

## Graz Marathon 2000

8. Oktober 2000, Peter

Nachdem ich inzwischen schon eineinhalb Jahre regelmäßig, d. h. im Schnitt so ca. jeden zweiten Tag, gelaufen bin, und auch im Training öfters mal über 20 km recht gut überstanden hab, suchte ich nach einer neuen laufsportlichen Herausforderung, die ich auch prompt beim Marathonlauf fand.

Beim Graz Marathon wollte ich es das erste Mal versuchen. Kurz vor dem Marathon war ich 3 Wochen in Frankreich zum Bergsteigen, und bin deshalb nicht richtig viel, und vor allem nicht speziell zum Trainieren für so einen Langstreckenlauf gekommen. Was man vom Bergsteigen aber sicher übernehmen kann, ist der Wille "durchzuhalten"!

Am Sonntag, dem 8. Oktober war es dann soweit, ich bin mit 2 Bekannten, die sich auch mal beim Marathonlaufen versuchen wollten mit nach Graz zum Start gefahren. Die Atmosphäre am Start war wirklich toll, nahmen doch insgesamt ca. 4000 Läufer teil. Um 10 Uhr fiel der Startschuss, ich merkte schnell, dass ich etwas schneller laufen könnte als meine Bekannten, hatte ich mir doch eine Zeit rund um die 3 Stunden 30 Minuten als großes Ziel gesetzt. Ich bin die ganze Sache aber trotzdem bewusst langsam angegangen, hieß es doch von vielen Seiten - der Marathon beginnt erst nach 30 km. Ich war wirklich gut drauf, und hab einen tollen Rhythmus gefunden und bin die erste Hälfte in 1.48 Stunden gelaufen, also etwas zu langsam. Kurz danach haben dann auch meine Oberschenkel begonnen, zu übersäuern, das hab ich aber erst im Nachhinein erfahren, woher die Schmerzen kamen, fix war nur, dass sie mit jedem Schritt schlimmer wurden. Und irgendwie war es mir schon ziemlich egal, wie schnell ich laufen konnte, glaubte ich ja mittlerweile nicht mehr daran, in 3.30 ins Ziel kommen zu können, und hab auch gar nicht mehr gerechnet, ob sich das noch ausgehen könnte. Nach ca. 3 Stunden bin ich dann neben einem Mitläufer hergelaufen, der hatte schon ziemlich starkes Seitenstechen, aber er hat dann zu mir gemeint, dass wenn wir so weiterlaufen noch in 3.30 ins Ziel kommen könnten, das hat mich dann nochmal so richtig motiviert, und ich hab die Zähne zusammengebissen. Die letzten Meter durch die Herrengasse sind wirklich ein Traum, jede Menge Zuschauer, man wird förmlich ins Ziel getragen. Und mein großer Traum ging auch noch in Erfüllung, in 3 Stunden 28 Minuten war ich im Ziel gewesen.

Obwohl ich überhaupt nicht mehr richtig gehen konnte, da meine Oberschenkel und Waden so sauer, im wahrsten Sinne des Wortes, waren, hab ich auf eine Massage verzichtet. Nach dem Marathon konnte ich fast eine ganze Woche nicht richtig gehen, aber was tut man nicht alles für ein paar Endorphine!



## **Informationen und Hinweise**