

Rennbericht Kassel (Lesedauer ca. 10 Minuten!)

Ich möchte erst etwas in die Vergangenheit gehen. Ich saß mit meinem Kumpel Max 2014 in Hamburg und wir unterhielten uns übers Laufen. Hier sind wir auf das Thema 2:30 Stunden im Marathon gekommen. Ich lachte nur und sagte „ich traue mir viel zu, aber das ist schon eine Hammer Pace die ich nicht erreichen werde.“ Tja hier lag ich zum Glück falsch! ☺

Das Training lief für den Kassel Marathon wirklich vorbildlich. Ich fühlte mich für jede Trainingseinheit einfach fit und stark genug. Ein Trainingsrekord folgte dem nächsten, hier schwimmt man natürlich auf einer Welle und muss aufpassen nicht zu überpacen, was natürlich auch mir hin und wieder passiert, fand mich aber insgesamt sehr diszipliniert. Auch das Krafttraining habe ich dank meiner Stella 3 Monate am Stück durchgezogen, hier war ich in der Vergangenheit der schludrig, weil ich es einfach nicht mag, aber wat mutt, dat mutt!

Mein wohl größter Fehler in der Vergangenheit, dass ich nach den Sommerferien, als die Arbeit wieder los ging, weiter voll trainiert habe. Hier fühlte ich mich dann immer sehr schlapp und habe kaum eine Tempoeinheit zu meiner Zufriedenheit beendet, falls ich sie überhaupt bis zum Ende durchgezogen habe. Dieses Jahr war ich schlauer, habe ich in der ersten Arbeitswoche (3 Wochen vorm Marathon) kein Tempotraining gemacht und bin 80 km gelaufen. Zwar hatte ich 3 Tage in der Woche eine kleine Erkältung, die mich aber nicht wirklich lange behindert hat.

Auch das Gespräch 2 Wochen vorm Rennen mit Aufi (Kassel Marathon Cheforganisator) hat mir sehr geholfen. Hier redeten wir über Tapering und ich machte fast alles so wie er es mir erzählte, bis auf eine Einheit. Der lange schnelle Lauf, 12 Tage vor dem Marathon. Hier wollte ich 4-5x 5000m im MRT machen, er riet mir zu einem langen, gesteigerten Lauf (GA1-GA2-MRT). Genau dieses habe ich dann gemacht, es wurden 36km in 3:44 min/km mit 17km EBS in 3:31 min/km. Genau diese Pace hatte ich dann in Kassel. Auch die Lauffreien Tage, habe ich so gesetzt wie Aufi mir es erzählte. Seine Erfahrung war in Sachen Tapering Gold wert.

Genug Vorgeschichte, ab zum Raceday. Tag vorher haben wir uns mit Uwe im Hotel getroffen und ein wunderschönen Abend verbracht. Es gab mir Ruhe und lenkte mich von meinem eigentlichen Grund des Besuchs in Kassel ab. Später haben wir uns noch mit Nikki unterhalten, was mir viel Hoffnung und Leichtigkeit gab. Die Nacht war so lala, aber auch das weiß ich, ist vollkommen egal. Die Nacht 2 Tage vorm Marathon ist viel wichtiger, als die davor!

Kurz vorm Start saß ich mit Stella, Nikki und Elias in der Kabine und wir hauten fast eine halbe Stunde mit alter Läuferkamelle um uns. Wir lachten so viel, dass ich komplett entspannte und mich mit denen einfach an eine Theke setzte könne und ewig so weiterquatsche. Nikki hat eh so eine positive Ausstrahlung, dass es ansteckend ist. Er sagte auch zu mir, (schottischer Akzent) „dass ich es schaffen werde, er glaubt ganz fest an mich!“

Mit Nikki lief ich mich dann auch ein, was wirklich angenehm war. Wir trafen hin und wieder ein paar bekannte Gesichter wie z.B. Jan Braun, er bat uns kurz nachdem Startschuss in eine Drohne zu winken. ☺

Noch 5 Minuten, Stella ein Knutscher gegeben und mir fiel auf, dass sie ruhigere als sonst war, fast schon sicher. Der Countdown, 10,9,8,7,6,5,4 Startschuss, 3,2,1, kein Scherz ☺. Ab ging die Post! Ich pendelte mein Tempo ein, wank in die Drohne und hatte dann mit Elias ein super Tempomacher gefunden. Er lief die ersten 9km genau mein Tempo und hatte auch kein Verlangen, dass ich das Tempo übernahm. Danach dackelte er so langsam davon und ich lief mein Tempo weiter. Hier hatte ich noch einen Mitläufer, leider wollte er einfach nicht die Führung übernehmen. Immer wieder reduzierte ich mein Tempo um ihn auch mal nach vorne zu bekommen. Leider lief er dann maximal neben mir und als ich wieder etwas schneller wurde hinter mir. Ich klatschte zwischenzeitlich ein paar Kinder ab und zeigte allen Zuschauern die uns super anfeuerten den Daumen.

So lief ich mit meinem Laufpartner erstmal weiter. Ich traf Sascha und Björn bei dem ersten Staffelpunkt. Jetzt wird die Strecke etwas welliger, aber ganz human mit maximal 1% Steigung auf dem Kilometer. Immer wieder

wollte ich meine Führung abgeben, dies klappte einfach nicht. Ab Kilometer 17 bemerkte ich, dass sich Blasen unter meinen beiden Füßen bildeten. Bei dem zweiten Staffelpunkt, ca. km 20, stand dann Hubertus. Beim Halben war in ich 1:14:34 Stunden. Fast eine Punktlandung, wollte ich in 1:14:30 durchgehen. Ab Kilometer 25 hatte ich keine Lust mehr auf Spielerein und erhöhte das Tempo. Hier begann dann auch der 11km lange Anstieg (ca. 80 Hm). Genau diese Stelle simulierte ich bestimmt 10mal im Training. Meine Gedanken waren fest auf km 36 fokussiert, ab dort geht es nur noch hinunter. Langsam konnte ich mich von meinem Verfolger lösen und lief alleine weiter. Meine Blasen wuchsen und ich spürte sie etwas mehr. Dies sollte mich aber nicht jucken, war ich unglaublich fixiert und voller Wille.

Ich rannte und rannte, klatschte noch ein paar Kinder ab und lief selbstbewusst am dritten Staffelpunkt vorbei, wo Max stand. Ich hatte kaum Einbußen in meinem Tempo, bis auf 35km, der aber auch der steilste ist. Noch ein Kilometer bis zu meinem magischen Km 36. Geschafft, jetzt einfach nur rollen lassen. Ich blickte auf meine Uhr, ca. 40 Sekunden unter Plan zur 2:30 Std. Jetzt wusste ich, dass ich es schaffen würde und peilte meine Wunschzeit von 2:28 Std. an. Vorbei an Joe's Garage, wo der geilste Punkt auf der Strecke ist. Viele Zuschauer und ein unglaublicher Lärm und es ging immer weiter hinab zum Stadion.

Noch 3km und hier stand Herbert, ich rief ihm zu „ca. 1 Minute drunter, ich packe das!“ Noch 2km... ,1km ich hörte das Stadion und hielt Ausschau nach den Flutlichtern. Da sind sie und ab auf die Bahn. Ich war voller Energie und sah die Uhr 2:28:48, also noch ein Sprint rausgeholt und sofort in Stellas Arme gerannt. Ich sagte zu ihr „Wir haben es geschafft.“ Was ein perfekter Lauf. Im Ziel gab Stella mir meine echte Kubanische Zigarre. Die hatten wir über 2 Jahre auf der Kommode im Wohnzimmer stehen. Früher rauchte ich 2 Schachteln am Tag und ich hatte mir vorgenommen, falls ich die 2:30 knacke, rauchst du mal wieder eine ☺. Leider durfte ich sie nicht rauchen, weil es verständlicherweise verboten ist, auf der Tartanbahn zu rauchen. Auch besser so, hätte ich wohl gekotzt und diese Bilder möchte keine sehen ☺. Gab aber eine super Show.

Viele wollen immer wissen, wie geht es dir heute? Geistig bin ich in einem vollkommenen glückseligen Zustand, was aber fast mein Tageszustand ist. Körperlich, geht es mir kaum schlechter. Nur die Füße tun mir etwas weh, waren 6 Blasen wohl doch ein paar zu viel. ☺

Danke an euch alle, ich kann leider nicht auf jeden Kommentar antworten, auch wenn ich das gerne würde. Wenn es sonst ca. 100 Nachrichten sind, waren es diesmal über 300! Es ist unglaublich, wie viele von euch Mitfiebern und es mir von ganzen Herzen gewünscht haben. Es ist ein so schönes Gefühl, weil man anscheinend nicht viel falsch macht und Neid keine Rolle spielt. Danke Leute, ihr seid Spitze!!!

Das Zieleinlaufvideo findet ihr hier: https://www.davengo.com/event/result/eam-kassel-marathon-2019/detail/jSSRrS-LH_A3ND4iDvTsO3zlyrly3fTu-ZNob_LbjX0