



München am 10.10.2010  
Marathon bei Traumbedingungen

Bei ca. 8 Grad Celsius marschierten wir um 20 min vor dem Start vom Olympiastadion zur Ackermannstr. In welcher die Startaufstellung für den 25. Münchenmarathon angesagt war.

Etwas zu spät wie sich herausstellte, denn zur gleichen Zeit wollten alle in diese Richtung. Erst nach einer Joggingeinlage von 5 Minuten konnte ich in den Startblock A vordringen. Ungefähr 30 Meter hinter dem 3 h Zugläufer war ich nun 2 Minuten vor dem Start angekommen.

Beim sechsten Marathon solch einen Fehler zu machen hat mich eigentlich richtig geärgert, aber dazu war ja gar keine Zeit mehr.

Also ging's pünktlich um 10 Uhr los.

Mit leichtem Gedränge kam ich dann ganz gut in Gang, ab KM 2 war der Weg ziemlich frei. Hier traf ich dann ganz überrascht noch auf zwei Mitglieder vom TSV Dinkelsbühl. Bernhard Kisch und Dr. Christoph Hammer bildeten ein Bürgermeistergespann und stapelten tief, 3:30 h lautete ihre Ansage. Tatsächlich liefen Sie mit 3:10 h (Kisch mit nur 3 langen Läufen) und 3:15 h (Hammer mit wie ich erfuhr Verbesserung der Bestzeit um 25 oder 30 min) ins Ziel. Allen Respekt meine Herren Bgm's und das bei sicherlich knappem Zeitbudget.

Als kurzen Einwurf hier noch zum Punkt Zeitbudget, bei mir in der Vorbereitung auch ein Problem. Mit 3 Kid's und Job... hatte ich mir in der Vorbereitung das Ziel gesetzt mit 4 Einheiten in 10 Wochen Vorbereitung unter 3 h zu laufen. Lange Läufe nach Greif mit Endbeschleunigung, einmal wöchentlich Tempolauf im M-Tempo gesteigert von 14 bis schließlich 20 KM, Intervalltraining musste ich meist vernachlässigen, da frühmorgens nicht möglich. Also noch zwei Einheiten dazu. Trainingszeit war meist früh zwischen 4 und 8 Uhr oder abends zw. 21 und 23Uhr.

So wollte ich's haben und hab ich das ganze auch durchgezogen.

Um so überraschter war ich über die Halbmarathonzeit beim Herbstlauf in Nürnberg. Auf nicht vermessener Strecke stand zum Schluss eine Zeit von 1:16:50 h. Meine Garmin zeigte 20,95 KM an.

Hochgerechnet legte mir der Rainer Kirsch gleich mal eine Marathonzeit von 2:45 h nahe. Mein Ziel lautete seit dem 2:49:x

Doch nun zum eigentlichen Rennverlauf aus meiner Sicht.

Bei optimalen Bedingungen lief ich bis KM 5 einen Schnitt von 3:57/KM.

Danach überholte ich ständig Läufer in der Hoffnung auf eine Gruppe zu treffen die ein ähnliches Tempo vorlegt. Mit diesem Ziel forcierte ich leicht. Zum ersten

mal am Siegestor vorbei waren hier schon viele Zuschauer bereit uns anzufeuern. Die erhoffte Gruppe fand ich nicht. Im Bewusstsein zu schnell unterwegs zu sein lief ich mein eigenes Rennen, überholte so immer wieder kleinere Gruppen um mit Durchgangszeiten von 39:20 min bei KM 10 und 1:22:45 h bei der HM Marke durchzulaufen.

Mir war bewusst das ich hier schon eine Spur zu flott war, da wollte ich auch etwas Tempo rausnehmen.

Doch im mir am besten bekannten Teil von München (Rosenheimerstr., Isartor, Sendlingertor, Marienplatz) wuchsen mir etwas Flügel, natürlich auch dank der Zuschauer welche hier für Gänsehautfeeling sorgten. Hier lag mein Schnitt teils bei 3:47/KM bis KM 30.

Und dann ging es richtig zur Sache. Die Schleife links weg von der Ludwigstr. Die sich über knapp 4 KM zieht wurde schon zum Kampf. Hier konnte ich Zeiten von durchschnittlich 3:59/KM noch halten. Ab KM 36 jedoch hangelte ich mich von Kilometeranzeige zu Kilometeranzeige...

Mir war klar, das ist der Tribut für den Anfängerfehler den ich jetzt zu bezahlen hatte. Ich hatte mich einfach zu weit hinten aufgestellt und bin dann praktisch das Rennen alleine gelaufen. Windschatten, ziehen lassen, nichts da, keine Chance, die schnelleren waren alle vorne weg!

Dies war keine neue Erfahrung für mich, in Freiburg war ich 2006 knapp an der 3 Stunden Marke gescheitert und war dort die letzten 10 KM fürchterlich eingebrochen.

Laufen kam nicht in Frage, die Muskulatur wurde immer fester und der Gang unrunder, aber wenn ich jetzt zu laufen beginne komme ich nicht mir weiter dachte ich mir.

Interessanterweise überholte ich hier immer noch ab und an einen Läufer. Denen geht es ja noch schlechter als mir waren meine Gedanken. Zwischen KM 37 u 38 pirschte ich mich ganz langsam an einen Mitstreiter heran, mit dem Hintergedanken, das Tempo reich um unter 2:50 h anzukommen. Da häng ich mich jetzt dran. Was macht der Läufer als er das merkt? Er geht zwei große Schritte nach links. Aha, was soll das ging mir durch den Kopf. Also lief ich neben dem Herren mit geflochtenem Zopf um mich bei der Getränkestation bei KM 39 ca. 15 Meter abhängen zu lassen.

Jetzt abreisen lassen oder dem da vorne zeigen was ich noch drauf hab, waren so meine Gedanken die durch's leicht benebelte Hirn gingen. Kurz vor KM 40 flog ich an dem Mitstreiter vorbei und rappede meine KM Zeiten von 4:12 noch mal hoch. KM 41 mit 4:06 und KM 42 mit 4:02 waren dann doch noch mal ein Aufschwung und ab der vierziger Marke kann man das Olympiastadion sehen. Der blaue Läufer vor mir wurde plötzlich zu meinem neuen Ziel. Der bekam wohl auch gerade seine zweite Luft, ich holte ihn nicht mehr ein, trotzdem zog

er mich irgendwie hinter sich her. Einige Zuschauer am Wegesrand sahen mir meine Strapazen wohl an und feuerten mich an, das tat wirklich gut.

Dann war auch schon das Marathontor des Olympiastadion vor mir. Mit lauter Rockmusik, Nebelschwaden und bunter Lichtershow wurden wir hier empfangen. Ein echt geiles Gefühl hier durchlaufen zu dürfen.

Die 300 Meter auf der Bahn im Stadion genoss ich dann in vollen Zügen. Im sicheren Gefühl unter 2:50 h zu bleiben klatschte ich viele Hände ab und genehmigte mir 150 Meter vor dem Ziel ein halbes Glas Weihenstephaner alkoholfreies Weißbier.

Mit der Zeit von 2:47:41 h lief ich dann durch´s Ziel und bin damit mehr als zufrieden. Ein harter Kampf war das, mein nächster Marathon wird wieder in der alt bewährten 51: 49 Strategie gelaufen, das hab ich mir geschworen.

Meine 2. HM Zeit war somit 1:24:56 h, was gegenüber den 1:22: 45 der ersten Runde schon einiges aussagt.

Trotzdem war dies ein toller Tag um Marathon zu laufen, eine annähernd flache Strecke, teilweise viele Zuschauer und Sonnenschein pur, echt klasse.

Die Richtungsänderung des Kurses gegenüber 2003 und 2004 als ich hier schon gelaufen bin, find ich eine Supersache. Der Englische Garten mit wenigen Zuschauern ist bei KM 10 – 17 ok, früher war das KM 25 – 32 wo die Unterstützung eben doch etwas fehlte.

In Schwabing hatte ich mir allerdings bei KM 37 – 38 doch etwas mehr Zuschauer erhofft.

Alles in allem ist der Lauf super organisiert, Physio und Duschen war gut und ausreichend vorhanden.

Alleine das Olympiastadion macht beim Zieleinlauf schon eine Menge her. Da hält man sich einfach gerne im Zielbereich noch ne Zeit lang auf.

Ein Bericht von Michael Lutz für

<http://www.hobbylauf.de/>



# URKUNDE 10.10.2010



## Michael Lutz

TSV Dinkelsbühl

Startnummer/startnumber : 6850  
Platz/ranking: 43  
Platz AK/age-Place: 14  
Netto/chiptotal: 02:47:41  
Brutto/clocktotal: 02:48:00

5 km 00:19:47  
10 km 00:39:20  
Halb 01:22:45  
30 km 01:57:17

Partner



Landeshauptstadt  
München

