten.

Die Startunterlagen hatte ich bereits am Freitag nach der Arbeit abgeholt. So muß ich mich um nichts mehr kümmern. Eine extra Schlafstunde gibt es dank der Umstellung auf die Winterzeit dazu. Hellwach packe ich sonntags morgens die Tasche und frühstücke sehr zeitig. Mit der Bahn ganz stressfrei nach Frankfurt. Bereits um 8:20Uhr stehe ich unter dem Messeturm. Laufkumpel Jens aus Trier ist mit seiner Frau zum anfeuern an der Strecke gekommen. Er schleppt eine hartnäckige Verletzung mit sich herum um kann nicht starten. Ein kurzer Treff mit Plausch an der Würstchenbude. Weiter in die Messehalle. Treff mit Jonas. Letzte Taktikbesprechung, umziehen, Läuferbeutel weg und raus zum Start in den ersten Block.



links: Samstags abends, Nudeln fressen bis der Arzt kommt.

rechts: Keine Experimente beim Frühstück. Brötchen, Banane, Honig und Kaffee.



links: Wie immer in Frankfurt. Die Marathonmesse in der Messe Frankfurt rechts: Der Startbereich wird aufgebaut

Start 10:00Uhr

Der Block ist erwartungsgemäß sehr voll. Trotz Temperaturen von 12°C friert niemand durch die kuschelige Enge. Nach dem Startschuss vergehen 39 Sekunden bis zur Überquerung der Startlinie. Die ersten Meter auf der Friedrich-Ebert-Anlage sind wirklich kein Spaß. Kaum jemand kann in seinen gewohnten Rhythmus laufen. Ständig stockt das Feld. Das ändert sich auch nicht, als die Strecke am Platz der Republik in die Mainzer Landstraße einbiegt. Schon läuft man einem Rückstand hinterher. KM1 wird in 4:23min abgedrückt. Einmal die Taunusanlage umrunden und wieder zurück auf die Mainzer Landstraße. Mein Forerunner zeigt mir augenblicklich eine Pace von 3:40min/km. Solche Geschwindigkeiten erreiche ich nicht mal auf der Bahn. Die Häußerschluchten der Bankenmetropole verfälschen total das GPS Signal. Die KM Tafeln am Streckenrand nehme ich gar nicht wahr. Viel zu sehr muß man aufpassen, dass man im Pulk nicht stürzt.

Die Strecke führt zurück zum Messeturn, von dort über die Senkenberganlage zur Bockenheimer Warte. Nur sehr langsam entzerrt sich das Feld. Abzweig ins "Westend". Die Bockenheimer Landstraße bietet jetzt etwas mehr Platz. Der erste Verpflegungspunkt kommt. Die sehr langen Tische stehen auf beiden Straßenseiten. So ist die Getränkeaufnahme nicht so schwierig wie befürchtet. Bei 21:06min überqueren wir die 5km Messmatte. Endlich mal eine vernünftige Zeitansage nach dem Blindflug. Alles richtig gemacht. Sogar 9 Sekunden vor dem Plan.

Die ersten 5km hatten es in sich. Die hohe Konzentration und die ständigen Manöver haben Kraft gekostet. Und es ist noch keine Besserung in Sicht. Ganz im Gegenteil. Nachdem die "alte Oper" mit dem Stimmungsnest Opernplatz passiert ist, muß ein kurzes, schmales Stück durch die Fußgängerzone gelaufen werden. Wieder stockt es kurz. Die darauffolgende verwinkelte Streckenführung durch die Innenstadt nimmt ebenfalls Tempo raus.

Über den Rossmarkt zur Hauptwache. Hier ist super Stimmung. Das Feld scheint jetzt endgültig entzerrt zu sein. Am Straßenrand sehe ich den KM8 Marker. Mit 4:15min/km zeigt die Uhr eine optimale Pace. Lediglich der Puls von mittlerweile 160 (91%) macht mir Sorgen. Wende am Eschenheimer Turm. Die Börsenstraße runter. Vorbei am der Börse mit dem Börsenplatz. Abzweig in die "Fressgass" mit dem gehassten Kopfsteinpflaster. Noch einmal Stimmung auf dem Opernplatz mitnehmen, dann ist der Abschnitt Innenstadt erledigt.

Über den Reuterweg zum nördlichsten Punkt der Strecke. Einer der wenigen leichten Anstiege gilt es hier ohne Zeitverlust zu nehmen. Der nächste VP und die Messmatte für KM10 liegen vor uns. 42:17min nach 10km. Besser kann man nicht auf Sub3 laufen. Die Frage ist nur, habe ich auch die nötigen Reserven um das durchzustehen? Puls mit 161 (91%) ist eigentlich schon zu hoch für diese Außentemperaturen. Jonas scheint das noch nichts auszumachen. Er zieht ein paar Meter vorne weg. Im leichten Gefälle der Echersheimer Landstraße kann ich die Lücke wieder schließen.

Das Tempo ist brutal hoch. Der Streckenabschnitt verleitet auch dazu. Runter zum Eschenheimer Turm. Abzweig in die Bleichstraße. Rüber zur Kurt Schumacher Straße. Bombenstimmung an der Konstabler Wache. Über die alte Brücke wird der Main überquert. Weiter am Schaumainkai im Stadtteil Sachsenhausen. Kurzes Stück in der Schweizer und Hans-Thoma Straße bis zur breiten Kennedy Allee. KM15 Messmatte bei 1:03:02 überquert. Das ist eine Pace von 4:09min/km für die letzten 5km. Das kann ich unmöglich durchhalten!

Abzweig nach Niederrad. Erst durch den Kern des Stadtteils, dann durch die moderne "Bürostadt". Am VP bei KM18,5 nehme ich wie geplant das erste Gel. Nur mit Mühe kann ich Jonas folgen. Der legt ein Tempo vor, das ist nicht mehr normal. Der Puls ist längst auf 165 (93%). Da gibt es kaum mehr Spielraum. Die Bürostadt ist abgehakt. Unter der A5 durch und wieder in Richtung Mainufer. Die Siedlung "Goldstein" wird bei KM20 passiert. Die letzten 5km mit Pace 4:11min/km gelaufen. Ich muß Jonas ziehen lassen. Der ist heute so gut drauf. Bei mir macht sich die Ermüdung bemerkbar. Erst mal ganz cool bleiben und locker weiterlaufen. Die letzten Marathons haben gezeigt, dass ich im 2.Abschnitt noch relativ gut die Pace halten kann.

Der Halbmarathondurchlauf kommt. 1:28:31 auf der Uhr. Das ist nur eine Sekunde langsamer als Hamburg im Mai, und sogar 48 Sekunden schneller als in Münster vor 6 Wochen. Hamburg und Münster waren brutal, aber am Ende stand die Sub3. Und hier pack ich das auch! Los, noch 90 Minuten alles geben, dann kann vielleicht der 3.Coup in diesem Jahr eingefahren werden. Weiter durch Schwanheim. Hier geben sich die Anwohner alle Mühe mit der Stimmung an der Strecke. KM22 und 23 in je 4:10min/km gelaufen. Das läuft doch! Und es sind nur noch 19km.

Wir verlassen Schwanheim. Nun wird etwas Zeit draufgehen. Die Schwanheimer Brücke über den Main muß überquert werden. Der Anstieg fällt mir relativ leicht. Ich kann an einigen Läufern vorbei gehen. Schnell ist der höchste Punkt erreicht. Das hatte ich irgendwie schwieriger in Erinnerung. KM24 trotz Anstieg in 4:16min. Den Schwung runter nach Nied nehme ich gerne mit. Da wird KM26 sogar in 4:08min gelaufen. Das läuft einfach zu gut, der Hammer kommt bestimmt noch.

Über den Nieder Kirchweg, Mainzer Landstraße und der Bolongarstraße nach Höchst. Der westlichste Punkt der Strecke ist kurz nach KM27 passiert. Die letzten beiden Kilometer waren mit 4:17min/km etwas langsamer. Noch 15km sind zu laufen. Jetzt nicht nachlassen! Beißen und dranbleiben. Auf der Gegenspur kommen uns die Läufer/innen entgegen. Die haben die Wende in Höchst noch vor sich. Das motiviert wieder zusätzlich. KM28 in 4:09min! Das ist ja total irre! Ich pack' das heute! Auch wenn alles dagegen spricht.

2.Gel planmäßig eingeworfen. Die Nidda wird überquert. Wir sind wieder in Nied. Abzweig in die Oeserstraße. Top Stimmung am Staffelwechsel Nr.3. Die Unterführung der S-Bahn nimmt kaum Geschwindigkeit raus. KM29 in 4:13min. Jetzt nur noch durch die Birminghamstraße, dann steht die nächste ernsthafte Hürde an: Die von allen gefürchtete, windanfällige Mainzer Landstraße. Um die Kurve rum, da liegt sie vor mir: Die Mainzer Landstraße. 4km nur geradeaus. Von allen Seiten kann der Wind einfallen. Kaum Zuschauerunterstützung. Hier entscheidet sich der Frankfurt Marathon.

Das fühlt sich gut an! Kein Wind! Alles super! Los! Das ist meine Chance! Da ist schon die Messmatte für KM30. 2:05:59 auf der Uhr. Ganze 54 Minuten bleiben um 12,2km zu laufen. Mal grob überschlagen. 4:25'er Pace würde reichen! Jetzt nicht durchdrehen und ganz konzentriert das Programm weiter abspulen. Frankfurt-Griesheim ist schon fast durch. Immer mehr Läufer werden eingesammelt. Wieder unter der A5 durch. Den Marker für KM32 passiert. KM31/32 in je 4:14min gelaufen. So langsam geht das an die Substanz. Aber es sind nur noch 10km. Lächerliche 10km! Ich muß das packen. Wenn ich jetzt nachlasse, war alles für die Galerie.

Die Stadtgrenze von Frankfurt ist passiert. Jetzt nur noch bis zum "Gallus", dann ist dieser Abschnitt auch vorbei. Die Stimmung an der Strecke wird wieder besser. Trotz aller Ermüdung KM33 immer noch in 4:15min gelaufen. Das wird jetzt immer schwieriger dieses Tempo zu halten. Aber es sind ja nur noch 9km! Immer mehr Mitstreiter lassen abreißen. In 2009 bin ich hier von den 3 Stunden Pacern überholt worden. Jetzt fühle ich mich besser als vor 5 Jahren. Die Pacer sind noch weit hinter mir.

Abzweig ins Gallusviertel. Die Mainzer Landstraße wird verlassen. KM34 nur noch in 4:18min. Plötzlich höre ich Laufkumpel Jens am Straßenrand. Er springt auf die Strecke und feuert mich an. Irgendwas wie "Dresden war letzte Woche" ruft er mir nach. Danke Jens! Das kann ich jetzt wirklich brauchen. Die Oberschenkel werden plötzlich immer schwerer. Das ist nicht mehr flüssig. Aber wen wundert es. Das ist der 4. Marathon im Wochentakt. Warum mußte ich auch noch so aufdrehen letzte Woche in Dresden. Komm, reiß dich zusammen!

Der nächste Abschnitt ist mir neu. Über die Europa Allee praktisch von Süden her, zum Messegelände mit der Festhalle. Die Messmatte für KM35 überquere ich bei 2:27:16. Jetzt reicht sogar eine 4:30'er Pace für Sub3. Vorbei an der Festhalle. Nur eben von der ungewohnten Südseite. Klar, dass hier viel los ist. Die Zuschauer heizen mächtig ein. Mir brennen die Füße. Besonders in Kurven wird das immer schlimmer. Es kommt mir vor, als würde ich extrem an Tempo verlieren. Doch KM36 drücke ich mit 4:13min ab!

Über die Osloer Straße zurück auf die Mainzer Landstraße. Das ist nicht mehr weit. Die Stimmung auf der "Meenzer" am Platz der Republik ist überragend. Ich höre von allen Seiten meinen Namen. Danke Frankfurt! Noch einmal den Schwenk durch die Innenstadt, dann ist es so gut wie gepackt! KM37 in 4:17min. Wo nehme ich nur die Kraft her? Ich bin doch eigentlich stehend k.o. Wieder über den Opernplatz. Keine Ahnung wie oft ich heute hier schon vorbei gekommen bin. Durch die Neue Mainzer und Junghofstraße zum Roßmarkt. KM38 in 4:24min. Klar, das sind jetzt nicht mehr die Hammerzeiten. Aber alles unter 4:30min bringt mich der Sub3 ein Stück näher. Hoch konzentriert weiter. Bloß nicht in irgendeine Jammerorgie verfallen. Diese vier Kilometer ziehe ich noch durch.

Den Commerzbank Tower umrunden und zurück zum Roßmarkt. Ich gebe alles was noch geht. Der Puls ist auf 169 (95%). KM39 in 4:16min gelaufen. Das ist alles was noch machbar ist. Jetzt nur noch um den Eschenheimer Turm. Letztes Wasser am VP geschnappt. Die Börse passiert und rein in die "Fressgass". Die paar hundert Meter Kopfsteinpflaster verlangen noch einmal alles ab. KM40 in 4:24min. Gesamtzeit 2:48:50. Ein 5'er Schnitt reicht jetzt! Wieder einer der geht! Ich kann nicht verstehen, daß man so kurz vorm Ziel aufgeben kann.

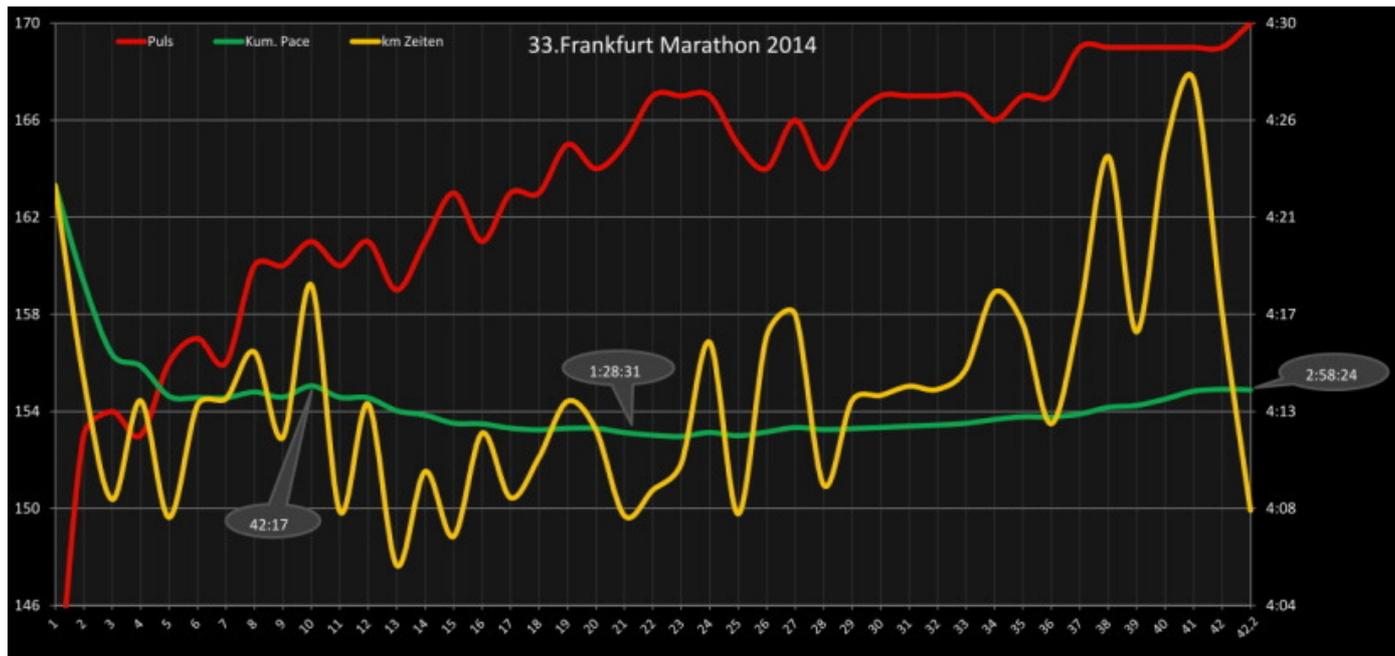
Zum letzten Mal über den Opernplatz. Die Taunusanlage runter. Wo bleibt nur die "41"? Schon längst sind wir wieder in der Mainzer Landstraße. Im Kopf läuft immer wieder das gleiche Programm ab. Durchhalten, durchhalten, durchhalten! Der 41'er Marker bringt mich dem Ziel wieder ein Stück näher. 4:27min/km und 2:53:18 auf der Uhr. Das nimmt mir keiner mehr. Da kann so gut wie nichts mehr anbrennen! Abzweig auf die Friedrich-Ebert-Anlage. Der Messeturm ist fix im Blick. Immer weiter nach vorne. Das Ding ist fast eingetütet. Das hätte ich nicht für möglich gehalten. Der 21. Marathon in diesem Jahr und wahrscheinlich nochmal eine Sub3! Der Messeturm kommt immer näher. Gleich dahinter der Hammermann. Wieder hat er mir nichts anhaben können. Abzweig in die Festhalle. KM42 sogar nochmal in 4:17min gelaufen. Rein in die Festhalle auf den roten Teppich. Die Uhr zeigt es an. Das wird eine 2:58'er Zeit werden. Fertig machen zum jubeln! Die letzten Meter. Jaaaaa!!!! 2:58:24 Einfach nur noch geil!!!!



links: Die letzten Meter zur Festhalle runter rechts: 2x Sub3 beim Frankfurt Marathon. Frank und Jonas

Im Ziel warte schon Jonas auf mich. Er hat das Tempo tatsächlich durchgezogen. Mit 2:56:57 läuft der hier eine super Zeit! Zusammen gehen wir raus in den Versorgungsbereich. Es gibt eine Wärmefolie und die verdiente Finisher Medaille. Die Zielverpflegung beschränkt sich auf Äpfel, Bananen und Gemüsebrühe. Brezeln und Kuchen gibt es angeblich erst ab 14Uhr. Also nur für Finisher über 4 Stunden! Die alkoholfreie Weizen sucht man in Frankfurt auch vergeblich. Stattdessen Biermixgetränke und Clausthaler. Naja, man kann nicht alles haben. Aber es kratzt mich ehrlich gesagt auch nicht nach so einer Zielzeit.

Nach dem Duschen hauen wir zur Feier des Tages noch ein richtiges Weizen weg.



oben: Lauf Analyse Frankfurt 2014