



Nach drei aktiven Laufjahren war in der vierten Saison die Zeit gekommen, dass ich mich an die Königsdisziplin im Laufsport wage. Der 38. Schneider Electric Paris Marathon fand am Sonntag, 6. April 2014 statt und war mein erster Marathon.

Den Weg dorthin wollte ich bewusst und genau geplant in Angriff nehmen. Schliesslich ist ein Marathon nicht dasselbe wie ein 10-km-Lauf, den man notfalls spontan am Samstagnachmittag rennt. Von der Webseite der deutschen Ausgabe der «Runner's World» ([www.runnersworld.de](http://www.runnersworld.de)) hatte ich mir meinen Trainingsplan berechnen lassen. Diesen Plan wollte ich in den zwölf Wochen vor dem Marathon so gut wie möglich befolgen und umsetzen.

Die folgenden Trainingsaufzeichnungen beschreiben den Weg vom Beginn der Vorbereitung bis zum letzten Training vor der Abreise nach Paris.

#### **Trainingstagebuch 13. Januar – 6. April 2014**

LDL	= langsamer Dauerlauf
MDL	= mittlerer Dauerlauf
ZDL	= zügiger Dauerlauf
Intervall	= Wechsel zwischen langsameren und schnellen Passagen
30-20-10	= Form des Intervalltrainings: 30 sek Trab, 20 sek Renntempo, 10 sek Sprint
MRT 5:00	= Marathonrenntempo von 5:00 min/km

Datum	Programm	Kommentar
02.04.14	5 km MDL	<p>Distanz: 5.89 km / Zeit: 28:33 / Top-Speed: 4:23 / <math>\emptyset</math>-Speed: 4:51</p> <p>Der Trainingskreis schliesst sich. Die Vorbereitung auf den Paris Marathon ist heute dort zu Ende gegangen, wo sie vor drei Monaten begonnen hat. Noch ein letztes Mal habe ich in der Region Bettlach / Selzach eine gemütliche Trainingsrunde gedreht und nun bin ich bereit und hungrig für den Sonntag! Heute standen bewusst nur noch 5 km auf dem Programm, da es mehr um die Bewegung selber als um die zurückgelegten Kilometer ging. Nach knapp 6 km hätte ich Lust gehabt, noch viel weiter zu laufen, habe das Training dann aber beendet. So steht noch jede Menge Power zur Verfügung, die ich am Sonntag gut brauchen kann.</p> <p>Bis zur Abreise am Samstag folgen jetzt noch die letzten organisatorischen Vorbereitungen und dann kann es endlich losgehen! Sofern die W-LAN-Verbindung im Hotel in Paris tatsächlich funktioniert, werde ich hier und auf Facebook laufend über Aktualitäten berichten. Ansonsten folgt dann Anfang nächste Woche die umfassende Analyse des Unterfangens.</p>
30.03.14	10 km LDL	<p>Distanz: 11.5 km / Zeit: 1:02.18 / Top-Speed: 4:37 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:24</p> <p>Endlich wieder einmal ein Besuch auf dem Flugplatz Dittingen. Die Runde über Dittingen - Flugplatz und via Schachletetal zurück ist zu jeder Jahreszeit ein Vergnügen. Heute habe ich bewusst darauf geachtet, das Tempo eher tief zu halten und der Bezeichnung LDL auch wirklich gerecht zu werden. Am Mittwoch folgt noch eine weitere Einheit im Bereich von 5:00 min. / km und dann sollte ich für den grossen Tag bereit sein. Noch 7 Tage ...</p>
28.03.14	40 min. MDL	<p>Distanz: 8.28 km / Zeit: 41:25 / Top-Speed: 4:34 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:00</p> <p>Eine wunderschöne, gemütliche Feierabendrunde in Basel. Vom St.-Alban-Tor hinunter zum Rhein, dann über die Schwarzwaldbrücke und dem rechten Rheinufer entlang bis hinunter zur Dreirosenbrücke. Anschliessend auf der linken Seite durch den St.-Johannspark und dem Rhein entlang bis zur Schifflande. Zum Abschluss noch den Rhysprung hinauf, über den Münsterplatz und durch die St.-Alban-Vorstadt zurück zum Törli. Und das Beste: Auch heute lief ich locker und ohne grosse Anstrengung, aber innerhalb des MRT von rund 5:00 pro km. Ouais, ça plane pour moi :-)</p>
25.03.14	10 km MDL	<p>Distanz: 12.55 km / Zeit: 1:04.17 / Top-Speed: 4:08 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:07</p> <p>Wieder einmal ein gemütliches Dienstagabendtraining. Diese Einheiten liebe ich nach einem langen Arbeitstag am meisten :-). Der Blick auf die Durchschnittszeit stimmt mich sehr positiv. Ich habe mich offenbar bei einem Wohlfühltempo von rund 5:07 min./km eingependelt, was im Hinblick auf die Marathonzeit sehr erfreulich ist. Allerdings weiss ich noch immer nicht, wie ich nach der ominösen 35-km-Marke reagieren werde. Das werde ich auch erst am Marthontag selber erfahren, denn bis dahin trainiere ich nur noch leicht und über kurze Strecken. Ich bin also definitiv in der Taperingphase angekommen.</p>
22.03.14	10 km LDL	<p>Distanz: 10.0 km / Zeit: 1:08.00</p> <p>Der lange Lauf vom vergangenen Wochenende hat seine Spuren doch noch hinterlassen, so dass ich mich erst heute wieder auf die Strecke gewagt habe. Mit meinen Kolleginnen und Kollegen vom Verein Laufftreff beider Basel bin ich</p>

		<p>10 km der Birs entlang gejoggt. Für die anderen war es ein Vorbereitungstraining für den Birslauf am 5. April. Für mich war es ein wohltuender LDL, den ich dank der Gruppe auch wirklich langsam angegangen bin. Wäre ich alleine unterwegs gewesen, hätte ich mich vielleicht zu einem schnelleren Tempo verleiten lassen und die Quittung dafür buchstäblich auf dem Fuss kassiert. So aber blieb das Training ohne negative Folgen für mein Bein und es sieht ganz danach aus, als ob das Größte überstanden wäre.</p>
16.03.14	32 km LDL	<p>Distanz: 27.9 km / Zeit: 2:22.54 / Top-Speed: 4:07 / ø-Speed: 5:07</p> <p>Nach zwei langen Wochen ganz ohne Lauftraining habe ich mich heute wieder auf die Strasse gewagt. Und es lief bestens! Die Beschwerden im Schienbein sind weg und auch nach fast 28 km nicht wiedergekommen. Die durchschnittliche Kilometerzeit über die heutigen 27.9 km entspricht ungefähr dem Schnitt, den ich in Paris laufen möchte, und auch konditionell scheinen die letzten zwei Wochen nicht gross geschadet zu haben.</p> <p>Nächsten Samstag folgt die letzte Gelegenheit für einen langen Lauf, bevor ich zum ersten Mal in eine Tapering-Phase komme :-). Dieser lange Lauf soll nochmals möglichst über 30 km, vielleicht sogar bis 35 km lang sein. Damit das gelingt, muss ich unbedingt mehr Treibstoff mitnehmen. Meine 2 x 250 ml Wasser und die Tube Koffein-Gel haben zwar ihren Zweck heute bestens erfüllt, aber ein, zwei Gels mehr und noch etwas zum Nachspülen muss unbedingt sein, damit ich auch über 30 km und mehr einigermaßen zügig laufen kann. Bis Samstag werde ich mir noch eine Technik überlegen, wie ich die Gel-Tuben am besten am Trinkgurt befestige. So kann ich auch das noch vor Paris ausprobieren.</p> <p>Nach langen Wochen mit Stirnlampentrainings habe ich heute die Frühlingssonne mehr als genossen und es läuft sich einfach angenehmer im Kurzarmshirt als im langen mit Thermounterwäsche :-). Das nächste Training ist für Dienstag vorgesehen, dann allerdings arbeitsbedingt erst um ca. 20 Uhr.</p>

**TRAININGSPAUSE auf unbestimmte Zeit ....**

Nachdem meine Knochenhautreizung (eine Entzündung ist es offenbar doch nicht, denn sonst könnte ich nicht problemlos gehen) nie richtig auskuriert worden ist und ich mit den 10 km de Payerne am Sonntag noch einen obendrauf gelegt habe, bin ich jetzt an einem Punkt angelangt, an dem ich jegliches Training unterbreche, bis die Beschwerden ganz weg sind. Das hat zur Folge, dass ich den Trainingsplan für Paris endgültig ad acta legen kann und mich wohl auch von der gewünschten Zielzeit von unter 3h45 verabschieden muss. Das einzige Ziel ist es jetzt, bis in vier Wochen wortwörtlich wieder auf den Beinen zu sein und den Marathon beschwerdefrei laufen zu können. Dass ich es ins Ziel schaffe, daran zweifle ich keine Sekunde - und die Zeit nehme ich dann am nächsten Marathon in Angriff.

02.03.14	Wettkampf 10 km	<p>10 KM DE PAYERNE - Distanz: 10.0 km / Zeit: 43.16,2 / ø-Speed: 4:19</p> <p>Das Schonprogramm der vergangenen Tage hat sich ausbezahlt. Die 10 km de Payerne konnte ich ohne nennenswerte Beschwerden und ziemlich zügig laufen. Dass ich am Ende nicht ganz an meine 10-km-Bestzeit von 42.28,3 rangekommen bin, lag nicht am Schienbein. Da lag heute allgemein nicht viel mehr drin. Mit dem Ergebnis bin ich aber sehr zufrieden und hoffe, dass ich ab nächster Woche auch wieder möglichst regelmässig trainieren kann.</p>
----------	--------------------	---

28.02.14	30 min. MDL	<p>AUSFALL</p> <p>Vernunft oder doch schon Bequemlichkeit? Wahrscheinlich von beidem ein bisschen. Jedenfalls verzichtete ich auch heute auf das Training, zumal es sich nur um ein kurzes 30-Minuten-Läufchen gehandelt hätte. Der Zustand meines linken Beines hat sich seit dem Training am Dienstag nochmals stark verbessert, so dass einem Start am Sonntag nichts mehr im Weg stehen sollte.</p> <p>Den Marathon habe ich nicht vergessen und es ist mein erklärtes Ziel, nach Payerne möglichst schnell wieder zum Trainingsplan zurückzukehren. Wie stark sich diese inzwischen doch längere Zeit ohne richtiges Training auf die Zeit am 6. April auswirken wird, bleibt abzuwarten. Ich bin aber zuversichtlich, den Marathon in einer guten Debutantenzeit laufen zu können. Ob es für die gewünschte Zielzeit unter 3.45 reicht, sehen wir dann. Und sonst kann ich auch mit einer 4-Stunden-Zeit leben. Hauptsache, ich kann endlich wieder beschwerdefrei laufen.</p> <p>Am Sonntag werde ich die Saison übrigens mit der Startnummer 20 beginnen. Eine Zahl, die auch später noch von Bedeutung sein wird :-)</p>
26.02.14	2 km Einlaufen  4 x 1600 in 7:28 mit je 4 min. TP  2 km Auslaufen	<p>AUSFALL</p> <p>Immer noch zufrieden, dass es gestern einigermaßen klappte mit Laufen und dass ich auch heute nicht gross dafür büssen musste, nahm ich einen weiteren Ausfall in Kauf. Wenn man sieht, was der Trainingsplan für mich bereitgehalten hätte, so kann man sich vorstellen, dass ich das a) nur halbwegs gewinnbringend und sehr, sehr schonend oder b) halt eben lieber gar nicht durchgeführt habe. Mit dem klaren Ziel eines Starts in Payerne am Sonntag (wenn möglich ohne Ponstan ...), habe ich mich für die Schonoption entschieden. Am Freitag schwinge ich mich dann wahrscheinlich wieder einmal aufs Radl.</p>
25.02.14	50 min. MDL	<p>Distanz: 8.58 km / Zeit: 48:48 / Top-Speed: 4:55 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:44</p> <p>Nach mehr als eineinhalb Wochen endlich wieder einmal ein Lauftraining. Zwar würde ich lügen zu behaupten, es wäre absolut schmerzfrei gewesen. Aber immerhin konnte ich den grössten Teil der Strecke in einem einigermaßen anständigen Laufschrift zurücklegen und es fühlte sich auch wieder wie Laufen an. Was aber noch viel besser ist: Es ist auch nach dem Training nicht schlimmer geworden. Das lässt doch hoffen, dass ich am Sonntag beim Zehner in Payerne wieder etwas ernsthafter zur Sache gehen kann. Jedenfalls habe ich es genossen, endlich wieder auf der Strasse zu laufen und nicht im Keller den Hamster auf dem Rad spielen zu müssen :-)</p>
23.02.14	30 km LDL	<p>AUSFALL</p> <p>Nachdem ich in den letzten Tagen immer weniger Beschwerden hatte, wollte ich heute trotzdem noch nichts riskieren und verzichtete auf ein Lauftraining. Die Rackerei auf dem Hometrainer ersetzte ich durch ein Übungsprogramm zur Stärkung der Fussmuskulatur. Dazu habe ich mir nach <a href="#">dieser Anleitung</a>, die ich gestern im Internet gefunden habe, einen Satz Balancierbretter gebastelt. Die Dinger haben sich in der ersten Anwendung bestens bewährt und werden fortan fixer Bestandteil meines Kräftigungsprogrammes sein, das ich zweimal wö-</p>

		<p>chentlich durchführe.</p> <p>Alles in allem war die Woche aus läuferischer Sicht ein grosser Rückschritt. Mein erklärtes Ziel ist es aber, am kommenden Sonntag in Payerne über 10 Kilometer starten und wenn immer möglich beschwerdefrei laufen zu können. Dafür fällt wohl auch nächste Woche die eine oder andere Laufeinheit ins Wasser und wird durch weitere Strampelstündchen auf dem Hometrainer ersetzt.</p>
21.02.14	60 min. MDL	<p>Alternativtraining auf dem Hometrainer: 2 x 15 min. mit 2 min. Pause dazwischen.</p> <p>Das dritte Hometrainerstrampeln diese Woche und erneut wieder zweimal 15 Minuten. Tönt nach wenig, ist aber zumindest für mich mühsamer als wie geplant 60 Minuten draussen im mittleren Tempo zu laufen. Beim Gehen sind die Beschwerden fast verschwunden. Als ich aber gestern einen kurzen Spurt anziehen musste, um das Tram zu erwischen, merkte ich, dass es doch noch nicht so wahnsinnig gut bestellt ist um mein Beinchen ... Mal schauen, was am Sonntag drinliegt. Der lange Lauf wird es wohl nicht sein, aber vielleicht eine lockere Runde.</p>
19.02.14	2 km Einlaufen  10 km MRT 5:00  2 km Auslaufen	<p>Alternativtraining auf dem Hometrainer: 2 x 15 min. mit 2 min. Pause dazwischen.</p> <p>Nach gestern Abend stieg ich heute früh schon wieder aufs Radl. So langsam gewöhne ich mich daran und die kühle Morgenluft, die durch das Fenster in den Keller strömte, war auch sehr angenehm. Die Schienbeinbeschwerden haben inzwischen zumindest beim normalen Gehen stark abgenommen und ich hoffe auf den langen Lauf am Wochenende. Mal schauen.</p>
18.02.14	50 min MDL	<p>Alternativtraining auf dem Hometrainer: 2 x 15 min. und 1 x 20 min. mit je 2 min. Pause dazwischen.</p> <p>Auch heute war ein Lauftraining nicht möglich. Zwar änderte ich im Lauf des Tages fast halbstündlich die Meinung - mal war ich mir sicher, heute Abend trainieren zu können, dann wiederum spürte ich, dass nicht die geringsten Belastungen auf das linke Schienbein möglich sind. Am Ende habe ich entschieden, so lange zu pausieren, bis ich wenigstens beim normalen Gehen nichts oder fast nichts mehr spüre. Das heisst aber auch, dass das nächste Lauftraining unter Umständen erst wieder am Wochenende möglich ist.</p> <p>Diese ganzen Ausfälle sind äusserst mühsam und häufen sich langsam aber sicher an. Dennoch denke ich, dass der Schaden kleiner ist, wenn ich ein paar Einheiten aussetze, als wenn ich diese Schienbeingeschichte immer weiterziehe. Der nächste Fixpunkt steht dann am 2. März auf dem Programm. Dann will ich die 10 km von Payerne laufen und meine Saison endlich richtig beginnen.</p> <p>Um nicht einfach nichts zu tun, habe ich am Abend den schwiegeeltherlichen Hometrainer Marke "Kettler Uralt" reaktiviert und mich 50 Minuten darauf abgemüht. Obwohl auf den geringsten Widerstand eingestellt, musste ich in die Pedalen steigen, als ob ich direttissima dem Gipfel des Stürmenkopf entgegenfahren würde. Der Zahn der Zeit hat offenbar an dem guten Stück genagt und ich möchte nicht wissen, wie es in seinem Innenleben aussieht. Einen Vorteil</p>

hatte es allerdings: Noch selten habe ich im Training so geschwitzt! Ganz ehrlich, die knapp 33 Kilometer vor gut einer Woche waren der reinste Spaziergang gegen das, was ich auf dem Hometrainer abrackern musste. Den Zweck hat das Trampiteil aber erfüllt. Das Schienbein wurde nur sehr schwach belastet, die Kondition hingegen stark. Ein Trainingseffekt ist also erkennbar und ich kann mir gut vorstellen, auch weiterhin mit dem Kettler-Göppel zu trainieren. Viel, viel lieber möchte ich aber endlich wieder draussen auf der Strasse laufen. Einmal mehr kann ich nicht begreifen, wie Leute regelmässig in ein Fitnesscenter gehen und dabei auch noch Spass haben (oder das wenigstens behaupten). Draussen wird man zwar das eine oder andere Mal vom Wetter ausgelacht, aber das ist mir immer noch viel lieber, als drinnen und vor allem ohne kühlenden Wind zu trainieren.

Noch ein Beweis gefällig, dass ich hier nicht nur Blödsinn erzähle? Voilà:



16.02.14

28 km  
LDL

AUSFALL

Die 5. Trainingswoche muss als Rückschlag abgehakt werden. Nach dem Trainingsabbruch vom Freitag ist auch heute nicht an ein einigermaßen gewinnbringendes Training zu denken - schon gar nicht über 28 km. Obwohl ich mir vorgenommen hatte, die 12 Trainingswochen ohne einen einzigen Ausfall zu durchlaufen, musste ich nun einsehen, dass das in der aktuellen Situation nicht möglich ist. Es macht keinen Sinn, sich von Training zu Training zu hangeln und zu versuchen, irgendwie über die geplante Distanz zu kommen. Dabei würde nichts Brauchbares rauskommen. Im Gegenteil, die Gefahr wäre gross, dass ich am Ende nur mit angezogener Handbremse oder im schlimmsten Fall gar nicht in Paris starten könnte.

Heute trainiere ich sicher nicht und wahrscheinlich lasse ich auch die geplante 50-Minuten-Einheit vom Dienstag aus bzw. ersetze sie durch Kraftübungen zuhause. Ziel ist es, am Mittwoch über 10 km im MRT 5:00 laufen zu können, ohne danach gleich wieder eine Trainingspause einlegen zu müssen. Sollte es bis Ende nächster Woche möglich sein, wieder nach Plan zu trainieren, würde sich der Schaden in Grenzen halten. Wenn nicht, müsste ich halt weiterschauen, wie ich allenfalls mit Alternativtraining einzelne Einheiten überbrücken könnte.

		<p>Im Moment bin ich aber zuversichtlich, dass ich am Mittwoch wieder 10 km zügig laufen kann. Seit gestern wende ich auch einmal mehr eine einschlägig bekannte Salbe eines grossen Basler Pharmaunternehmens an, die laut Packungsaufschrift und auch auf eigenen Erfahrungen basierend entzündungshemmend wirkt. Nützte nichts, so schadet es auch nichts :-). Mit besagter Salben- und Tablettenschmiede in Basel könnte ich eigentlich auch mal über einen Sponsoringvertrag verhandeln. Sie liefern mir gratis Salben und ich behaupte nicht mehr weiter, dass sie eine Führungsriege von einzig Gaunern sind. Vielleicht steigen sie ja drauf ein?</p>
14.02.14	60 min. MDL	<p>ABBRUCH</p> <p>Ich habe es versucht, mehr lag nicht drin. Um 4:20 Uhr kroch ich aus den warmen Federn, schlüpfte in die bereitgelegten Laufkleider und fand mich kurz darauf mit Leuchtweste und Stirnlampe ausgerüstet auf der Strasse wieder. Das Tempobolzen von gestern hatte allerdings seinen Preis bzw. die Regenerationsphase war definitiv zu kurz. Wie auch immer, nach knapp einem Kilometer (immerhin alles bergauf) musste ich mir eingestehen, dass ein Training unter diesen Umständen keinen Sinn macht. Das Problem war einmal mehr das linke Schienbein, das sich nun vehement gegen einen anständigen Laufschrift sträubte. Im Schein der Stirnlampe sah ich, dass mein Laufstil demjenigen meines ältesten sehbehinderten Kollegen glich, doch der ist über 70. Was für einen Senior noch immer sehr gut ist, reicht für eine Marathonvorbereitung eines Neulings auf dieser Distanz einfach nicht aus. So kehrte ich zwanzig Minuten später nach Hause zurück und hoffe jetzt, dass es am Sonntag mit dem langsamen Lauf über 28 km passt. Sollte das auch nicht klappen, so wäre eine Laufpause von einer Woche wohl unausweichlich. Mal schauen ... Aber immerhin bin ich jetzt schon frisch und munter und habe mehr als genug Zeit für ein gemütliches Frühstück :-)</p>
13.02.14	2 km Einlaufen  10 x 800 m in 3:44  2 km Auslaufen	<p>Distanz: 15.84 km / Zeit: 1:24.31 / Top-Speed: 3:20 / Ø-Speed: 5:21</p> <p>Das zweite Tempotraining der Vorbereitung stand an, diesmal über 10 x 800 m in 3:44 pro km. Nachdem ich letztes Mal auf einer vermessenen Asphaltstrecke lief, verlegte ich diese Einheit ins Leichtathletikstadion. Da das St.-Jakob-Stadion in Basel, wo ich normalerweise meine Bahneinheiten abspule, zur Zeit im Umbau ist, trainierte ich im Stadion Schützenmatte - eine Premiere, die grösstes Laufvergnügen bereitete. Schliesslich ist die Schützenmatte das Heimstadion des BSC Old Boys. Ich lief also auf derselben Tartanbahn, auf der auch Alex Wilson, seines Zeichens frisch gebackener Athlet des Jahres 2013, seine Trainings abhält.</p> <p>Es konnte also nur gut kommen. Das Wetter spielte auch mit. Vor und nach dem Training regnete es in Strömen, aber während den rund 85 Minuten, die ich auf der Bahn verbrachte, hatte ich sehr angenehme und trockene Bedingungen. Das Programm zeigte sich dabei wie folgt:</p> <p>15 Minuten Einlaufen</p>

5 x 800 m Tempo - kurze Dehn- und Trinkpause - 5 x 800 m Tempo (immer nach 800 m schnell eine Runde gemütlicher Trab)

10 Minuten Auslaufen

Die Rundenzeiten:

1. Runde: 3:12

2. Runde: 3:18

3. Runde: 3:22

4. Runde: 3:23

5. Runde: 3:24

6. Runde: 3:40

7. Runde: 3:34

8. Runde: 3:28

9. Runde: 3:26

10. Runde: 3:20

Wenn man die Rundenzeiten (also jeweils zwei Stadionrunden à 400 m) betrachtet, so fällt auf, dass die Zeiten von Runde 1 bis 5 immer langsamer, nach der Pause aber von Runde 6 bis 10 wieder schneller wurden. Mit ein Grund für die langsamste Runde (R6) sind die Schienbeinbeschwerden, die sich nach einer erneuten Konsultation bei Dr. Google ziemlich genau als Schien-Splint oder Knochenhautentzündung am Schienbein identifizieren lassen. Ich habe mich in verschiedenen Laufforen informiert und festgestellt, dass dies a) typisch ist bei Läufern und man b) eigentlich nichts dagegen unternehmen kann. Zwar werden mehrtägige Laufpausen empfohlen, aber ich habe zahlreiche Berichte von Läuferinnen und Läufern gelesen, bei denen die Beschwerden nach einiger Zeit ohne Training zwar weg waren, danach aber wieder zurückgekehrt sind. Die allgemeine Meinung läuft also darauf hinaus, dass man machen kann, was man will - am besten weitertrainieren.

Die Zeiten von heute zeigen, dass dies auch problemlos möglich ist. Solange ich mich bewege und im Lauf bin, klingen die Symptome sogar fast gänzlich ab. Sie kehren dann allerdings nach dem Lauf zurück, weshalb ich dann vielleicht mal etwas humpeln muss. Aber das nehme ich doch gerne in Kauf:-)

Das Training in der Schützenmatte war also ein voller Erfolg. An dieser Stelle nochmals ein grosses Dankeschön dem freundlichen Platzwart, der mir erlaub-



		<p>te, die Garderobe / Dusche zu benützen, auch wenn ich diese Benützung nicht vorreserviert und auch nicht bezahlt habe. Vielen Dank auch an Frau Kloiber vom Sportamt Basel-Stadt für die hilfreichen Auskünfte und sorry nochmals, dass ich die Garderobe ohne vorherige Reservation benützt habe.</p> <p>So, in 6 Stunden steht schon die nächste Einheit auf dem Programm - um 5 Uhr früh. Ich weiss jetzt schon, dass ich das nicht toll finden werde, wenn dann bald schon der Wecker klingelt. Aber wie sagt Mo Farah so schön: Go hard or go home! Gute Nacht:-)</p>
11.02.14	70 min. MDL	<p>AUSFALL</p> <p>Ich konnte es immer wieder hinauszögern, doch heute war der erste (und hoffentlich einzige) Trainingsausfall unumgänglich. Mein Schienbein hat sich nach dem langen Lauf vom Sonntag wieder gemeldet und vehement gegen eine erneute Belastung protestiert. Auf die 70 Minuten MDL habe ich den Beinen zuliebe verzichtet und dafür die Einheit mit einem Kräftigungstraining (das zweite diese Woche nach gestern Abend) ersetzt. Auch das muss sein und ist wichtig, damit der ganze Apparat am Ende nicht nur weit und möglichst schnell läuft, sondern auch stabil bleibt. So gesehen habe ich das Training also nicht ganz sausen lassen, sondern nur durch eine Alternative ersetzt. Am Donnerstag stehen dann wieder 10 x 800 m Tempoläufe an, auf die ich mich schon freue!</p>
09.02.14	28 km LDL	<p>Distanz: 32.90 km / Zeit: 2:54.19 / Top-Speed: ?:?? / ø-Speed: 5:18</p> <p>HOSSA! Das war wenn nicht olympiareif, dann wenigstens ein starker Lauf zum Ende des ersten Vorbereitungs Drittels. Aber der Reihe nach: Der Sonntag ist der Tag des langen Laufes. So will es das ungeschriebene Läufergesetz oder viel eher die Tatsache, dass der Sonntag der Tag ist, an dem man am ehesten Zeit hat, sich zwei und mehr Stunden mit Laufen zu beschäftigen, ohne erst spät in der Nacht nach Hause zu kommen. Letzten Sonntag waren es rund 26 km, heute zeigte der Trainingplan 28 km an, die abzuwetzen waren.</p> <p>Die mir bestens bekannte Strecke von Delémont nach Laufen beträgt 18 km. Also musste noch ein Zehner drangehängt werden. Auf Milermeter.com konnte ich mir denn auch eine bequeme Route ausmessen, die bis zum Bahnhof Bassecourt führt - oder eben ab dort zurück nach Hause.</p> <p>In Bassecourt angekommen, merkte ich schon bald, dass der schöne, breite Weg, der mich nach Courfaivre führen sollte in Wirklichkeit ein Autobahnzubringer war ... Also änderte ich die Route kurzerhand und lief der Hauptstrasse entlang ins Nachbardorf und von dort auf der geplanten Route über den Radweg nach Delémont. Schade nur, dass der Weg zwischen Bassecourt und Courfaivre nun kürzer ausgefallen war, als geplant. Kommt hinzu, das kurz vor Delémont auch noch der Brustsender ausgestiegen ist und keine Daten zur zurückgelegten Distanz mehr lieferte. So lief die Uhr ab Delémont nur noch zum Zweck der Zeitnahme, während ich über die Distanzen keine Informationen mehr hatte. Ich wusste aber, dass es durch die Abkürzung zu Beginn des Laufes am Ende keine 28 km sein würden. Schon bald kam der Gedanke auf, den Lauf bis Zwingen weiterzuziehen, um die verpassten Kilometer nachzuholen - man will schliesslich nicht schummeln, und schon gar nicht an einem Sonntag.</p> <p>10 Kilometer weiter in Liesberg hatte ich so richtig gute Lauflaune und wählte</p>

		<p>mich im Osterwochenende. Zumindest erweckten die Frühlingslandschaft und die wärmenden Sonnenstrahlen diesen Eindruck. Dabei überlegte ich mir, ob ich, wenn ich denn schon in Zwingen sein würde, nicht auch noch den Weg nach Laufen zurück anhängen könnte. Jedenfalls würde ich dadurch mit Sicherheit die 30-km-Marke knacken, was eine Premiere für mich wäre. Nochmals 8 km weiter in Laufen störte es mich zu meinem Erstaunen überhaupt nicht, statt nach Hause weiter nach Zwingen zu laufen. Dass ich das Ding durchziehen und nicht mit dem Zug heimkehren würde, stand zu diesem Zeitpunkt definitiv fest.</p> <p>Die zwei Kilometer bis Zwingen konnte ich mich noch einigermaßen würdevoll über den Weg bewegen. Die anschließenden drei zurück nach Laufen glichen dann eher einem Walkingkurs für Senioren ... Aber immerhin, ich stand kurze Zeit später vor meiner Haustür und konnte zufrieden feststellen, dass die Sache mit den 42.195 km nicht unmöglich ist und ich nach einem Drittel der Vorbereitung gut unterwegs bin. So langsam, aber sicher macht sich die ganze Plackerei bezahlt :-)</p>
07.02.14	50 min. MDL	<p>Distanz: 10.48 km / Zeit: 55:22 / Top-Speed: 4:48 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:10</p> <p>Nach Hause kommen, sich zur Familie vor den Fernseher gesellen und den Einlauf der Nationen an der Eröffnungsfeier in Sotschi anschauen. Soweit alles gemütlich. Doch da waren doch noch die 50 min. MDL plus 15 Minuten Straft-raining vom Dienstag. So muss ich halt wieder raus, obwohl ich eigentlich gerne noch das Entzünden des Feuers gesehen hätte. Aber Training ist halt eben Training und so mache ich mich auf Richtung Zwingen und weiter auf der üblichen Abendrunde über Brislach und Breitenbach via Gymnasium zurück nach Hause. Ein gemütlicher, runder, stabiler Feierabendlauf. Frisch geduscht setze ich mich kurz darauf wieder auf das Familiensofa und sehe, wie just in diesem Moment die Fackel das Feuertreppchen hinauf zum Turm entzündet und das olympische Feuer zu lodern beginnt. Ich halte fest: Ich bin zwar nicht der schnellste Läufer, doch ich kann immer noch schneller laufen, als die Russen ein Feuer entzünden können.</p>
06.02.14	2 km Einlaufen  8 km MRT  2 km Auslaufen	<p>Distanz: 10.56 km / Zeit: 49:40 / Top-Speed: 4:15 / <math>\emptyset</math>-Speed: 4:41</p> <p>Die MRT-Trainings sollten mir eigentlich helfen, ein Gefühl für das richtige Marathonrenntempo zu entwickeln. Das hat heute noch nicht so ganz geklappt. Ich hatte vergessen, nach den 2 km Einlaufen die Rundenzeit zu nehmen, um die Durchschnittsgeschwindigkeit auf Null zurückzusetzen. So zählten die beiden ersten Kilometer schon zum Schnitt mit und am Ende lief ich halt 10 km im MRT. Aber auch dieses MRT selber konnte ich nicht richtig herausfinden. Am Anfang war ich im Schnitt mit 4:36 pro km unterwegs. Später stieg der Schnitt bis 4:44 an, was heisst, dass einzelne Abschnitte wohl über den angepeilten 5:00 pro km liegen mussten. Ich versuchte in der Folge, den Schnitt unter 4:45 zu halten, um sicherzugehen, dass ich mich nicht massiv über den 5 Minuten befand. Der Endschnitt von 4:41 sieht jetzt zwar gut aus, sagt aber nichts über mein Marathonrenntempo aus ...</p> <p>Abgesehen davon war es aber eine gelungene Einheit, die endlich mal wieder etwas zügiger ablief als die vergangenen MDL-Trainings. Was das angesteuerte Marathonrenntempo von 5:00 pro km betrifft, so messe ich da im Moment mit verschiedenen Zeittabellen. Mein erklärtes Ziel ist eine Schlusszeit von unter 3h45. Das MRT 5:00 bezieht sich hingegen auf eine Schlusszeit von unter 3h30. Die Idee dabei ist die, dass ich mich lieber an einem schnelleren Tempo orientieren</p>

		<p>tiere, auch wenn ich dieses am Ende nicht ganz durchhalten kann. So entsteht aber immerhin ein Polster von rund 10 Minuten, was an einem Lauf eine halbe Ewigkeit ist. Ob all das aufgehen wird, kann ich heute weder einschätzen noch mit Sicherheit sagen, da Paris nun einmal mein erster Marathon sein wird und ich auf keine Erfahrungswerte zurückgreifen kann. Das macht es aber auch spannend :-)</p>
04.02.14	60 min. MDL	<p>Distanz: 8.32 km / Zeit: 44:47 / Top-Speed: 4:17 / <math>\phi</math>-Speed: 5:22</p> <p>Da habe ich ein bisschen geschummelt. Eigentlich wären 60 min. gefordert gewesen, aber die Runde war schon nach knapp 45 min. fertig. Tja, kann man nichts machen. Zuhause vorbeilaufen und eine Ehrenrunde drehen wäre ja auch blöd gewesen. Die Viertelstunde werde ich dann am Freitag nachholen und statt den vorgesehenen 50 min. etwas über eine Stunde laufen. Der Lauf selber war aber gut, obwohl auch ich mich heftig gegen die allgegenwärtige Grippe wehre. Aber vielleicht ist ja gerade das der springende Punkt. Wer läuft, bleibt länger gesund :-)</p>
02.02.14	25 km LDL	<p>Distanz: 27.22 km / Zeit: 2:22.40 / Top-Speed: 4:28 / <math>\phi</math>-Speed: 5:12</p> <p>Nachdem letzten Sonntag der simulierte 10-km-Wettkampf fällig war, folgte heute wieder ein langer Lauf. Diesmal waren laut Trainingsplan 25 km zu laufen. Da es vom Bahnhof Basel SBB bis zu mir nach Hause nur rund 22 km sind (auf dem direkten Weg übers Bruderholz), musste ich in Basel noch eine Zusatzschleife über den Zolli und den Erdbeergraben hinauf zurück ins Gundeli laufen, ehe es bei der Eishalle St. Margarethen aufwärts Richtung Bruderholz ging. Über den Predigerhof hinunter und weiter durch Reinach nach Aesch war die Hälfte geschafft. Nun folgte noch das Laufental über Duggingen, Grellingen und dann in ewigem Rauf und Runter durch den Wald nach Zwingen. Der Rest war dann noch gemütlicher Heimweg.</p> <p>Die Distanz auf der Uhr von 27.22 km scheint etwas zu grosszügig gemessen. Auf milermeter.com ist die Strecke knappe 25 km lang. Da ich aber in Reinach einmal falsch abgebogen bin und etwas weiter ausholen musste und auch in Grellingen einen zugewachsenen Waldweg grossräumig umgehen musste, wird es im Endeffekt wohl irgendetwas dazwischen sein. Damit ist auch die 3. Trainingswoche Geschichte. Der erhöhte Trainingsrhythmus von einem Training alle zwei Tage und einmal pro Woche gleich zwei Tage hintereinander macht sich vor allem in Form von Müdigkeitsgefühlen bemerkbar. Ich könnte im Moment problemlos jeden Morgen bis 10 Uhr schlafen. Aber morgen früh heisst es um 4:30 Uhr wieder raus aus den Federn - ein früher Start in die Woche 4.</p> <p>An dieser Stelle noch kurz ein Vergleich zwischen mir als begeisterten Hobbyläufer und Sabrina Mockenhaupt, ihres Zeichens derzeit beste deutsche Langstreckenläuferin (wenn man die Übermutter Mikitenko mal ausnimmt): Ich lief am Freitag 6 x 800 m in durchschnittlich 3:20 pro Kilometer. Heute lief ich ca. 26 km in durchschnittlich 5:12 pro Kilometer. Mocki lief am Freitag 18 km Tempotraining auf der Bahn. Die schnellen Kilometer spulte sie in durchschnittlich 3:20 (pro km nicht pro 800 m ...) und die "langsamen" in durchschnittlich 3:42 ab. Heute folgte auch für sie ein langer Lauf. Über 20 km durch hügeliges Gelände legte sie einen Schnitt von 4:17 pro Kilometer hin. Das ist professioneller Leistungssport und trotzdem hat Mockenhaupt international derzeit nicht den Hauch einer Chance ...</p>

31.01.14	<p>2 km Einlaufen</p> <p>8 x 800 m in 3:44</p> <p>2 km Auslaufen</p>	<p>Distanz: 12.78 km / Zeit: 1:13.02 / Top-Speed: 3:47 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:25</p> <p>Nach neun Lektionen Unterricht und einem Elterngespräch stand abends um 19 Uhr endlich mal wieder ein Tempotraining auf dem Programm. Ich liebe diese Einheiten, denn sie sind einerseits zwar ziemlich hart und man muss mal wieder beißen beim Laufen. Andererseits ist es aber für mich auch sehr motivierend, zwischendurch so richtig Gas zu geben und zu schauen, was an Tempo drinliegt. Laut Programm wären 2 km Einlaufen, 8 x 800 m in 3:44 mit jeweils 3 min. Trabpause und am Ende nochmals 2 km Auslaufen fällig gewesen.</p> <p>Da aber die nächste 400er-Bahn entweder in Delémont oder im Joggeli-Stadion in Basel ist und beide um diese Zeit geschlossen sind, verlegte ich das Tempotraining auf eine gerade, ausgemessene 800er-Strecke an der Industriestrasse in Breitenbach. Bis Breitenbach hatte ich allerdings statt 2 schon 5 km Einlaufen auf der Uhr und am Ende musste ich ja den gleichen Weg auch wieder zurück. So beschränkte ich die Tempointervalle auf 6 x 800 m und schenkte mir die beiden letzten. Die 3:44 waren mir auch ziemlich egal und ich versuchte einfach, jede 800er-Strecke so schnell wie möglich zu laufen. Auch an die 3 min. Trabpause hielt ich mich nicht wirklich und pausierte zwischen zwei Läufen jeweils zwischen einer und zweieinhalb Minuten mit langsamen Gehpausen. Das kam dabei raus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lauf: 3:36</li> <li>2. Lauf: 3:14</li> <li>3. Lauf: 3:33</li> <li>4. Lauf: 3:12</li> <li>5. Lauf: 3:36</li> <li>6. Lauf: 3:15</li> </ol> <p>Nach dem vierten Lauf begriff ich auch, wieso jeder zweite leicht schneller war - die Strecke führte in den ungeraden Läufen ganz leicht bergauf und auf der Rückkehr in den geraden Läufen entsprechend leicht bergab. Gegenüber der Bahn hat die Strasse den grossen Vorteil, dass man die ganze Strecke vor sich hat und auf langen Geraden schon bald einmal das Ziel am Horizont ausmachen kann, während man auf der Bahn hamsterartig seine Runden dreht. Eine kleine Einschränkung war die Dunkelheit. Im Licht der Stirnlampe konnte ich ab und zu nicht genau erkennen, ob vor mir nur eine nasse Stelle oder vielleicht doch ein Schlagloch lag und so lief ich zumindest die ersten beiden Läufe etwas verhalten. Gegen Ende kannte ich die Strecke und wusste, dass keine Hindernisse im Weg waren. Auf dem Rückweg liess ich es bei 2 km Auslaufen bleiben und nutzte die Gelegenheit, auf das vorbeifahrende Postauto aufzuspringen und den restlichen Weg zurück nach Laufen an der Wärme zu verbringen. Alles in allem ein tolles Training und einmal mehr ein perfekter Einstieg ins Wochenende! Nach dem Duschen folgte um 21 Uhr endlich das Abendessen, dann ein kurzer Blick in die Zeitung und dann schlief ich ein :-)</p>
30.01.14	50 min. MDL	<p>Distanz: 8.52 km / Zeit: 45:41 / Top-Speed: 4:30 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:21</p> <p>Zur Abwechslung mal wieder ein Morgentraining um 8 Uhr - und ich muss sagen, langsam gefällt mir das Laufen in den (nicht mehr ganz so) frühen Morgenstunden. Letztlich muss ich mich früher oder später auch daran gewöhnen, denn in Paris fällt der Startschuss bereits um 8:45 Uhr. Auch beimässige lief es</p>

		<p>heute rund und das durchschnittliche Wohlfühltempo von 5:21 pro Minute ist zwar etwas langsam, aber eigentlich gar nicht so schlecht, wenn man bedenkt, dass das angestrebte Marathonrenntempo auch nur bei 5:00 liegt. Also lieber nicht so schnell, dafür weit und am Ende hoffentlich unter 3:45 h im Ziel.</p>
28.01.14	60 min. MDL	<p>Distanz: 5.04 km / Zeit: 27:29 / Top-Speed: 4:47 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:25</p> <p>Das erste Training seit langem, bei dem ich eine Sonnenbrille tragen musste. Das Wetter war prächtig. Aber dann ist es auch schon vorbei mit dem Positiven. Seit heute früh spüre ich mein linkes Schienbein wieder stärker und es ist, als wäre ich damit in eine Tischkante gerannt. Alles langsame, lockere Laufen half nichts und ich musste vernünftigerweise nach nicht einmal der Hälfte der geplanten Zeit abbrechen und mit dem Postauto nach Hause fahren. Das letzte Mal, als ich das Postauto in Anspruch nehmen musste, war 2011 beim Training für die 10 Meilen Laufen. Damals allerdings nicht wegen dem Schienbein, sondern weil ich nicht so recht wusste, ob die Puste noch bis nach Hause gereicht hätte :-). Dieses Problem ist zum Glück nicht mehr aktuell und die Kondition wäre eigentlich erfreulich. Aber das hilft nicht viel, wenn die Hardware nicht mitmacht. Mal schauen, wie es sich bis Donnerstag entwickelt. Notfalls lasse ich die geplanten 50 min. MDL am Donnerstag aus und laufe erst wieder die 8 x 800 m Tempotraining am Freitag.</p> <p><i>Nachtrag: Nachdem ich gestern noch mit einer Sportwissenschaftlerin gesprochen habe, die auch medizinisch auf der Höhe ist und diese Erkenntnisse heute Morgen durch eine weitere Konsultation bei Dr. Google bestätigt erhalten habe, gehe ich davon aus, dass meine Schienbeinschmerzen nichts anderes sind als Muskelkater. Und den behandelt man bekanntlich am besten genau so, wie er entstanden ist: einfach weiterlaufen :-)</i></p>
26.01.14	10 km ZDL	<p>Distanz: 10 km / Zeit: 46:38 / Top-Speed: 4:13 / <math>\emptyset</math>-Speed: 4:34</p> <p>Laut Trainingsplan wäre heute ein 10-km-Wettkampf geplant gewesen. Da aber in erreichbarer Distanz nirgends ein entsprechender Lauf stattgefunden hat, habe ich mich für einen zügigen Trainingslauf über die 10 Kilometer entschieden. Dazu eignete sich die Strecke von Laufen über Zwingen, Brislach und Breitenbach zurück zum Gymnasium Laufen bestens. Rund 90 % der Strecke sind asphaltiert, die zweite Streckenhälfte ist leicht coupiert. In einem Wettkampf wären die 46:38 eher mässig bis enttäuschend gewesen. Für einen Trainingslauf ohne Aufwärmen (ja, ich weiss, das ist nicht gut) und nach einem gemütlichen Fernsehsonntag, bei dem der sensationelle Grand-Slam-Sieg von Stanislas Wawrinka das grosse Highlight war, ist die Zeit aber ganz passabel. Sehr erfreulich ist auch, dass sich das Schienbein nicht gross gemeldet hat. Scheint also nichts Ernstes zu sein. So kann auch die 2. Trainingswoche als erfolgreich bezeichnet werden. Übermorgen folgt das erste Training von Woche 3.</p>
24.01.14	50 min. MDL	<p>Distanz: 10.43 km / Zeit: 53:42 / Top-Speed: 4:20 / <math>\emptyset</math>-Speed: 5:08</p> <p>Das freitägliche Training führte mich heute hinauf zum Flugplatz Dittingen, wo ich eine zu Beginn gemütliche, am Ende dann etwas zügigere Runde drehte. Das ominöse Ziehen in den Waden kann ich inzwischen besser lokalisieren und vermute es irgendwo an der Innenseite des Schienbeins. Ich bin allerdings noch nicht dazu gekommen, die Ursachen bei Dr. Google abzuklären. Das Ganze fühlt sich an wie eine Schuhrandprellung beim Skifahren, für die, die sowas schon erlebt haben. Falls sich jemand damit auskennt oder eine Ahnung hat, woher</p>

		das leichte Stechen kommt, ist herzlich eingeladen, mir seine / ihre Diagnose mitzuteilen (E-Mail an info [at] lukasreinhard.ch).
22.01.14	10 min. Einlaufen  60 min. Intervall  10 min. Auslaufen	Distanz: 14.67 km / Zeit: 1:18.48 / Top-Speed: 4:26 / $\emptyset$ -Speed: 5:22  Das Training war vom Aufbau her gleich wie die Einheit vom 16.01. und beinhaltete erneut 4 Serien à zehn 30-20-10-Intervalle. Auch heute legte ich nach jeder Serie eine zweiminütige Gehpause ein. Anschliessend folgten jeweils 3 min. Trab und dann die nächste Serie. Langsam haben auch meine Waden gemerkt, dass der Trainingsumfang in den letzten eineinhalb Wochen zugenommen hat. So spüre ich sie seit einigen Tagen etwas deutlicher, allerdings nicht so stark, dass ich mir Sorgen machen müsste. Die heutige Einheit mehrheitlich auf Naturstrassen abzuspulen, war aber sicher keine schlechte Idee und mal etwas anderes als die Asphaltläufe der letzten Tage. Ansonsten klappt es mit der Kondition sehr gut und auch heute war die letzte Intervallserie ziemlich zügig, teilweise sogar nahe am 10-km-Renntempo.
21.01.14	50 min. MDL	Distanz: 11.02 km / Zeit: 53:03 / Top-Speed: 4:22 / $\emptyset$ -Speed: 4:48  Lockere Runde mit Stirnlampe von Laufen über Zwingen, Brislach und Breitenbach zurück nach Laufen. Premiere für mein neues Asics-Langarmshirt, das sich bestens bewährt hat. Sollte der Winter doch noch kommen, so bin ich damit jedenfalls gut ausgerüstet. Von mir aus kann der Schnee aber gerne ausbleiben, denn die Trainingsbedingungen sind im Moment perfekt!
19.01.14	22 km LDL	Distanz: 21.1 km / Zeit: 2:12.52 / Top-Speed: 4:37 / $\emptyset$ -Speed: 5:39  Mal wieder einen Fleck Terra incognita mehr von meiner persönlichen Landkarte getilgt. Der erste lange Lauf in der Marathon-Vorbereitung führte mich von Delémont zuerst über bekanntes Terrain nach Soyhières und von da über die Höhe von La Combe nach Movelier. Mitten in der idyllischen Juralandschaft angelangt, ging die Route weiter hinüber ins Baselbiet nach Ederswiler und von da in den Kanton Solothurn nach Kleinlützel. Aus routenplanerischen Gründen blieb es bei der Halbmarathonstrecke von 21.1 km. Den letzten Kilometer schenkte ich mir, wobei ich an der Bushaltestelle rund 40 Minuten vor mich hin frieren musste, bis endlich das Postauto zurück nach Laufen anrollte. Ein schöner Sonntagslauf und einmal mehr konnte ich ein Gebiet für mich entdecken, das ich ohne den Laufsport wohl nie im Leben erreicht hätte :-)  Nach der ersten von zwölf Vorbereitungswochen bin ich guter Dinge und denke, dass ich auf dem richtigen Weg bin.
17.01.14	60 min. MDL	Distanz: 10.56 km / Zeit: 55:00 / Top-Speed: 4:26 / $\emptyset$ -Speed: 5:12  Gemütlicher Feierabendlauf, zuerst an der Sonne, dann immer mehr in die Dämmerung hinein - Momente, die Laufbandläufer im Fitnesscenter höchstens auf dem Bildschirm sehen :-) Auch tempomässig habe ich mich einigermaßen an die Spielregeln gehalten. Am Ende kamen im Gegensatz zum Montag noch drei knackige Steigerungsläufe dazu.
16.01.14	10 min. Einlaufen  60 min. Intervall	Distanz: 15.49 km / Zeit: 1:20.00 / Top-Speed: 4:20 / $\emptyset$ -Speed: 5:10  - 10 min. lockeres Einlaufen  - 4 Serien à 10 30-20-10-Intervalle. Nach jeder Serie 2 min. Gehpause und an-

	10 min. Auslaufen	<p>schliessend 3 min. Trabpause.</p> <p>- 10 min. lockeres Auslaufen</p> <p>Das Training fand am Morgen ab acht Uhr statt - eigentlich überhaupt nicht meine bevorzugte Trainingszeit. Die ersten paar Intervalle waren dann auch ziemlich träge und ich hatte das Gefühl, dass die Müeslischale und der grosse Kaffee zum Frühstück vielleicht doch nicht das Richtige waren. Nach der zweiten 10er-Serie lief es aber rund und das Laufgefühl auf den schnelleren Abschnitten wurde immer stabiler. Am Ende hatte ich sogar richtig Spass :-). Morgentrainings sind doch nicht so mühsam und eigentlich sogar eine schöne Art, den Tag zu beginnen.</p>
13.01.14	60 min. MDL	<p>Distanz: 12.06 km / Zeit: 58:16 / Top-Speed: 4:02 / <math>\emptyset</math>-Speed: 4:49</p> <p>Ein gutes erstes Training während der Mittagspause von Bettlach über Selzach nach Bellach und zurück. Allerdings war das Ganze für ein MDL-Training zu schnell. Das zu erreichende Marathonrenntempo liegt bei 5:00 min./km. Mit einem Durchschnittstempo von 4:49 min./km war ich heute eigentlich zu schnell unterwegs. Aber das wird sich mit der Zeit schon noch ergeben. Noch bin ich ja frisch ...</p>

*Auf den folgenden Seiten: Rennbericht zum 38. Schneider Electric Paris Marathon 2014*

## **Die letzten 42.195 km von «Paris 2014»**

Mein Hotel in Paris hatte wirklich nicht viel zu bieten, was in Anbetracht des sehr günstigen Preises auch nicht anders zu erwarten war. Dennoch funktionierte die angekündigte W-LAN-Verbindung perfekt und so konnte ich die wichtigsten Infos und Eindrücke der letzten drei Tage mehr oder weniger in Echtzeit auf Facebook posten. Zum Abschluss des Projektes blicke ich nochmals auf den „D-Day“ vom 6. April zurück.

*05:20 Uhr – Hotel Bristol, Paris*

Nach einer eher unruhigen, aber erstaunlicherweise trotzdem erholsamen Nacht konnte ich nicht mehr weiterschlafen. Einerseits war da der bereits wieder beachtliche Lärm von der Strasse (es war doch Sonntagmorgen??), andererseits die noch immer unerträgliche Luft im Zimmer. Vor mir musste wohl ein Kettenraucher in diesem Zimmer gewohnt haben, denn anders kann ich mir die rauchgeschwängerte Luft kaum vorstellen. „Nichtraucher-Zimmer“ bedeutet im Hotel Bristol wohl, dass der Gast im Zimmer nicht rauchen muss, wenn er das nicht will ... Jedenfalls nutzte ich die Zeit bis sieben Uhr, um gemütlich zu frühstücken. Dazu hatte ich extra Vollkornbrötchen und Ovomaltine-Brottaufstrich mitgebracht. Auch den Wasserkocher hatte ich mitgeschleppt in der Hoffnung, mir früh morgens einen heissen Kaffee brauen zu können. Leider liess sich der dreipolige Stecker aber auch mit dem vor Ort gekauften Adapter nicht anschliessen. So bestand mein Morgengetränk aus kaltem Mineralwasser mit Kaffeepulver. Hauptsache Koffein, egal in welcher Form. Zum Schluss folgte die erste von vielen Bananen an diesem Tag.

*06:50 Uhr – Auf dem Weg zum Start*

Nachdem ich alles Material nochmals kontrolliert hatte, war ich bereit für den grossen Tag und machte mich auf Richtung Metro. Bereits im ersten Metroschacht traf ich auf weitere Läufer, allesamt wild entschlossen und mit knisternden Abfallsäcken eingekleidet durch die Gänge schreitend. Im Zug selber waren wir dann die grossen Gladiatoren auf dem Weg ins Kolosseum. Da und dort hörte man Touristen tuscheln, die uns bewundernde Blicke zuwarfen. Wenn die uns einige Stunden später gesehen hätten ...

*07:15 Uhr – Champs-Élysées*

Ich kam früh auf dem Startgelände an, sehr früh. Dafür wurde ich aber mit einer einzigartigen Stimmung belohnt. Da lagen die abgesperrten acht Spuren der Champs-Élysées vor mir, einzig durch ein paar Läuferinnen und Läufer bevölkert, die auch schon so früh unterwegs waren. Ich schnappte mir einen Becher Powerade am Getränkestand und schlenderte dann gemütlich mitten auf der Strasse zu meinem Startblock hinunter. Noch blieben eineinhalb Stunden bis zum Start. Genug Zeit also, mich bequem auf den Randstein zu setzen und die zweite von gefühlten achtzig Bananen zu verzehren. Ein Energieriegel kam noch dazu, alles gut hinuntergespült mit ausreichend Powerade und Wasser. Bevor der grosse Pulk eintraf, konnte ich noch ohne grosse Warteschlange die Toilette aufsuchen und war kurz darauf bereit für den Start. Weiter unten bei der Startlinie kündigte der Speaker den Favoriten Kenenisa Bekele an und Zehntausende vor und hinter mir jubelten lautstark. Das Fest war schon in vollem Gange und es kamen von allen Seiten auch immer mehr Läuferinnen und Läufer dazu.

*08:45 Uhr – Champs-Élysées*



Der Startschuss für die Elite fiel und Bekele sprintete los Richtung Concorde. Während das Feld Block für Block zur Startlinie aufrückte, animierten muntere Fitnessinstructoren die hinteren Blöcke zu weiteren Warm-up-Übungen. Ich war noch einen Block von der Linie entfernt, nach der es kein Zurück mehr geben sollte.

*09:05 Uhr – Champs-Élysées, Startlinie*

Zwanzig Minuten nach Bekele wurde auch ich auf die Strecke geschickt und mit mir ein paar tausend weitere im Block mit Zielzeit 3 h 30 min. Dass es fast schon ein bisschen frech war, mich so weit vorne anzumelden, ahnte ich bereits im Vorfeld des Marathons. Nun lief der 3:30er-Hase von Beginn anforsch voran und ich musste aufpassen, ihn nicht schon auf den ersten Kilometern aus den Augen zu verlieren.

*09:30 Uhr – Place de la Bastille*

Die ersten 5 km waren geschafft. Mit einem Schnitt von 5 min/km war ich gut unterwegs. Ich versuchte, möglichst gemütlich zu laufen und das Tempo nicht gross zu forcieren. Mühsam war zu diesem Zeitpunkt aber das dicht gedrängte Feld, das es einem schwer machte, einen gleichmässigen Rhythmus zu finden. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich auch schon zwei meiner vier Gel-Tuben verloren, da die Idee mit der Befestigung am Trinkgurt mittels Gummiringen doch nicht so gut war. Die verbleibenden beiden Tuben steckte ich mir in die Hose. So konnte ich wenigstens diese noch retten.

*09:55 Uhr – Bois de Vincennes*

Die 10-km-Marke passierte ich nach 50:22. Das lag im Bereich der Zeiten, die ich in einem ruhigen Training zu Hause laufe. Noch zeigten sich keinerlei Ermüdungserscheinungen, weder im Kopf noch in den Beinen. Zudem ging es nun streckenmässig ein längeres Stück bergab, was ebenfalls zur Stärkung der Moral beitrug.

*10:51 Uhr – Avenue Daumesnil*

Der Halbe war geschafft. Die 21.1 km lief ich in 1:46.39. Damit war ich ziemlich genau gleich schnell wie bei meinem Halbmarathon-Debut 2011 in Basel. Viel wichtiger war aber, dass ich noch immer das Gefühl hatte, locker und ungezwungen Kilometer für Kilometer abspulen zu können.

*11:12 Uhr – Voie Georges Pompidou*

25 km waren geschafft. Von nun an ergänzte ich die Verpflegung mit den restlichen Gels, was zusätzlich für Antrieb sorgte. Zudem traf ich am Strassenrand meine Eltern, an denen ich zu diesem Zeitpunkt noch frisch und fröhlich vorbeitreiben konnte. Kurz darauf folgte der lange Tunnel, der nicht nur Lady Di, sondern auch dem einen oder anderen Läufer zum Verhängnis wurde. Die Veranstalter meinten es wohl gut mit uns und peppten den dunklen Tunnel an drei Stellen mit kleineren Discos auf. Damit auch wirklich ein Disco-Feeling aufkommen konnte, verzichtete man auf diesen Metern auf die Strassenbeleuchtung und versuchte, durch Lasershows und Strobolichter Stimmung zu verbreiten. Leider waren wir aber nicht an einer Rave-Party, sondern an einem Strassenlauf und da gehört es nun einmal dazu, dass man auf die Strasse schauen muss, um die Leute vor sich und allfällige Flaschen auf dem Boden im Auge zu behalten. In der Dunkelheit gab es dann auch den einen oder

anderen Sturz, vor denen ich zum Glück verschont blieb. Gegen Ende des Tunnels wurde auch die Luft immer stickiger und ich war froh, als ich endlich wieder das Tageslicht sehen konnte.

*11:40 Uhr – Avenue Président Kennedy*

Die 30-km-Marke war erreicht, der 3:30er-Hase inzwischen über alle Berge und ich musste aufpassen, dass mich nicht der berüchtigte Hammermann erwischte. Dabei wusste ich nicht so recht, wie ich dem entgegenwirken sollte. Noch mehr Gel in mich reinpumpen war wenig sinnvoll, da ich schon bis obenhin mit Zucker vollgetankt war. Bananen konnte ich schon seit Km 20 keine mehr sehen. Orangenschnitze waren zwar im Moment erfrischend, hielten aber nicht lange an. So hielt ich mich an die Wasserflaschen und schüttete mir immer mal wieder ein bisschen davon über den Kopf. Das erfrischte immerhin, auch wenn den Beinen damit nicht geholfen war. Diese wurden nun immer schwerer und müder.

*12:09 Uhr – Porte d'Auteuil*

Nun befand ich mich definitiv im Neuland. In der Vorbereitung war ich nie weiter als 33 km gelaufen. Ich wollte zwar einige Läufe über 35 km machen. Dazu war es aber wegen der Schienbeinentzündung nicht mehr gekommen. Apropos Schienbein: Das hielt sich bis zu diesem Zeitpunkt erstaunlich gut und selbst nach dem Lauf und auch zwei Tage später spüre ich rein gar nichts. Offenbar ist dieses Kapitel abgeschlossen. Hoffe ich zumindest. Aber zurück nach Paris: Ich hatte keine Ahnung, was mich jenseits der 33 km erwarten würde. Dementsprechend war ich auch unsicher, wie sehr ich noch auf das Tempo achten sollte und wann wohl der Zeitpunkt gekommen war, einfach nur noch durchzukommen. Die Zeit war mir jetzt völlig egal. Ich hatte auch aufgehört, die Kilometerzeiten zu stoppen und mit der Zeitentabelle an meinem Handgelenk zu vergleichen. Nun musste ich mich einfach darauf konzentrieren, weiterzulaufen. Beruhigend war, dass es den anderen um mich herum nicht besser ging. Nur ab und zu preschten einige von hinten durch und zogen davon. Viele blieben aber auch stehen und machten Pause oder legten sich gar am Strassenrand hin. Immerhin war ich noch laufend unterwegs, wenn auch mit einem schleppenden Gang.

Ab Km 37 war die halbe Strassenbreite gesperrt. Während sich auf der rechten Seite das Läuferfeld in kleinen Schritten dem nächsten Kilometer näherte, zogen auf der linken im Minutentakt die Krankenwagen an uns vorbei. Am Strassenrand lagen zahlreiche Läuferinnen und Läufer, teils mit Wärme- folie zugedeckt, teils mit Heulkrämpfen zusammengekauert. So tragisch das Bild war, so machte es mir aber auch Mut, weiterzulaufen. Denn schliesslich war ich noch immer unterwegs und musste die Segel noch nicht streichen.

Der magische Moment folgte bei Km 40. Dieses Schild mit der Aufschrift „40 km“ zu sehen, war genial! Nun wusste ich, dass ich den Lauf ins Ziel bringen würde – notfalls gehend und hinkend, aber ich würde ankommen. Das Teilstück zwischen Km 40 und Km 41 kam mir dann sehr kurz vor und ich war überrascht, so schnell schon das 41-er-Schild zu sehen. Von nun an hielt mich nichts mehr zurück. Der letzte Kilometer war noch in jedem Lauf der beste und so zog ich das Tempo nochmals ein bisschen an, soweit das noch möglich war. Die Zuschauer am Streckenrand trugen uns förmlich Richtung Avenue Foch, wo auch schon der grüne Zielbogen zu sehen war. Durchs Ziel, Uhr stoppen, GESCHAFFT!

*12:53 Uhr – Avenue Foch*

Es war vollbracht! Ich hatte soeben meinen ersten Marathon ins Ziel gebracht und konnte es kaum glauben. Erst nach einigen Minuten realisierte ich, dass auch die Zeit noch im Rahmen der Erwartungen war. Bei Km 37 hatte ich jegliche Ambitionen auf eine Zeit um 3:45 aufgegeben und wollte nur noch unter 4 Stunden ins Ziel kommen. Nun zeigte die handgestoppte Zeit ein Resultat von 3:48, das später offiziell mit 3:47.44 bestätigt wurde. Ein wunderschöner Abschluss dieses Projektes «Paris 2014», das im November 2013 begonnen hatte, von einigen Hochs und Tiefs geprägt war, aber am Ende doch zu meinem ersten Marathon-Finish geführt hat.

Und wie es sich für einen guten Film oder eben für ein gutes Projekt gehört, folgt am Ende der Dank an alle, die mich dabei unterstützt, ermutigt, beraten und sich mit mir gefreut haben:

- Gabor Szirt für die guten Tipps und die Unterstützung im Verein Lauffreud beider Basel.
- Dr. Christian Ludwig-Voellmy für den Health-Check.
- Uli Wilhelm für die wertvollen und ermutigenden Kommentare auf Facebook.
- Rahel Isenschmid und Romeo Arquint für das spannende Marathon-Buch.
- Rahel Arquint für den Gutschein, der mich vor drei Jahren zu meinen ersten Laufschuhen und zur Marke ASICS gebracht hat.
- Viktor Röthlin, Haile Gebreselassie, Mo Farah, Paula Radcliffe und Sabrina Mockenhaupt für die Inspiration als bewundernswerte Vorbilder.
- Caballo Blanco für die Erkenntnis, dass wir Menschen zum Laufen geboren sind – may you keep on running in heaven.
- allen, die meine Facebook-Seite geliket haben und mich durch ihre Likes und Kommentare ermutigen.

Und die Wichtigsten zum Schluss:

- Mami und Papi für die Begleitung nach und in Paris und den Empfang im Ziel!
- Nathalie, Mika und Janne für das Verständnis und die Unterstützung, die ihr mir seit Jahren entgegenbringt!
- Nathalie für den entscheidenden Ansporn, doch nicht in Zürich, sondern in Paris zu starten – es war die richtige Entscheidung!