

# KÖLN 2016

## Das Marathon-Projekt im Herbst 2016 - offen, schonungslos, ehrlich ...

### ... Die Vorbereitung

Nachdem ich den geplanten Frühjahrsmarathon verletzungsbedingt verpasste, ist die Motivation nun umso grösser, am **20. Köln Marathon** vom **2. Oktober 2016** die magischen 42.195 km erneut in Angriff zu nehmen. Nachfolgend berichte ich jeweils Ende Woche über den aktuellen Stand der Vorbereitung. Auch bei diesem Projekt vertraue ich wiederum auf den Trainingsplan von [Peter Greif](#), der sich in der Vergangenheit für mich bewährt hat und zum unverzichtbaren Instrument geworden ist.

#### Woche 1 (8. - 14. August; total 104 km)

Den Kick-off in die Marathonvorbereitung bildete am Montag ein 17-km-Lauf im Marathonrenntempo (MRT). Nach dem überraschend guten Resultat in Karlsruhe letzten Herbst (3:07.42) fingen bei mir schon bald einmal die Gedankenspielchen an, ob und wann ich eine Zeit knapp unter 3 Stunden anpeilen sollte. Die Sub-3 sind für mich noch immer das erklärte "Karriereziel" und ich dachte noch bis letzten Sonntag, dass ich es bereits dieses Jahr in Köln wagen und die 3 Stunden angreifen will. Dazu müsste ich allerdings eine Pace von 4:13 sicher durchlaufen können. Obwohl die Bedingungen am Montag perfekt waren und ich mich auch ausgeruht und fit fühlte, hatte ich grosse Mühe, dieses Tempo halten zu können. Zu gemächlich waren die vergangenen Wochen, in denen ich den Kilometer selten unter 4:30 gelaufen bin. Am Ende lag der Schnitt auf diesen 17 km bei 4:22.

Entweder könnte ich den Trainingslauf einfach als nicht ganz gelungen bezeichnen und unbeirrt weiter Richtung Sub-3 trainieren - oder ich nehme diesen Auftakt zum Anlass, gleich zu Beginn über eine Zielanpassung nachzudenken. Nach Auswertung der gesammelten Trainingsdaten aus diesem Lauf kam ich zum Schluss, dass Letzteres am sinnvollsten ist. Die angesteuerte Zielzeit liegt also neu bei 3:02.58 - oder um es einfacher auszudrücken: möglichst deutlich unter 3:05 :-). Mal schauen, ob ich das erreichen kann. Falls ja, geht die Jagd auf die 3-Stunden-Marke im Frühling weiter. Falls nicht, müsste ich meine Möglichkeiten neu beurteilen. Für den Moment steht der Trainingsplan aber fest und die Zeiten sind entsprechend angepasst.

Am Dienstag nutzte ich das Vereinstraining der LSG Laufen für einen regenerativen Lauf ohne grosse Anstrengung. Dafür freute ich mich, am Mittwoch im ersten Intervall-Training wieder auf die Tube drücken zu können. Peter Greif gestaltet die Intervalle in seinen Plänen jeweils in zwei Blöcken. Den ersten Block nennt er "Treppe aufwärts" und führt von einem ersten Training über 1'000 - 2'000 - 3'000 m in der Folgewoche weiter über 2'000 - 3'000 - 4'000 m usw. In der zweiten Hälfte der Vorbereitung folgt dann die "Treppe abwärts" mit 6'000 - 5'000 - 4'000 m etc. Diese Woche ging es vergleichsweise also noch harmlos zu und

her und die 1'000 - 2'000 - 3'000 m im Halbmarathonrenntempo (HMR) von derzeit 4:04 waren gespickt mit jeweils 500 m Trabpause. Seit ich den Greif-Plan nutze, lege ich diese Intervall-Trainings wenn möglich so, dass ich sie rund um die Trainingsplätze im Basler St. Jakob laufen kann. Eine Runde um die Plätze misst knappe 2 km, die Strecke ist topfeben, breit und asphaltiert. Zudem hat man auch am Abend noch Licht, weil auf den Fussballplätzen in der Regel bis 21 Uhr Trainings stattfinden. Nachdem ich schon länger keine Intervallrunden im Joggeli mehr gedreht hatte, war die Freude über die Rückkehr umso grösser und ich genoss die Plackerei regelrecht. Die hübsche Anekdote mit dem älteren Lauf-Crack, die ich auf meiner [Facebook-Seite](#) geschildert habe, rundete diesen erfolgreichen Trainingstag ab.

Der Donnerstag ist allgemein trainingsfrei, worüber ich vor allem in den kommenden Wochen noch froh sein werde .... Am Freitag folgten dann 17 km im extensiven Tempo von 5:11 pro Kilometer. Und dann ging es am Samstag erst richtig los, denn der erste 35-km-Lauf stand auf dem Programm. Eigentlich fürchte ich mich schon lange nicht mehr vor diesen Läufen, da ich bereits auf drei Marathonrennen mit diesem Plan und somit auch mit den 35er-Läufen trainiert habe. Trotzdem war dieser erste lange Lauf speziell, weil ich zu Beginn der Vorbereitung auf den Zürich Marathon im Frühling genau daran gescheitert bin. Damals war nach rund 26 km Schluss, und zwar für mehrere Wochen ... Diesmal klappte es über einen Grossteil der Strecke ganz gut und ich fühlte mich stabil und wohl beim Laufen. Je fortgeschrittener die Distanz, desto zäher wurde aber der Lauf und ab KM 27 wurde er zwischenzeitlich regelrecht zur Qual. Die im Trainingsplan vorgesehene Endbeschleunigung bis zum MRT auf den letzten 3 km konnte ich gleich vergessen (das habe ich sowieso noch nicht oft hingekriegt ....). Dafür musste ich schauen, dass ich nicht vollends einbrach. Am Ende schleppte ich mich mit Müh und Not über die Strecke. Die Durchschnitts-Pace lag letztlich leicht unter dem Soll, doch die Freude über den ersten geschafften 35er war grösser. Am Sonntag folgte dann noch ein regeneratives Auslaufen über 13 km, so dass ich nun bereit bin für Woche 2.

## **Woche 2 (15. - 21. August; total 83.5 km)**

Der Start in die zweite Trainingswoche erfolgte etwas verhalten. Am Montag wären 10 km im Schnitt von 4:10 geplant gewesen. Ob es an der Hitze, an der Müdigkeit aus der ersten Trainingswoche oder an etwas anderem lag - keine Ahnung. Jedenfalls musste ich schon nach 3 km abbrechen und gemütlich nach Hause joggen. So kamen statt zehn lediglich sechs Kilometer zustande und diese halt eben viel zu langsam. Am Dienstag fand kein LSG-Training statt, da an diesem Abend der 4. Lauf des 20. Intersport-Laufcups auf dem Programm stand, der vom Verein organisiert wird. Zum einen hätte ich es nicht rechtzeitig von der Arbeit zurück nach Laufen an den Start geschafft, zum anderen hätte ich den Lauf so oder so ausgelassen, weil er so ganz und gar nicht ins Trainingsprogramm passte. Aus diesem Grund lief ich in der 2. Woche nur fünf, statt sechs Trainings und konnte den Dienstagabend nutzen, um mich vollständig zu erholen.

Ab Mittwoch lief es dann wieder rund. Die Intervalle über 2'000 m - 3'000 m - 4'000 m mit jeweils 1'000 m Trabpause konnte ich problemlos durchziehen und so war auch der etwas missglückte Start in die Woche schnell vergessen. Am Freitag folgten rund 14 km im extensiven Wohlfühltempo, die zum wahren Genusslauf wurden. Ich befürchtete schon, dass ich es vielleicht etwas übertrieben habe und am Samstag beim langen Lauf die Quittung dafür kassieren müsste. Doch auch diese Befürchtung blieb letztlich unbegründet, denn der

35er am Samstag wurde wie schon der Lauf am Vorabend zum grossen Laufgenuss. Kein Vergleich zur Quälerei vor einer Woche. Eine wichtige Rolle spielte dabei das perfekte Laufwetter mit kühlen Temperaturen und dem einen oder anderen erfrischenden Regenguss. Diesmal wählte ich für die lange Strecke den Weg von Laufen der Birs entlang nach Münchenstein, dann weiter über Muttenz und hinüber in den Hardwald. Nach einer Runde durch den Hardwald lief ich durch die Rheinhafenanlage in Birsfelden und anschliessend wieder der Birs entlang aufwärts zum St. Jakob. Dort drehte ich die letzte Runde und kam punktgenau nach 35 km beim Restaurant in der Grün 80 an. Eine Route, die ich mir merken werde und die ich sicher nicht zum letzten Mal gelaufen bin.

Am Sonntag kam noch das abschliessende regenerative Training dazu, das ich auf der Strecke des "10 Meilen Laufen" abzockelte. Alles in allem also eine sehr gelungene zweite Woche, die mich auch für die kommenden Trainings zuversichtlich stimmt.

### **Woche 3 (22. - 28. August; total 68 km)**

Soviel sei gleich zu Beginn verraten: Es war eine heisse Woche - und die forderte da und dort Abstriche im Trainingsprogramm, was sich auch am deutlich reduzierten Gesamtumfang von lediglich 68 km zeigt. Trotzdem war es insgesamt eine gute Woche.

Das Montagstraining mit 15 km im MRT von 4:20 lief ich ohne grössere Probleme. Die letzten beiden Kilometer waren allerdings ziemlich happig und ich musste aufpassen, am Ende nicht an Tempo einzubüssen. Das Training mit der LSG Laufen am Dienstagabend wurde in einem ziemlich flotten Tempo gelaufen, so dass diese Einheit ohne weiteres als extensiv verbucht werden konnte. Am Mittwoch geriet mein Plan zum ersten Mal ins Stocken, denn ich konnte mich bei über 30 Grad beim besten Willen nicht dazu aufraffen, die Intervalleinheit des Laufsadisten Greif mit 3'000 m - 4'000 m - 5'000 m anzupacken. Also genoss ich bewusst einen trainingsfreien Tag und verlegte die Intervalle auf den Donnerstagmorgen.

Die Einheit, wie sie im Plan vorgesehen war, wollte mich auch einen Tag später nicht wirklich nach draussen locken. Damit ich trotzdem halbwegs im Plan blieb, entschied ich mich zu 3 x 2'000 m, was sich letztlich auszahlte. Die drei Intervalle konnte ich ziemlich knackig laufen und dabei vor allem auf den letzten 2'000 m unter 8 min. bleiben. Soweit also alles bestens. Doch schon am Freitag folgte der nächste Ausfall. Erneut war es drückend heiss. Es wären zwar nur 15 km gemütliches Traben geplant gewesen und die hätte ich ganz sicher auch gemacht. Nun lebe ich aber derzeit noch in der glücklichen Situation, zwei Kinder zuhause zu haben, die noch nicht allzu lange alleine daheim bleiben wollen. In diesem Fall war es sogar so, dass der jüngere der beiden über eineinhalb Stunden ganz alleine hätte ausharren müssen. Das kam natürlich nicht in Frage und es fiel mir überhaupt nicht schwer, das schweisstreibende Training draussen durch ein gemütliches Kartenspiel mit Sohnemann im kühlen Haus zu ersetzen :-). Damit war es aber definitiv aus mit sechs Einheiten für diese Woche ...

Am Samstagnachmittag zeigte sich Petrus noch immer gnadenlos und heizte alle Öfen ein, die er irgendwie auftreiben konnte. Schon wieder eine Einheit ausfallen lassen, kam trotzdem nicht in Frage - schon gar nicht, wenn es sich um den langen Lauf handelte. Ich beschloss, einfach mal loszulaufen und zu schauen, wie weit ich kommen würde. Sollten es am Ende ganze 35 km werden, umso besser. Und sonst halt soviel wie möglich. Letztlich wurden es 15.5 km, dann war Schluss. Diese lief ich aber locker und trotz heissen

Temperaturen ziemlich zügig. Dass ich dadurch einen wichtigen 35er verpasst habe, bereitet mir keine grossen Sorgen. Das war letztes Jahr genau gleich. Auch da war es in der dritten Woche viel zu heiss und ich stieg an derselben Stelle aus wie am Samstag. Die negativen Folgen blieben aus und fünf Wochen später lief ich in Karlsruhe eine neue persönliche Bestzeit. So war denn auch am Samstagabend alles in Ordnung und ich hatte versucht, was möglich und sinnvoll war.

Der regenerative Lauf am Sonntag wurde abschliessend zum wahren Genuss. Zwar noch immer bei sommerlicher Hitze, doch meistens im Wald und damit einigermassen angenehm konnte ich die Landschaft geniessen und mich wortwörtlich laufend erholen. Die kommende vierte Woche wird etwas speziell, da sie mit dem Liestaler Stadtlauf am Mittwoch und dem Crossrun in Therwil am Sonntag gleich zwei Wettkämpfe bereithält. Dementsprechend werde ich nur am Montag und am Freitag trainieren. Das Ganze ist aber geplant und auch im Marathonplan so vorgesehen. Bin schon gespannt, wie sich die Form bei diesen doch eher kurzen Strecken von 12 bzw. 10 km und entsprechend hoher Pace zeigen wird.

#### **Woche 4 (29. August - 4. September; total 22 km wettkampfmässig)**

Aus terminlichen Gründen fielen die beiden geplanten Trainings aus, so dass diese Woche mit den Teilnahmen am Liestaler Stadtlauf und am Crossrun in Therwil zur reinen Wettkampfwoche wurde. Und es waren zwei schöne und erfolgreiche Läufe!

Am Liestaler Stadtlauf habe ich zum ersten Mal teilgenommen. Da ich vorher nie in der Region trainiert hatte, kannte ich auch die Strecke überhaupt nicht. Zwar konnte ich mir anhand der Pläne auf der Veranstalterwebseite und im Gespräch mit Kollegen, die den Lauf schon kannten, ein erstes Bild davon machen. Dennoch ging ich das Rennen am Mittwochabend sorgfältig an und nutzte die erste Runde, um die anspruchsvollen Stellen aufzuspüren. Die lagen wider Erwarten nicht in den Bergauf-, sondern vielmehr in den Bergabpassagen. Steile Abwärtspassagen waren noch nie meine Stärke. Dazu fehlt mir einerseits die nötige Technik und andererseits der Mut, es einfach krachen zu lassen. Dementsprechend holten mich viele, die ich vorher bergauf und im Flachen überholen konnte, im Abwärtsstück wieder ein ... Auf der zweiten Runde war ich dann leicht im Vorteil, da ich im Gegensatz zu einigen anderen noch über ausreichend Reserven verfügte und das Tempo nochmals anziehen konnte. Da es in erster Linie ein Trainingswettkampf war, von dem ich mir einige Erkenntnisse zur aktuellen Form in der Hälfte der Marathonvorbereitung erhoffte, freute ich mich über die Beobachtung, dass ich zwar bergauf und wie gesagt bergab meine liebe Mühe hatte, mich aber im Gegensatz zu früher jeweils im Flachen schnell wieder fangen und das Tempo beschleunigen konnte. Dadurch schaffte ich es, zumindest einen Teil dessen wieder aufzuholen, was ich vorher auf der Strecke liegen lassen musste. Am Ende schaffte ich die kuperten 12 km in 50.59,8 (also seeeeeehr deutlich unter 51 Minuten ;-)) und belegte damit den 9. Rang in der Kategorie M30 (overall war es der 19. Rang). Den Abend vollends zum Hochgenuss gemacht haben die Arbeitskolleginnen und -kollegen am Streckenrand standen und mich lautstark anfeuerten sowie meine Eltern im Stedtli, die mich mit ihrem Besuch freudig überrascht haben. Der Trainingswettkampf 1 von 2 war also gelungen.

Am Sonntag ging es in die zweite Runde und nach fünf Jahren startete ich endlich wieder einmal am Crossrun in Therwil. Auch dieser Lauf ist reichlich kupert, führt aber nur über 10 km. Nach dem Start war ich ziemlich bald alleine unterwegs. Die Gruppen vor mir lagen weit

vorne und hinter mir folgte längere Zeit niemand. Ungefähr bei Rennhälfte hörte ich von hinten Schritte, die bedrohlich näher kamen. Vor allem bergauf (einmal mehr ...) büsste ich immer wieder an Tempo ein und rechnete jeden Moment damit, dass mich der Läufer hinter mir einholen und an mir vorbeiziehen würde. Doch nach jedem Anstieg konnte ich ihn bergab und in der Ebene wieder etwas auf Distanz halten. Kurz vor Schluss wurde es bei KM 9 nochmals richtig eng und ich legte alles in den letzten Kilometer. Wenn mich der Verfolger hinter mir noch einholen sollte, so müsste er wenigstens dafür kämpfen und sich ordentlich abkrampfen. Doch es ging nochmals gut, ich konnte die Position halten und dadurch den 9. Gesamtrang ins Ziel retten. Die Zeit von 40.54 kann man bestens so stehen lassen, damit bin ich vollends zufrieden. Da an diesem Lauf die einzelnen Altersklassen nicht separat ausgezeichnet wurden, machte ich mich gleich wieder auf den Heimweg und weiter zum Jugitag von Sohnemann. Erst später erfuhr ich durch eine SMS meiner Eltern, dass ich in der Kategorie M30 den 3. Rang belege. Und siehe da - es hat tatsächlich gereicht. Mich in einer Rangliste unmittelbar nach so klingenden Namen wie Bernhard Eggenschwiler (unter anderem Sieger der 100 km von Biel 2015 und des Bielersee Ultralaufs 2016) und Ahmed El Jaddar (gewinnt derzeit so ziemlich jeden Lauf, an dem er teilnimmt), ist schon eine ganz feine Sache und gehört deshalb auf dieser Seite verewigt :-). Ab morgen ist aber wieder Kilometerbolzen angesagt, denn in den kommenden vier Wochen bis Köln gibt es noch viel zu tun.

### **Woche 5 (5. - 11. September; total 90 km)**

Nach dem Crossrun vom Sonntag erklärte ich den Montag zum Ruhetag. Doch schon am Dienstag ging es weiter im Programm und es folgten 18 km im Marathonrenntempo. Im Vergleich zur ähnlichen Einheit in Woche 3 lief diese nochmal etwas runder und die Form scheint sich so langsam zu entwickeln. Der Mittwoch diente wie immer dem wöchentlichen Intervalltraining. Ging es in den ersten vier Wochen jeweils "die Treppe aufwärts", so folgt nun in der zweiten Vorbereitungshälfte eine Sequenz von Intervalltrainings "Treppe abwärts". Konkret waren das an diesem Mittwoch 5'000 m - 4'000 m - 3'000 m in max. 4:05 min/km und jeweils 1'000 m Trabpause dazwischen. Nach den 18 km vom Vortag schenkte dieses Training ziemlich ein. Erfreulicherweise konnte ich aber die Pace über alle drei Intervalle halten.

Donnerstag und Freitag war dann extensives Training angesagt, was soviel heisst wie gemütlich im Wohlfühltempo durch die Gegend zu joggen. Diese beiden Einheiten nutzte ich dazu, auch landschaftlich wieder einmal etwas Abwechslung zu suchen und mich in die Hügel rund um Laufen zu wagen.

Beim 35-km-Lauf am Samstag machte sich dann die doch recht hohe Trainingsbelastung dieser Woche deutlich bemerkbar. Bis ungefähr 24 km lief es bestens und ich war teilweise ziemlich zügig (vielleicht zu zügig?) unterwegs. Nach gut 25 km überkam mich aber eine unglaubliche Müdigkeit und ich hätte auf der Stelle mitten im Hardwald einschlafen können. Halb dösend schleppte ich mich noch bis zum Waldrand, wo ich mich nach 27 km für den Abbruch entschied. Schliesslich musste ich noch irgendwie bis zur nächsten Tramhaltestelle und zurück zum Bahnhof gelangen. Nach weiteren 2 km Spaziergang erreichte ich Birsfelden, von wo aus ich die Heimfahrt antrat. Das regenerative Sonntagstraining liess ich beherzt fallen und hoffe, am Montag wieder planmässig fortfahren zu können. Grundsätzlich bin ich nach wie vor guter Dinge, was die Vorbereitung angeht. Mir ist aber auch klar, dass der letzte 35-km-Lauf am kommenden Samstag klappen muss - ohne Wenn und Aber.

## Woche 6 (12. - 18. September; total 64 km Laufen / 40 km Radfahren)

Die Montagstrainings sind in der Regel für Tempoläufe reserviert. Entweder finden diese im geplanten Marathonrenntempo statt oder dann auch mal etwas zügiger. Dieser Montag gehörte zu der zügigeren Sorte, wobei allerdings nur 10 km zu leisten waren. Die lief ich in 42:53 und einem Schnitt von 4:17. Könnte also zügiger sein, war aber vom Gefühl her ganz ok. Am Mittwoch folgte dann das längste und härteste "Treppen-Intervalltraining". Begann die Reihe letzte Woche noch bei 5'000 m, so setzte Onkel Greif nun noch einen drauf und liess mich 6'000 m - 5'000 m - 4'000 m mit jeweils 1'000 m Trabpause abspulen. Zwar konnte ich dieses Training wieder ins Gebiet rund ums St. Jakob legen und dadurch von einem durchgehend asphaltierten und flachen Rundkurs profitieren. Andererseits war ich terminlich dazu gezwungen, in der Mittagszeit zu laufen - und der Mittwoch wurde in Basel nochmal so richtig sommerlich. Einige Passanten glotzten mich verduzt an, die meisten schüttelten jedoch bloss den Kopf. Der spinnt doch .... Mag sein, aber am Ende schaute doch eine gelungene Trainingseinheit mit Intervallzeiten um die 4:05 min/km heraus.

Das dritte und am besten gelungene Lauftraining der sechsten Woche folgte aber am Samstag. Nach den beiden abgebrochenen 35er-Läufen der letzten Wochen musste nun unbedingt ein Erfolgserlebnis her - koste es, was es wolle. Es kostete zum Glück gar nicht mal so viel, denn inzwischen war es Herbst geworden und ich lief die 35 km bei bedecktem Himmel, kühlen Temperaturen und trotzdem ohne Regen - perfekt also! Und perfekt war auch der Trainingsverlauf. Bis Halbmarathon lagen die Zeiten um die 5 min/km, was eher etwas zu schnell war. Doch das Gefühl war gut und ich sah keinen Grund, mich zurückzuhalten. Die letzten 15 km wurden sogar noch besser. Zum ersten Mal in dieser Vorbereitung konnte ich die vom Plan her geforderte Endbeschleunigung in Richtung Marathonrenntempo durchziehen. Zuerst drückte ich die Kilometerzeiten gegen 4:40 und auf den letzten drei Kilometern kam ich noch bis auf 10 Sekunden ans MRT ran. Das Tolle dabei war, dass ich die Strecke im Vergleich zu den letzten Wochen mit deutlich wärmeren Temperaturen diesmal viel lockerer und ohne grosse Mühe laufen konnte. Und ja, es hat sogar Spass gemacht - und wie!

Etwas Entscheidendes habe ich aber in diesem Zusammenhang festgestellt und das wird sich auf die kommenden Marathontrainingspläne auswirken: Bis anhin trainierte ich in der Marathonvorbereitung fünfmal pro Woche. Dabei blieben der Donnerstag (wenn er nicht als Puffer für verschobene Trainings erhalten musste) und der Freitag grundsätzlich trainingsfrei. In der aktuellen Vorbereitung für den Köln-Marathon wollte ich das Pensum auf sechs Einheiten pro Woche erhöhen. Dabei lief ich jeweils auch am Freitagabend 15 - 18 km. Zwar nur locker und ohne zu ziehen, aber auch die gingen halt irgendwann in die Beine. Die Folge war, dass ich die 35-km-Läufe am Samstag nicht vollständig ausgeruht in Angriff nehmen konnte. Deshalb liefen diese im Vergleich zur Vorbereitung auf den Baden-Marathon in Karlsruhe vor einem Jahr auch viel harziger. In dieser 6. Woche liess ich das Freitagstraining aus und war deshalb bestens erholt für den langen Lauf am Samstag. Und das hat sich als goldrichtig erwiesen. Mehr Trainingseinheiten und Kilometer müssen also nicht zwingend mehr Erfolg mit sich bringen. Ich denke, dass für mich die fünf Einheiten pro Woche ganz ok sind.

Am Sonntag ersetzte ich den regenerativen Lauf über 18 - 20 km durch die Teilnahme am Slow-Up Basel-Dreiland und radelte mit meinen Jungs insgesamt 40 km gemütlich durch die Nordwestschweiz und Süddeutschland. Und dennoch packte mich jedesmal kurz der Neid,

wenn wir mit dem Rad einen Läufer passierten, der die gesperrten Strassen für ein ausgedehntes Training auf schönsten Asphaltpisten genutzt hatte ... :-)

### **Woche 7 (19. - 25. September; total 73 km)**

Schaut man auf die vergangenen sieben Wochen zurück, so fällt auf, dass die gelaufenen Kilometerumfänge doch eher am unteren Ende des geforderten Bereichs anzusiedeln sind. Eigentlich wäre ein Wochentotal von mindestens 80 km gefragt, doch auch diese Woche komme ich nicht über 73 km hinaus. Die wirklich wichtigen Einheiten habe ich allerdings nicht oder nur geringfügig abgekürzt. Zu Wochenbeginn standen 18 km Tempolauf auf dem Programm, die möglichst im MRT gelaufen werden sollten. Das gelang mir anfangs ganz gut, doch hinten raus wurde es mühsamer. Immerhin, am Ende blieb ich gerade so im Schnitt von 4:20.

Tags darauf folgten 13 km im extensiven Tempo von rund 5:10. Nun lief es wieder deutlich runder als noch am Vortag und der abschliessende Tempolauf am Freitag konnte ruhig kommen. Dieser wäre über eine Distanz von 15 km zu laufen gewesen. Und da habe ich zugegebenermassen gesündigt. Nach zehn schnellen Kilometern beschloss ich, dass das nun reichen musste. Sollte es also in einer Woche in Köln nicht klappen, so weiss ich immerhin, wo ich mit der Analyse anfangen muss :-). Dennoch waren auch diese 10 km eine zufriedenstellende Formbestätigung, zumal die letzten paar davon die schnellsten waren. Es ist also wie eh und je: Ich brauche einfach ein paar Kilometer, bis ich wirklich ins Laufen finde - genau deshalb habe ich auf Strecken unter 10 km auch nicht viel zu suchen ....

Nach dem erfolgreichen 35er-Training am vergangenen Samstag waren für diese Woche nur noch 30 km vorgesehen, und die sogar regenerativ. Das wurde dann zum gemütlichen Samstagsbummel bei schönem Herbstwetter. Für den Sonntag entschied ich mich fürs Alternativtraining als Zuschauer beim Berlin Marathon. Die Bilder dieses einmalig packenden Rennens haben definitiv die Vorfreude auf nächsten Sonntag geweckt und die kommende achte Trainingswoche wird auch locker und mit deutlich weniger Kilometern angegangen - Tapering eben.

### **Woche 8 (26. - 30. September; total 25 km)**

Zur Tapering-Phase haben wohl viele Marathonläufer ein eher ambivalentes Verhältnis. Einerseits ist es ganz angenehm, nach sieben Wochen mit zahlreichen anstrengenden Einheiten mal einfach eine gemütliche Woche mit nur wenigen Kilometern und im langsamen Tempo einzuschieben. Andererseits sitze zumindest ich da jeweils wie auf Nadeln und möchte doch endlich loslegen und dieses Projekt zu Ende bringen.

Ehrlich gesagt war ich aber diesmal froh über die ruhige Woche. Die Vorbereitung war insgesamt doch recht kräftezehrend und ich fühlte mich Ende letzter Woche auch etwas schlapp und ausgepowert. Da kommen dann sofort die ersten Ängste zum Vorschein: Ist das normal? Legt sich das in der Tapering-Woche wieder? Habe ich es etwa übertrieben? Dabei habe ich ja gar nicht alles nach Plan durchziehen können. Die eigene - zugegeben noch nicht sehr grosse - Erfahrung und die beruhigenden Worte, die aus den gedruckten Seiten und Kapiteln des Herrn Greif zu mir dringen, zeigen aber, dass ich mir da nicht weiter Sorgen machen muss. Am Ende kommt es sowieso, wie es kommt. Zu viel Rumhirnen und die

ganzen Hätte-Könnte-Wäre-Gedanken behindern einen letztlich bloss. Also, vorwärts schauen und motiviert ins Abenteuer steigen :-)

Und dieses Vorwärtsschauen erfuhr in den letzten Trainings nochmals eine gehörige Portion Auftrieb. Am Montag lief ich 3 x 2'000 m im angestrebten Marathonrenntempo von 4:20 min/km und jeweils 1'000 m Trabpause dazwischen. Ziel des Trainings war es, das Tempogefühl zu finden und zu verfeinern. Das ist mir nicht ganz gelungen, denn die ersten zwei Kilometer waren mit 4:09 bzw. 4:13 viel zu schnell (obwohl ich sie als locker und gemütlich empfunden hatte). Die zweiten zwei Kilometer trat ich dann etwas zu sehr auf die Bremse und hinkte mit jeweils 4:23 etwas hintendrein. Die letzten zwei Kilometer waren nicht mehr so aussagekräftig, da sie leicht bergab führten. Da kam ich dann auf 4:20 und 4:19 - also im Grunde genommen perfekt, aber halt eben nicht eben :-)

Die Sache mit dem Tempogefühl musste ich also auf den Mittwoch vertagen. Da folgten 4 x 1'000 m im MRT mit wiederum je 1'000 m Trabpause dazwischen. Diesmal klappte es gar nicht so schlecht. Zu Beginn hielt ich mich etwas zu stark zurück, um nicht gleich wieder viel zu schnell einzusteigen. So zeigte die Uhr nach dem ersten MRT-Kilometer eine Zeit von 4:27, was nun deutlich zu langsam war. Doch die nächsten beiden sassen mit 4:19 und 4:17 nicht schlecht und am Ende schauten beim letzten KM noch 4:11 raus. Da hatte ich wohl Angst, zu sehr abzubauen und beschleunigte nochmals etwas. So übel ist das nicht, denn genau diese Situation wird am Sonntag mit grosser Wahrscheinlichkeit eintreffen. Irgendwann zwischen KM 30 und 35 kommt der Moment, in dem es mühsamer wird. Bislang ist der jeweils unterschiedlich stark ausgefallen. Bei meinem ersten Marathon in Paris 2014 wartete noch fröhlich der Hammermann auf mich und ich musste eine Gehpause einlegen. Im Herbst desselben Jahres hatte ich das in Lausanne schon etwas besser im Griff und konnte durchlaufen. In Warschau letzten Frühling ging es lange Zeit gut, doch dann folgten zwei sehr strenge Kilometer, bevor ich mich gegen Ende nochmals etwas ans geplante Tempo rantasten konnte. Und letzten Herbst in Karlsruhe lief die zweite Rennhälfte perfekt und ich konnte diesen Moment mühelos überbrücken und das Tempo bis ins Ziel halten. Fortsetzung 2016? Wir werden es sehen. Jedenfalls ist es gut, wenn man hintenraus nochmals etwas Druck geben kann. Schneller werde ich dadurch nicht, aber ich habe immerhin die Chance, mit einer vermeintlichen Beschleunigung zumindest das Tempo halten und auf Kurs bleiben zu können.

Aber genug der Rechnerei. Heute Freitag folgte mit einem 6-km-Lauf im Wohlfühltempo und zwei kleinen Steigerungen der Abschluss der Vorbereitung. Die Tasche ist gepackt, das Material ist überprüft und morgen früh geht es endlich los!

Erste Eindrücke aus Köln folgen bis morgen Abend auf meiner [Facebook-Seite](#). Der ausführliche Abschlussbericht zum Marathonprojekt "Köln 2016" darf dann am Sonntagabend auf dieser Seite erwartet werden.

In diesem Sinne: Fertig Schlendrian - Hallo Kölle!



## ... Das Rennen

*Sonntag, 2. Oktober 2016, ICE 109 Köln Hbf – Basel SBB*

Aus der Traum von einer Zeit unter 3:05 – nicht einmal zu einer neuen Bestzeit hat es gereicht. Am Ende stoppte die Uhr bei 3:09.17. So viel vorne weg: Mit der Zeit bin ich verständlicherweise nicht zufrieden, da hätte mehr rausschauen müssen. Mit meiner läuferischen Leistung allerdings durchaus – aber alles der Reihe nach ...

Angefangen hat es bilderbuchmässig. Nach einer ruhigen und erholsamen Nacht war ich am Morgen fit und munter und fühlte mich bereit für den Tag X. Die Routine vor dem Start lief wie gewohnt ab. Zuerst mal gemütlich frühstücken. Da gibt es bei mir am Marathontag immer weisse Semmeln mit Honig, ein bis zwei Gläser Orangensaft und reichlich Kaffee (in dieser Hinsicht bleibt der Warschau-Marathon nach wie vor unerreicht – die hatten sogar noch Gratis-Kaffee im Startgelände! Ich mag Polen einfach, aber das habe ich an anderer Stelle ja schon ausführlich erläutert :-)) Also zurück zum Frühstück in Köln. Da fiel mir eine Gruppe Chinesen auf, die einerseits modisch elegant und knallbunt gekleidet am Tisch sass. Vor allem fiel mir aber die junge Dame auf, die schon morgens um sieben eine Dose Red Bull getrunken hatte. Und sie sollte nicht die einzige bleiben heute. Auch später am Start sah ich eine weitere Laufgruppe aus China, allesamt mit den silbrig-blauen Dosen bewaffnet, die ihnen Flügel verleihen sollten. Nun ja, jedem das Seine.

Den Weg zum Startgelände kann man sich auch kaum schöner vorstellen. Bei aufgehender Sonne zu Fuss über die Hohenzollernbrücke (die Brücke mit den vielen Liebesschlössern), während der Blick über die Weiten des friedlich dahinfließenden Rheins gleitet. Eben, es begann alles perfekt. Auch beim Aufwärmen und später im Startblock hatte ich das Gefühl, heute einen sehr guten Tag zu erwischen. Doch schon mit dem Startschuss begannen die Schwierigkeiten.

Was sich schon in den letzten Trainings abzeichnete, war auch heute nicht besser: Ich hatte einfach ein sauschlechtes Tempogefühl, konnte lange nicht abschätzen, ob ich nun im Bereich von 4:25 und somit zu langsam oder im Bereich von 4:15 und somit zu schnell anließ. Kam hinzu, dass ich die erste Kilometertafel verpasste und auch die zweite sehr spät sah. So glaubte ich einen kurzen Moment, was eigentlich nicht hat sein können. Nämlich, dass die Kölner keine Kilometertafeln setzen. Sie hatten doch welche, allerdings mickrig klein und teilweise in den Zuschauern versteckt. Da können sie sich z. B. beim Lausanne-Marathon etwas anschauen. Dort sind die Tafeln riesig und hoch über den Köpfen des Publikums positioniert. Der grosse Depp war aber ich. Hatte ich gestern Abend die Funktion der automatischen Rundenzeiten ausgeschaltet, weil die meistens sowieso leicht neben den offiziellen KM-Angaben liegen, so wollte ich sie nach den ersten zwei Kilometern ohne Tafel wieder einschalten. Also drückte ich im Laufschrift an meiner Uhr rum, bis ich die Auto-Lap-Funktion wieder eingeschaltet hatte. In diesem Moment sah ich die KM-2-Tafel ... Also wieder rumfummeln und die Auto-Laps wieder rausnehmen. Hätte ich nur ein kleines bisschen weiter gedacht, hätte ich mir die ganze Fummelei sparen können. Auf der Uhr wird die GPS-gemessene Distanz ja eh angezeigt und ich hätte also jederzeit auch so gewusst, wo im Rennen ich gerade war.

Im Endeffekt war dieses kleine Malheur aber nicht gross entscheidend und ich hatte ja bereits ab KM 3 die richtigen und somit aussagekräftigen Kilometerzeiten verfügbar. Das Problem war aber, dass ich das Tempo über viele Kilometer nicht konstant halten konnte. Und damit meine ich nicht Abweichungen von einer Sekunde, sondern teils 3 – 4 Sekunden. Aufsummiert auf eine Marathon-Pace über 42 km kann das letztlich über Erfolg oder eben Misserfolg entscheiden. Der Plan wäre gewesen, die ersten 15 km in einer Pace von 4:23 anzugehen. Durch die Unsicherheit am Anfang und das allgemein gute Laufgefühl (nicht Tempogefühl!) liess ich mich aber zu einem zu hohen Anfangstempo verleiten. Zu spüren bekam ich das, als ich den Abschnitt zwischen KM 16 und KM 25 in einer gesteigerten Pace von 4:16 hätte laufen sollen. Diese Beschleunigung gelang mir zuerst nicht. Ab KM 18 konnte ich dann endlich mein Tempo finden, doch das war mit KM-Zeiten zwischen 4:10 und 4:13 eher etwas zu hoch. Der langen Rede kurzer Sinn: Auch in dieser Phase hatte ich die Tempogestaltung alles andere als im Gefühl. Immerhin war ich nun im Stande, meine Laufuhr richtig zu bedienen :-)

Das Beschleunigen im Mittelteil kostete letztlich mehr Kraft, als es hätte kosten dürfen und so musste ich schon deutlich vor der Halbmarathonmarke mehr krampfen, als ich mir erhofft hatte. Laut Plan hätte ich dann ab KM 25 eine Durchschnitts-Pace von 4:20 angestrebt. Doch dazu kam es nicht mehr. Ich verlor nun kontinuierlich an Tempo und die Beine wurden schon bedrohlich früh schwer. Und genau da kommt nun der Grund für die Zufriedenheit mir meiner läuferischen Leistung ins Spiel. Obwohl ich mir bewusst war, dass ich das Tempo verschärfen musste, um die geplante Zielzeit zu erreichen, hielt ich mich weiter zurück und versuchte mich in Schadensbegrenzung. Und das war rückblickend betrachtet genau die richtige Entscheidung. Hätte ich mich fürs Tempobolzen entscheiden, wäre ich a) sowieso nicht mehr viel schneller geworden und deshalb kaum an die geplante Pace rangekommen und hätte b) sehr wahrscheinlich sogar den endgültigen Einbruch mit Gehpause und anschliessender gequälter Knochenschlepperei riskiert. Und so sollte dieses Marathon-Projekt nun wirklich nicht enden.

Also versuchte ich, so schnell wie möglich zu laufen, aber dennoch so, dass ich nicht zu früh an meine Grenzen komme. Das bedeutete dann allerdings bis KM 32 eine Verlangsamung mit KM-Zeiten, die zum Teil über 5 min. lagen ... Über meinen psychischen Zustand in dieser Phase könnte man nun mindestens eine Folge Zischtigs-Club drehen, und zwar eine von Thomy Scherrer moderierte. Denn für diese heikle Thematik muss der Beste ran, den die in diesem Sendeformat haben. Der Blick in mein tiefstes Inneres zeigte sich folgendermassen: Statt mit mir zu hadern, wozu ich allen Grund gehabt hätte, fühlte ich mich in diesem Moment eigentlich ziemlich wohl. Ich genoss es, einen Gang runterzuschalten und mich vom fantastischen Publikum am Strassenrand über die Strecke tragen zu lassen. Kölle ist halt Kölle und wenn eine Stadt so richtig feiern kann, dann diese. Abgesehen von den zu langsamen Kilometerzeiten war also alles in Ordnung. Ich fühlte mich den Umständen entsprechend wohl (war ja doch schon jenseits der 30er-Marke) und konnte das friedliche Laufen bei kühlem Herbstwetter geniessen. Und nun kommt die Diskussion ins Spiel. War das richtig? Ich meine, die geplante Zeit von unter 3:05 war eh schon längst im Eimer. Aber für eine neue Bestzeit irgendwo um 3:07 hätte es vielleicht noch gereicht. Hätte ich also nicht vielmehr Sportsgeist zeigen, mein Herz in die Hand und die Beine unter die Arme nehmen und nochmals alles geben sollen? Oder zumindest nicht so saublöd grinsen und Freude zeigen, wenn mich die Leute anfeuerten?

Was die illustre Runde im Zischtigs-Club dazu sagen würde, wird für immer unbeantwortet bleiben. Auch die Frage, wer da alles mitdiskutiert hätte, kann ich nicht abschliessend beantworten. Schleifer Greif wäre sicher dabei gewesen und er hätte deutliche Worte gefunden. Verteidigt hätten mich vielleicht der eine oder andere Kardiologe und Mike Shiva, der das alles sicher schon längst hätte kommen sehen.

Aber zurück zum Geschehen auf der Strasse. Das Herz nahm ich kurze Zeit später tatsächlich noch in die Hand, als ich bei KM 32 auf die Uhr sah und feststellte, dass mir für eine Zeit unter 3:10 noch ziemlich genau 50 Minuten blieben. Zehn Kilometer in einem Fünferschnitt sollten eigentlich drinliegen, sagte ich mir und versuchte in der Folge, mein Tempo noch einmal etwas anzuziehen, so gut das nach dem ganzen Geplänkel noch möglich war. Die Strecke führte nun nach einem längeren Stück in den Aussenquartieren mit eher wenig Stimmung wieder zurück Richtung Zentrum. Und erneut waren es die tollen Leute am Streckenrand, die jede und jeden von uns abfeierten, als ob wir alle Bekeles oder Radcliffes wären. Das gab auch mir nochmals richtig Antrieb und ich konnte diese letzten zehn Kilometer konstant im Bereich zwischen 4:50 und 4:55 laufen. Natürlich geht so eine 10-km-Rechnung am Ende eines Marathons nur auf, wenn man die anschliessenden 195 Meter auch berücksichtigt. Aber das weiss ich ja auch schon seit Warschau und konnte mich heute dementsprechend auf eine Pace leicht unter 5 min. einstellen. Am Ende waren es 43 Sekunden, die ich auf die 3:10-Marke noch rausholen konnte. Meine zweitbeste Marathonzeit und die Gewissheit, unter den gegebenen Umständen das Mögliche getan zu haben, um zu retten, was noch zu retten war.

Seit meinem ersten Marathon 2014 in Paris musste ich nicht mehr so hart kämpfen wie an diesem fünften in Köln. Woran es genau gelegen hat, dass ich die 3:05 (noch) nicht knacken konnte, kann ich im Moment noch nicht abschliessend sagen. Da werde ich mir bis zum nächsten Frühjahrs-Marathon noch ein paar Gedanken machen müssen. Auf dem Papier sieht die Sache eindeutig aus: Mit einer Halbmarathon-Zwischenzeit von 1:31 lief ich die erste Hälfte viel zu schnell. Meine aktuelle HM-Bestzeit liegt bei 1:28, also nur drei Sekunden unter der ersten Hälfte des heutigen Marathons. So gesehen war es kein Wunder, dass später der Leistungseinbruch folgte. Wenn ich das ganze Projekt betrachte, so zeigt sich die Sache aber etwas komplexer. Ich denke, zuerst einmal hat sich der Wechsel von fünf auf sechs Trainings nicht bewährt. Das hatte ich ja bereits gegen Ende der Vorbereitung festgestellt. Für mich ist es im Moment also offenbar sinnvoller, fünfmal richtig zu trainieren, auf das Abkürzen oder Verschieben von Einheiten zu verzichten und dafür mehr Energie für diese fünf Trainings pro Woche zu haben. Dann sollte ich an meinem Tempogefühl im Marathon arbeiten. Das Gefühl für die kürzeren und schnelleren Strecken wie 10 oder 16 km stimmt nicht schlecht. Aber im Marathon habe ich diesbezüglich Nachholbedarf. Was ich sonst noch ändern muss oder ob ich heute einfach doch nicht den guten Tag eingezogen habe, den ich mir eigentlich vorgestellt hatte, kann ich im Moment nicht sagen. Dass ich die für heute geplanten Durchgangszeiten packen kann, bin ich mir aber sicher. Und wenn das aufgeht, laufe ich den Marathon im Bereich von 3:03. Die nächste Chance folgt im Frühjahr 2017. Welchen Marathon ich dann laufe, weiss ich noch nicht. Es gibt aber einen, der sich schon etwas im „Hinterstübli“ eingenistet hat :-)

Das Projekt „Köln 2016“ ist zu Ende. Geblieben sind ein guter Kampfgeist, eine wunderschöne und sympathische Stadt und ein laufbegeistertes Publikum, das den Köln-Marathon zu einem Rennen macht, das man mindestens einmal im Leben laufen sollte. Und ganz am Schluss bleibt das tolle Gefühl, ein Marathoni zu sein. Das wurde mir im Zielbereich

inmitten all der anderen Läuferinnen und Läufer einmal mehr bewusst. Die 42.195 km sind für mich enorm faszinierend und werden es wohl noch lange bleiben.

Damit habe ich fertig :-). Das kommt halt davon, wenn man knappe vier Stunden Zug fährt und alle Zeit der Welt hat, den Rahmen eines üblichen Laufberichts einmal mehr gehörig zu sprengen. Weiter geht's am 23. Oktober am Muttenzer Herbstlauf und eine Woche später am Luzern-Marathon – dann allerdings nur über die halbe Distanz!

