

## Graz Marathon 2004

10. Oktober 2000, Peter

Irgendwann im August des Jahres 2004, lief ich von der Wohnung meiner damaligen Freundin, und jetzigen Ehefrau, in Graz Andritz wieder einmal auf die Platte. An diesem Tag ging es mir beim Laufen echt gut und es machte mir viel Spaß, es lief irgendwie wie von selbst. Und während ich so dahinlief, begann ich mit dem Gedanken zu spielen, wiederum einen Marathon zu laufen um dabei die Grenzen des Peter-Möglichen in Sachen Laufsport etwas auszuloten.

Zunächst machten wir, meine Freundin Barbara und ich, aber noch einen tollen Bergurlaub in der Schweiz (Wallis) und besuchten Freunde in Frankreich (Chamonix). Gegen Ende August trudelten wir dann wieder in Österreich ein und so hatte ich ca. 6 Wochen Zeit, mich intensiver auf den Marathon vorzubereiten.

Und gestern, am 10. Oktober 2004 war es nun schließlich soweit. Während der Trainingszeit erwachte in mir natürlich auch der Wunsch, nicht nur einfach auf 'Durchkommen' zu laufen, das wusste ich schon, dass das für mich möglich war, hatte ich ja bereits zwei Marathons hinter mir, nein ich wollte auch meine bisherige Bestzeit verbessern. Bei meinem ersten Marathon, auch der Graz-Marathon war ich 3 Std. 28 Min. gelaufen. Dies war damals ein sehr großer Erfolg für mich. Aus meinen Trainingsläufen konnte ich mir ungefähr ausrechnen, dass es möglich sein müsste, diese Zeit zu unterbieten, aber 42 km sind ein weiter Weg auf dem viel passieren kann.

So machten wir, Barbara betreute und motivierte mich aus besten Kräften, uns auf den Weg zur Grazer Oper, wo diesmal der Start stattfand. Ich hab mir aus den Erfahrungen vom letzten Mal vorgenommen, einfach ein Risiko einzugehen und zu versuchen, auch die erste Hälfte zügiger anzugehen. Und so fiel um 10 Uhr der Startschuss, eine tolle Atmosphäre, waren doch insgesamt ca. 5000 Läufer am Start. Ich lief in einem für mich gut zu laufenden Tempo los. Am Anfang ist ja noch recht viel Verkehr um einen und so versuchte ich, immer ein freies Plätzchen zwischen den anderen Läufern zu finden. Nach ca. 3 km schloss der Pacemaker für eine Endzeit von 3 Std. 15 Min. zu mir auf. Obwohl ich wusste, dass dies vermutlich etwas hochgegriffen für mich sei, schloss ich mich dieser Gruppe an. Für diese Endzeit mussten wir den Kilometer in 4 Min. 37 Sek. laufen, also schon relativ zügig, zumindest für meine Verhältnisse. Ich dachte mir aber, wenn ich solange wie möglich in dieser Gruppe bleiben könnte, hätte ich dann ein Zeitpolster, um mein Ziel erreichen zu können. Schwierig für mich war, dass ich doch bei jeder Labestation etwas trank, der Pacemaker aber doch sein Tempo beibehielt, und ich so immer etwas schneller wieder aufschließen musste. So spulten wir Kilometer für Kilometer ab. Beim Kunsthaus wartete Barbara das erste Mal, um mich anzufeuern. Hab mich sehr gefreut, sie zu sehen. Ich erreichte dann die Halbmarathon Distanz in ca. 1 Std. 37. Min. das alleine war schon ein Erfolg für mich.

Weiter ging's wieder Richtung Hilmteich. Langsam merkte ich aber leider, dass es mir immer schwerer fiel, das Tempo zu halten. Und so büßte ich Meter um Meter auf den Schrittmacher ein und es wurde langsam wirklich zäh. Was diesmal aber weit weniger schlimm war als bei meinen ersten beiden Marathons war die Übersäuerung der Muskulatur in den Beinen. Nun begann ich mir kleinere Ziele zu stecken, erstmal bis zur Kalvarienbrücke, dann erstmal bis zum Kunsthaus usw. usw. Beim Kunsthaus wartete wieder Barbara und ich holte mir ein Motivationsbussi ab. Nun merkte ich auch, dass ich langsam ein ziemliches Hungerloch bekam, aber leider bin ich gerade bei der letzten Labestation vorbei gelaufen, und die nächste war wieder fünf Kilometer entfernt. Ich hatte ein Gefühl, wie ein Auto mit leerem Tank. Obendrein waren auf der Strecke Richtung Puntigam recht wenig Zuschauer, und so blieb es anfeuerungsmäßig auch etwas ruhiger.

Ich begann, die Kilometer zu zählen. Endlich erreichte ich die nächste Labestation. Zwei Becher Getränk und ein paar Stücke Bananen. Das half etwas aber inzwischen waren schon 36 Kilometer in den Beinen und für

mich schon recht hart. Als dann die Abzweigung zur Herrengasse erreicht war, war ich schon ein bisschen erleichtert, diesen einen Kilometer werd ich jetzt wohl auch noch schaffen. Leider waren heuer, vermutlich durch das schlechte Wetter, relativ wenige Zuschauer auf der Straße, und so wurde man nicht gerade von einer applaudierenden Menschenmenge ins Ziel getragen. Aber noch eine Linkskurve und das Ziel war in Sicht. Jetzt konnte ja nicht mehr viel schief gehen. Kurz vor dem Ziel feuerten mich dann noch Petra und Mike, zwei Freunde von mir, an, darüber hab ich mich sehr gefreut. Erschöpft aber glücklich überquerte ich die Ziellinie nach 3 Std. 23 Min. Ich hatte mein Ziel, trotz des Leistungs-Einbruchs in der zweiten Runde, erreicht.

## **Informationen und Hinweise**

### **Strecke Graz Marathon 2004**

Auch die neue Strecke des Graz Marathons zeichnet sich durch ihren extrem flachen Streckenverlauf aus, außer einigen kurzen und leichten Anstiegen gibt es keine Steigungen zu bewältigen; die Strecke ist somit prädestiniert für schnelle Zeiten. In diesem Jahr war lediglich das Wetter ein Problem für die Läufer, die Strecke war durchwegs regennass und zeitweise regnete es auch mehr oder weniger stark.

Karte/Topo: Strecke Graz Marathon 2004



