

Graz Marathon 2016

9. Oktober 2016, Peter

Das Jahr 2016 war für mich ein laufsportlich recht gutes Jahr, neben dem Highlight der oXXentour konnte ich viele fordernde und genussreiche Trailruns hinter mich bringen. Es reizte mich natürlich, wieder am Graz Marathon dabei zu sein. Diesmal eher aus dem normalen Trainingszustand heraus, ohne spezielle Vorbereitung. Auch wollte ich den Marathon diesmal nicht am Limit laufen; erfahrungsgemäß braucht mein Körper dann doch gut vier Wochen, um sich wieder vollständig erholt zu haben und mit der gleichen Spritzigkeit unterwegs zu sein wie vorher. Und da der Herbst ja oft die beste Trailrunning Zeit ist, wollte ich hier für das eine oder andere Projekt fit sein.

Unglücklicherweise erwischte ich genau wie im letzten Jahr 14 Tage vor dem Marathon eine ordentliche Verkühlung. Ganz so wie letztes Jahr, mit ehrgeizigeren Plänen, belastete mich das diesmal zwar nicht, aber dennoch drückt es etwas auf die (Leistungs-)Stimmung. Das Positive in diesem Jahr - das Wetter am 9. Oktober war viel besser als im letzten Jahr. Beim Herumstehen zwar etwas kühl, aber sobald es losging, war's perfekt.

Mein Plan war, mich an den Schrittmacher für 3 Stunden 45 Minuten anzuhängen, dies sollte aus der Trainingserfahrung heraus ein Tempo sein, das noch eher im Wohlfühlbereich liegt. Dann war der Startzeitpunkt gekommen und schön brav habe ich mich in den Startblock, der für diese Zielzeit angegeben war eingeordnet, auch sah ich ca. 15 Meter vor mir den Schrittmacher für die 3:45. Als dann der Startschuss für den vorderen Startblock fiel, sah ich auch den Schrittmacher loslaufen, unser Startblock blieb aber noch stehen - hä - was soll denn das jetzt. Wie ich später erfuhr, hatte sich der Schrittmacher irrtümlich einen Startblock weiter vorne eingereiht. Für uns hieß es jetzt noch 4 Minuten warten, und ich musste mich selber um das passende Tempo kümmern.

Mit der Suunto Ambit, die auch schön brav die Pace mitberechnet, war das aber dann doch gut möglich, vor allem zeigte sie mir wenn ich zu schnell unterwegs war. So verfliegen die Kilometer und es war diesmal wirklich sehr genussreich; viele Leute auf der Straße, die uns motivierten und anfeuerten - alles irgendwie netter, wenn das Überdruckventil nicht kurz vor dem Auslösen ist. Auf der zweiten Runde traf ich dann unterwegs auch ein paar oXXen - die lassen auch kein Laufevent aus.

Etwa bei Kilometer 28 schloss ich dann auf den Schrittmacher für 3:45 auf. Obwohl es hier schon noch etwas schneller gegangen wäre, beschloss ich, mich an meinen Plan zu halten und ihm zumindest ab hier zu folgen. Das war auch im Nachhinein betrachtet eine gute Entscheidung. Die letzten 10 Kilometer zogen sich dann dennoch, vor allem die Schleifen die man dann noch auf der Neutor- und Schmiedgasse ziehen muss. In der Herrengasse war's dann aber so gut wie geschafft und nach 3 Stunden 41 lief ich mit einem Lächeln auf den Lippen durchs Ziel.

Es war ein tolles Gefühl, an meinem Plan festgehalten zu haben und in einem besseren Wohlfühltempo gelaufen zu sein, und dennoch keine ganz schlechte Zeit gelaufen zu sein. Wie erwartet bzw. erhofft, war ich nach dem Lauf auch bald wieder fit und konnte das eine oder andere private Laufprojekt in Angriff nehmen.

Informationen und Hinweise

Strecke Graz Marathon 2016

Die Strecke beim Graz Marathon war die gleiche wie schon beim Graz Marathon 2015; den Streckenplan findest du unten.

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
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/graz-marathon-20...>
Graz Marathon 2004 - Graz Marathon 2015