

Graz Marathon 2015

11. Oktober 2015, Peter

Insgesamt war es für meine Verhältnisse ein gutes Lauf-Jahr. Angefangen mit dem Training für den WOCHE E-Businessmarathon, wo ich mit meinen Kollegen meine Vorjahres 10km Zeit verbessern wollte, dann weiter mit hoher Motivation Richtung oXXentour und noch viele tolle Trainings-Trailläufe, führten schließlich zum Entschluss, auch wiederum einen Marathon zu laufen. Der Graz Marathon bietet sich an - ein Dabeisein ist so ohne großen Aufwand möglich. Durch das konsequente Training konnte ich auch mein Grundtempo wieder etwas in die Höhe treiben. So wollte ich versuchen, zumindest meine bisherige Marathon Bestleistung von 3.23 Std. (Graz Marathon 2004), zu verbessern.

Die letzten 14 Tage vor dem Marathon trat ich trainingsmäßig schon etwas kürzer, Tapering Phase wie es neudeutsch so schön heißt. Was nicht ganz geplant war, waren zwei Verkühlungen in dieser Zeit. Und dann, je näher der Tag kam, desto sicherer wurde die Wettervorhersage, dass es ziemlich kalt und regnerisch sein würde. Auch die ganze Nacht von Samstag auf Sonntag vor dem Lauf regnete es kontinuierlich durch. Die Motivation in der Früh, bei diesem Wetter nach Graz zu fahren, war ziemlich gering. Dennoch wusste ich, sollte ich es nicht versuchen, würde es mich im Nachhinein ordentlich ärgern. So ging's los Richtung Bahnhof und Shuttlebus.

Am Startareal angekommen, suchte ich mir ein trockenes Plätzchen zum Umziehen, und versuchte, so lange wie möglich im Trockenen zu bleiben - es regnete immer noch ordentlich. Schlussendlich hatte ich dann schon etwas Stress, in den Startblock 1, ich wollte versuchen mich an den Schrittmacher für 3.15 anzuhängen, zu kommen. Das Gute daran, ich musste nur ein paar Minuten im Regen herumstehen. Und pünktlich um 10 Uhr fiel der Startschuss.

Für 3.15 sollte man einen Schnitt von 4.37 Min/km laufen, gar nicht soo langsam. In meinen Trainingsläufen, bei denen ich mich meist recht gut gefühlt habe, ging das schon einigermaßen gut, aber halt über eine wesentlich kürzere Strecke. Ich rechnete etwas mit dem schon erlebten 'Competition Boost'; eine durch Adrenalin und Endorphin und nicht zuletzt kontinuierliche Labemöglichkeiten bedingte Leistungssteigerung während eines Wettkampfes bzw. einer Großveranstaltung. Aber schon nach ca. 5 km merkte ich, dass heute nicht mein Tag war. Hätte es sich um eine Trainingsrunde gehandelt, hätte ich an einem solchen Tag bestimmt umgedreht. Schon jetzt war es schwer, das Tempo des Schrittmachers zu halten, vor allem nach den Labestationen die paar Meter wieder einholen war schwierig. Schon beim Lauf auf der Weinzödlstraße Richtung Norden dachte ich bei jeder der KM Angaben (für die nächste Runde), wie ich das heute schaffen sollte.

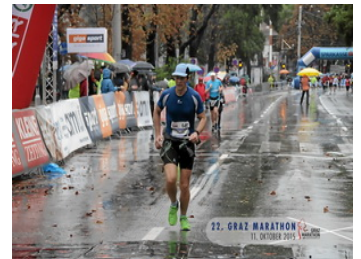
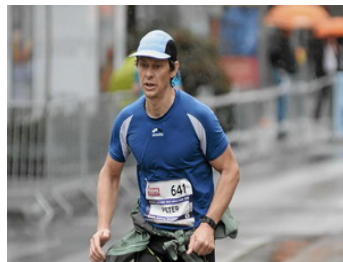
Nach 12 km mit dem angestrebten Tempo für 3.15 Zielzeit, beschloss ich, etwas zurückzuschalten - das ging dann auch eine Weile ganz gut, 4.40 - 4.45 Min/km waren auch noch ganz ok. Die Runde auf der Westseite der Mur zog sich dann ziemlich, ich hatte mir das auf der Karte nicht sooo genau angeschaut, wie weit die Runde eigentlich nach Süden runtergeht. Das nächste Ziel die Abzweigung wo der Halbmarathon wieder Richtung Innenstadt abbiegt - und danach die 21 km. Jetzt wieder rauf Richtung Weinzödl. Zwischenzeitlich regnete es immer wieder stärker. Was sehr unangenehm war, die ganzen Pfützen auf der Straße, denen ich besser ausweichen wollte, da ich auf durchtränkte Schuhe verzichten konnte, ich war schon so nass genug.

Schon jetzt zählte ich jeden Kilometer, ein Zustand, der beim letzten Mal erst mehr als 10km später einsetzte. Inzwischen wollte ich nur noch durchlaufen. Die Muskulatur in Oberschenkel und Waden verkrampfte sich zusehends. Ich hangelte mich von KM zu KM Beschilderung. Auf den letzten Kilometern ging's noch beinahe die ganze Conrad von Hötzendorfstraße runter und wieder rauf, die ewige Gerade, zu diesem Zeitpunkt echt schon brutal psychisch. Durch das schlechte Wetter waren auch nicht so viele Zuschauer unterwegs, die die

Läufer anfeuerten, ich freute mich aber trotzdem über jeden Anfeuerungsruf - war schon langsam nötig.

Meine Pace war inzwischen auf 5.30+ Min/km gefallen, und ca. 4 km vor dem Ziel überholte mich auch noch die Gruppe mit dem Schrittmacher für 3.30, ich wusste, dass es wohl die schlechteste meiner Marathonzeiten werden würde - aber zu diesem Zeitpunkt war mir das schon ziemlich egal. Schließlich bogen die Läufer auf den Joanneumring ein, das Ziel mit dem Kleienzeitung-Bogen schon in Sicht, aber nix da, links abbiegen in die Schmiedgasse bis zum Hauptplatz.

Zurück durch die Herrengasse, bei meinem ersten Lauf in Graz, wurde man hier von den Zuschauern ins Ziel getragen, heute bei dem Wetter, war wenig los. Ich hatte weder Kraft noch Motivation, hier noch einen Zahn zuzulegen, monoton versuchte ich einen Fuß vor den anderen zu setzen - endlich das Ziel in greifbarer Nähe. Kraft für ein Lächeln beim Zielfoto praktisch keine mehr vorhanden, aber dennoch - geschafft, nach 3.31 Std. Obwohl es mein schlechtestes Ergebnis bisher war, war, und bin ich stolz, es geschafft zu haben, für meine Verfassung an diesem Tag ein Sieg des Geistes über den Körper - und das ist es, was in Erinnerung bleibt!



Informationen und Hinweise

Strecke Graz Marathon 2015

Auch die neue Strecke des Graz Marathons zeichnet sich durch ihren extrem flachen Streckenverlauf aus, außer einigen kurzen und leichten Anstiegen, bei diversen Brücken, Unter- und Überführungen, gibt es keine Steigungen zu bewältigen; insgesamt etwa 45 Höhenmeter. Moralisch ist das letzte Stück, wo man schon das Ziel bei der Oper sieht, und dann aber noch eine Schleife zum Hauptplatz und durch die Herrengasse laufen muss. Etwas psychologisch ist auch die Conrad-von-Hötzendorfstraße, die es fast bis zum Ende runter und wieder raufgeht. Aber irgendwie muss man die 42.195 km ja zusammenbringen.

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/2015_10_...

Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/graz-marathon-20...>
Graz Marathon 2000 - Graz Marathon 2000
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/welsch-marathon-...>
Welsch Marathon 2001 - Welsch Marathon 2001
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/graz-marathon-20...>
Graz Marathon 2004 - Graz Marathon 2004