

Welsch Marathon 2001

5. Mai 2001, Peter

Am 5. Mai 2001 war es soweit, der Welsch-Marathon 2001 stand auf dem Programm. Im Vorfeld hab ich mir ja doch recht viele Sorgen gemacht, ob das diesmal wohl klappen würde, hatte ich ja seit gut 2 Wochen Probleme mit meinem linken Knie, dies hat natürlich auch meine Trainingsmöglichkeiten stark eingeschränkt. Und das ist ja in Anbetracht der Tatsache, dass nicht nur die klassische Marathondistanz von 42.195 km sondern auch noch 1440 Höhenmeter zu bewältigen sind, auch nicht so super.

Ich bin dann so gegen 8:15 Richtung Ehrenhausen losgefahren, eigentlich fast etwas zu früh, ich hab nicht damit gerechnet, dass man da so schnell unten ist. Der Start der Marathondistanz war am Hauptplatz. Als ich dort angekommen bin hab ich mir schon mal gedacht, ob das wohl das Richtige für mich ist, denn für die Marathondistanz waren nur knapp 400 Leute gemeldet, anscheinend doch nichts für Jedermann bzw. -frau. Und die meisten haben schon ziemlich laufsportlich ausgesehen. Aber was soll's, jetzt bin ich schon mal da. Zum Aufwärmen bin ich dann ein bisschen rumgelaufen, und hab ein paar Dehnungsübungen gemacht.

So noch fünf Minuten bis zum Start, das Häufchen Läufer scharf sich vor dem Starttransparent. Schon ein eigenartiges Gefühl, wenn's dann gleich losgeht und man daran denkt, was so vor einem liegt. Und dann der Startschuss, und in Anbetracht meines lädierten Knies und in Voraussicht auf die Steigungen, die auch gegen Ende der Distanz noch zu überwinden sein werden, bin ich es sehr gemütlich angegangen. Es geht ja vom Start gleich einige km bergauf weg. Landschaftlich ist es ja wirklich sehr toll dort, dies relativiert sich aber spätestens nach 30 km. Nach einigen km hab ich gemerkt, dass es mit meinem Knie eigentlich überraschend gut läuft, lediglich in der Leistengegend hab ich gespürt, dass sich da etwas zusammenbrauen könnte, das ist vermutlich daran gelegen, dass ich doch einen linken-Knie-schonenden Laufstil gehabt hab, und so ist glaub ich immer der rechte Fuß etwas mehr belastet worden. Aber es war noch nicht so schlimm und ich hoffte, es würde auch nicht schlimmer werden.

So zogen die km vorbei, ich rechnete mit einer Endzeit von um die 4 Stunden, d. h. so nach einer Stunde, ca. 10 km, hab ich mir gedacht, na bum NUR MEHR drei Stunden laufen. Ich hab versucht, sehr gleichmäßig zu laufen, bergauf wie bergab, und so konnte ich schon nach kurzer Zeit einige, die am Anfang halt zu schnell losgelaufen sind überholen, gerade bei den Bergaufstücken war ich recht gut. Ein paar von denen haben dann gemeint, sie müssen bergab wieder volle Kanne an mir vorbeiziehen, ich hab mir dann gedacht, die nächste Steigung kommt bestimmt, und so war's dann auch, und ich bin dann meist als Sieger aus diesen Duellen hervorgegangen.

Auf halber Strecke, dort war der Start des Halbmarathons, hab ich das "Glück" gehabt, dass ich genau in diesen Start reingekommen bin, und das waren ca. 1500 Läufer, die dort los gerannt sind, und da das einige Zeit dauert bis sich das alles in Bewegung setzt und die meisten auch langsam angefangen haben, war ich im vollen Verkehrstau, hab mich recht geärgert, die Wappler tun überhaupt nichts weiter, obwohl sie erst los laufen, und einige von denen haben nach 2 km schon geschnauft wie die Dampfrosser.

Zu dieser Zeit haben auch meine Beine zu schmerzen begonnen, fast pünktlich, beim Graz-Marathon war's auch so; das liegt an der Übersäuerung der Muskulatur, und da ich ja nicht speziell fürs Marathonlaufen trainiere, das heißt eigentlich nie mehr als 20 km am Stück laufe, ist das eigentlich schon vorprogrammiert. Am Anfang nur der rechte Oberschenkel, später beide, und bis ins Ziel sollten sich diese Schmerzen noch bis zur FAST Unerträglichkeit steigern. Nach ca. 2/3 der Strecke ging's dann einige km bergab, bei den Labestationen hab ich immer schön brav getrunken, und auch gleich mal angefangen, mir bei jeder einen Becher Wasser über den Kopf zu schütten, das ist wirklich sehr angenehm, denn es war teilweise ganz schön warm, außerdem ist es recht amüsant fürs Publikum wie ich bemerkt hab. Recht oft waren auch so

Gartenduschen aufgestellt, dort bin ich auch immer durch, sehr angenehm.

So bei km 30, die Bergabstrecke war glücklicherweise überwunden, denn das Blöde mit den Schmerzen in den Oberschenkeln ist, dass sie beim Bergablaufen viel schlimmer sind als beim Bergauflaufen, haben dann meine Eltern das erste Mal gewartet, hatte aber leider keine Zeit zum Stehenbleiben. Mittlerweile zählte ich schon ein etwas die Kilometer. Was recht komisch war, als ich kurz nach dem Start vom Halbmarathon so dahingelaufen bin, hör ich hinter mir einen sagen, die Kilometer kommen ihm so kurz vor, ich hab dann zu ihm gemeint, er braucht nur ein bisschen früher anfangen, dann kommen sie einem um die Zeit nicht mehr so kurz vor. Es ging nun einige Kilometer relativ flach dahin, ich wusste aber, dass es noch ein paarmal anständig rauf gehen würde. Und so war es dann auch.

Eine anständige Steigung, recht steil und auch relativ lang, die meisten von den Halbmarathonläufern die so in meiner Gegend waren, sind dort schon gegangen, ich hab mir gedacht, das ist ein Marathon und kein Wandertag. Und obwohl es schon ziemlich anstrengend war, bin ich weitergelaufen. Beim Bergauflaufen haben mir die Oberschenkel zwar nicht so weh getan, dafür aber die Leisten, mittlerweile schon auf beiden Seiten, und mit der Kraft war's auch nicht mehr so weit her. Die Leute an der Strecke waren wirklich sehr nett, und alle paar hundert Meter hatten sie Wannen mit dem Gartenschlauch drin aufgestellt, bei einem hab ich kurz mal den Kopf drunter gehalten, das kalte Wasser weckt wieder für kurze Zeit die Lebensgeister. Und ich schaffte auch diese Steigung, nun wusste ich, dass es noch einmal ziemlich runtergehen würde und dann noch ein recht langer Anstieg kommen würde, die Bergabstrecken wurden langsam zur Qual, und bergauf ging's auch schon nicht mehr viel anders.

Es waren jetzt noch ca. 7 km bis ins Ziel. Mit Lächeln laufen, wie der Strunz immer prolongiert, war jetzt nichts mehr, mein Gesicht dürfte schon ziemlich schmerzverzerrt gewesen sein, es gibt glaub ich eh ein paar Fotos. Jetzt hab ich mich mit Gedanken wie: "so jetzt ist es nur noch soweit wie du daheim immer die kleine Runde läufst", über Wasser gehalten. So nun war auch die letzte große Steigung laufenderweise überwunden. Leider hab ich mich darin getäuscht, dass es oben gleich bergab nach Wies gehen würde, es gab noch eine kleine Berg- und Talbahn auf dem Bergkamm dahin, einige Kilometer vor dem Ziel warteten nochmal meine Eltern, meine Mutter hat mir zwei Becher Getränk zugereicht, einen getrunken, den anderen hab ich mir über den Kopf gegossen, das Lustige war, der war ziemlich voll, so ist mir das Wasser über den Rücken, bis in die Unterhose geronnen, war aber auch schon wurscht, und irgendwann kam ich bei km 40 vorbei, beim Loslaufen ist dieser Punkt soweit weg, aber wie man sieht doch zu schaffen, und ab jetzt ging's wirklich bergab, das war aber auch nicht lustig, mittlerweile waren die Schmerzen in meinen Oberschenkeln schon extrem, und das Bergablaufen die Hölle. Für diese 2 Bergabkilometer hab ich 15 Minuten gebraucht, unter normalen Umständen lauf ich in dieser Zeit zweimal soweit. Dann hab ich den Kirchturm von Wies gesehen, und ich hab gewusst, nur noch ein Kilometer, und so hab ich mich weitergequält. Jetzt sind es nur noch ein paar hundert Meter bis ins Ziel. Eigentlich sind dies diese Meter, die einen für die Qualen belohnen, ich hab gewusst jetzt kann mich nichts mehr stoppen, und es kam ein ziemlich starkes Glücksgefühl in mir auf, links und rechts der Straße stehen die Leute und feuern die Läufer an, und es ist unglaublich aber wahr, man hat sogar da noch Reserven und die letzten Schritte kann man noch mal was zulegen. Und dann ist es geschafft.

Schon ein tolles Gefühl. Sicher schwer nachzuvollziehen für jemanden, der das noch nicht erlebt hat. Die eigenen Grenzen sind wieder einmal ein Stück hinausgeschoben worden. Die Laufsucht ist wieder befriedigt. Ich hab für die Strecke 4 Stunden 8 Minuten gebraucht (148 Platz von 282 die bei der Marathon Distanz ins Ziel gekommen sind). War schon eine feine Sache.



Informationen und Hinweise

Strecke Welsch Marathon 2001

Dieses Jahr führte die Strecke von Ehrenhausen nach Wies, neben der klassischen Marathondistanz von 42,195 km, waren auch noch 1440 Höhenmeter zu bewältigen, dies macht diesen Lauf zu einer ganz besonderen Herausforderung!

Karte/Topo: Strecke Welsch Marathon 2001



Karte/Topo: Höhenprofil Welsch Marathon 2001



