

ZWISCHEN **Runner's High** UND Startblockpanik

————— Auf dem Weg zum FRANKFURT MARATHON 2017 —————



**LukasReinhard.ch**  
*Running free since 2010*

## **Prolog: Das grosse Ziel ist erreicht – was nun?**

Heute werde ich es durchziehen müssen. Gestern war es zu heiss und vorgestern hatte ich keine Zeit. Beide Ausreden werden in Läuferkreisen nicht akzeptiert, ich weiss. Umso entschlossener werde ich mich heute dem Intervalltraining stellen, das ich zuvor so erfolgreich zweimal verschoben habe. Die Zeit der Erholung, der Sommerferien, der kalorienreichen Sünden und des Nichtstuns ist definitiv vorbei, denn schon in einer Woche weht wieder ein anderer Wind.

Rückblende. Sonntag, 23. April, kurz vor Mittag. Ich biege auf die Zielgerade des Hamburg Marathon ein, laufe die letzten Meter über den roten Teppich und weiss nun definitiv, dass es reichen wird. Einen Augenblick später bremsen ich hinter der Ziellinie ab, stoppe die Uhr und habe die Gewissheit, die so manches Hobbyläuferherz höher schlagen lässt: 2:58.39 – die 3-Stunden-Marke im Marathon habe ich soeben erfolgreich geknackt.

Dabei ist die Definition des Hobbyläufers sehr offen. Ich kenne Leute, die sich Hobbyläufer nennen und den Marathon in etwas über zweieinhalb Stunden ins Ziel bringen. Für sie waren die drei Stunden schon bei der ersten Teilnahme keine Schallmauer mehr. Andere wiederum liegen noch mehr oder weniger weit davon entfernt und streben – wie ich in Hamburg – die „Sub-3“ an. Für mich war das im April jedenfalls ein Meilenstein und der wohl schönste Laufmoment der vergangenen sieben Jahre. Gerechnet hatte ich nicht damit, doch in den letzten Wochen der Vorbereitung wurde mir klar, dass ich es versuchen musste, dass ich versuchen musste, mein Lauftempo auf eine Zielzeit unter drei Stunden auszurichten. Gelingt es, bin ich im siebten Läuferhimmel. Gelingt es nicht, habe ich es immerhin versucht.

Die ersten Wochen nach meinem ganz persönlichen Triumph waren geprägt von einer grossen Zufriedenheit und dem Bewusstsein darüber, dass ich nun mein erklärtes „Karriereziel“ erreicht hatte. Es folgten weitere Läufe über kürzere Distanzen, bis es Anfang Juli Zeit war für meine jährliche Sommerpause. Während andere ihre Beine an zahlreichen Bergläufen schinden, lege ich jeweils im Juli / August eine Trainingspause ein, laufe weniger Einheiten pro Woche und auch die meistens locker.

Doch was folgt nun? Soll ich jetzt, da ich die drei Stunden im Marathon geknackt habe, auch mal einen weniger flachen, weniger schnellen, dafür vielleicht landschaftlich schönen Marathon laufen? Oder soll ich versuchen, die 2:58.39 noch weiter zu drücken? Aber ist das überhaupt möglich? Schliesslich passte in Hamburg alles perfekt zusammen und es ist alles andere als selbstverständlich, dass es erneut so gut aufgehen wird. Andererseits müsste ich ja fast ein zweites Mal unter drei Stunden ins Ziel kommen, um mich vom Verdacht zu befreien, eine Eintagsfliege zu sein, der einmal im Leben der grosse Coup gelungen ist und deren schnelle Lauftage nun gezählt sind.

Also meldete ich mich für den Frankfurt Marathon am 29. Oktober an. Der ist flach, schnell und durchgehend asphaltiert – genau mein Terrain. Während der Vorbereitung vertraue ich einmal mehr auf den Trainingsplan von Peter Greif, der sich in der Vergangenheit schon oft bewährt hat und mir den Erfolg in Hamburg überhaupt erst ermöglicht hat. Kurz zusammengefasst erstreckt sich die Vorbereitungsphase über acht Wochen, gegliedert in zwei Blöcke zu je vier Wochen. Nach der Hälfte der Vorbereitungszeit steht die Teilnahme an einem Lauf (vorgeschlagen wird ein Halbmarathon) auf dem Programm, der als Standortbestimmung genutzt wird. In meinem Fall wird das der Murtenlauf am 1. Oktober sein – zwar kein Halbmarathon, dafür über gut 17 km auch mal kuptiert. Vorgesehen sind sechs Trainingseinheiten pro Woche, davon jeweils am Mittwoch eine Intervalleinheit mit zunehmenden Distanzen und samstags ein langer Lauf über 35 km.

Der Kick-off zu diesem Projekt ist am 4. September. Gerne nehme ich euch mit auf diese Reise und berichte jeweils wöchentlich über den aktuellen Stand der Vorbereitungen. Das eine oder andere spezielle Lauferlebnis dürfte auch vorkommen, das ich dann auch gerne mit euch teilen werde. Der Ausgang dieses Abenteuers ist indes völlig offen. Es kann sein, dass ich in Frankfurt erneut unter 3 Stunden laufe. Es kann aber auch sein, dass ich kläglich scheitern werde. Doch genau das macht doch letztlich den Reiz aus, alles zu versuchen, um am Ende wieder glücklich und erschöpft hinter der Ziellinie zu bremsen, die Uhr zu stoppen und sich den nächstbesten Wasserbecher zu krallen.

Nun muss ich aber los – noch einmal darf ich das Intervalltraining nicht verschieben, schliesslich bleibt mir nur noch eine Woche Zeit, um meinen inneren Schweinehund wieder auf Marathonmodus zurückzusetzen. Man liest sich!

### **Woche 1: Es ist wieder Marathonzeit – und das ist gut so!**

Eine alte Läuferweisheit, die so ähnlich auch in vielen anderen Zusammenhängen auftaucht, lautet: „Nach dem Marathon ist vor dem Marathon“. Doch dazwischen findet ein Prozess statt, der mich jedes Mal wieder neu fasziniert. Noch am selben Tag nach dem erfolgreichen Finishen eines Marathons habe ich so was von genug davon. Ich freue mich über den gelungenen Lauf, über das gute Ende einer langen, achtwöchigen Trainingsphase, die immer auch mit grossen Entbehrungen verbunden ist. Aber an den nächsten Marathon mag ich zu diesem Zeitpunkt und auch Tage und Wochen später kaum denken.

Auf ein, zwei Wochen Erholung mit eher ruhigem Training folgen dann meistens weitere Läufe über Unterdistanzen und schon bald rückt das Thema Marathon in den Hintergrund, um nicht zu sagen in weite Ferne. Doch spätestens drei Monate vor der nächsten Teilnahme über die oftmals als magisch und als Königsdisziplin betitelte Distanz von 42.195 km beginnt das Kribbeln aufs Neue. Ich werde mir so langsam bewusst darüber, dass in wenigen Wochen der Start in ein neues Abenteuer bevorsteht. Im ersten Moment bin ich zu diesem Zeitpunkt meistens froh darüber, dass es noch vier Wochen dauert und ich mich noch nicht gross um diese intensive Trainingsphase kümmern muss.

Doch wenn sie dann unmittelbar bevorsteht, steigt auch die Vorfreude auf einen weiteren grossen Tag, auf den es sich nun acht Wochen lang vorzubereiten gilt. Der klar strukturierte und mehrfach bewährte Trainingsplan sorgt dabei für die nötige Sicherheit und das Vertrauen in das, was ich in der nächsten Zeit tun werde.

Dann ist er da, der Kick-off-Tag in die Marathonvorbereitung. Eigentlich ein ganz normaler Montag, eigentlich ein nicht sonderlich spektakuläres Training über 15 km im angepeilten Marathonrenntempo. Und doch ist es ein ganz spezieller Augenblick, wenn ich die Laufuhr zum ersten Training starte. Von nun an ist diese gewisse Verbindlichkeit da. Es handelt sich nicht mehr nur um ein Training, das ich notfalls auch abbrechen, abkürzen oder sonst wie nach Lust und Laune anpassen und an einem anderen Tag kompensieren kann. Bei fünf bis sechs Trainingseinheiten pro Woche wird es auf einmal schwierig, einzelne Trainings zu verschieben. Eine Einheit sogar ganz ausfallen zu lassen, kommt schon gar nicht in Frage. Dazu müssten mich schon gesundheitliche Probleme zwingen, die ich hier bewusst ausklammere.

Kurz gesagt, es gilt wieder ernst. Und das ist auch gut so. Denn nur mit einer gewissen Ernsthaftigkeit kann ich mich von vorher 3 – 4 Trainings auf die oben genannten 5 – 6 Lafeinheiten einstellen, von vielleicht 50 – 60 km auf 90 km und mehr pro Woche.

Der Einstieg in die intensive Trainingsphase wird mir aber auch immer wieder durch einzigartige Laufmomente versüsst, die ich so nur in der Marathonvorbereitung erlebe. Allen voran sind in diesem Zusammenhang die langen Läufe über 35 km zu nennen, die immer samstags auf dem Programm stehen und die ich wirklich nur während den acht Wochen im Hinblick auf eine Marathon-Teilnahme durchziehe. Zwar nehme ich mir immer wieder vor, auch mal ausserhalb dieser Vorbereitungsphasen einen 35er zu laufen. Aber eben, die Verbindlichkeit fehlt und das reicht schon aus, um meinem inneren Schweinehund das Zepter zu überlassen. Andererseits bewahren diese langen Läufe gerade dadurch ihren ganz speziellen Charme, dass sie eben nicht zur Gewohnheit werden.

So hatte ich mich denn auch eine ganze Woche auf den gestrigen „langen Kanten“ gefreut, auf die lieb gewonnene Strecke, die ich nur in diesen 35er-Einheiten laufe und somit auf verschiedene Orte und Stellen unterwegs, an denen ich seit April nicht mehr vorbeigekommen war. Wie immer war der erste von insgesamt sechs solcher Läufe anstrengend und gegen Ende sogar grenzwertig. Den Schrecken haben sie inzwischen aber verloren. Ich weiss, dass ich im Normalfall ohne grössere Probleme durchkomme. Dass es hinten raus anstrengend wird, ist letztlich das Ziel der Übung und durchaus erwünscht. Genau diese Situationen sind es, in denen ich auch den Kopf entsprechend trainieren kann. Die Bedeutung der Kopfarbeit, der mentalen Stärke, macht für mich im Endeffekt einen Grosseil der Faszination Marathon aus. Spätestens nach dem ersten langen Lauf mitsamt seinen Strapazen und dem lockeren, regenerativen Training am Sonntag danach bin ich wieder in der Vorbereitung angekommen. Es ist Marathonzeit – und das ist gut so!

## **Woche 2: Die anstrengende, aber faszinierende Welt der 35-km-Trainingsläufe (Teil 1)**

Sie gehören zum Greif-Trainingsplan wie das Amen in der Kirche – die langen Läufe über 35 km. Damit auch wir Freizeitläufer eine Chance haben, diese elend langen Riemen in unseren Alltag einzubetten, hat sie Onkel Greif freundlicherweise auf die Samstage gelegt. Pech für all jene, die in Berufen mit Schicht- und Wochenendbetrieb tätig sind. Die dürfen vielleicht dann montags ran. Jedenfalls bin ich in der glücklichen Lage, während der Marathonvorbereitung meine Wochenenden mit solchen Longjogs aufzuwerten. Und das meine ich durchaus ehrlich und ohne ironischen Unterton.

Denn diese Läufe sind in zweierlei Hinsicht faszinierend: Einerseits sind sie (zumindest für mich) so anstrengend, dass sie mich regelmässig an die Grenze meiner Leistungsfähigkeit bringen. Und wie ich bereits letzte Woche erwähnt hatte, ist das auch genau der Sinn der Sache. Andererseits sind die 35er (wie auch schon letzte Woche erwähnt) eine tolle Gelegenheit, unseren Sport so richtig auszukosten und in vielen verschiedenen Facetten zu erleben.

Da es mir gestern Samstag aus terminlichen Gründen nicht möglich war, den Lauf auf die für mich angenehmere Nachmittagszeit zu legen, musste ich mal wieder morgens um halb neun raus. Das ist zwar für mich, der dann eigentlich erst aus den Federn kriechen würde, nicht gerade das Gelbe vom Ei, aber wenn man mal aufgestanden ist und gefrühstückt hat, kann's trotzdem losgehen. Und ich muss zugeben, diese Morgenläufe haben durchaus auch ihren Reiz. So war es gestern „früh“ um diese Zeit noch ziemlich frisch draussen und der Herbst hatte definitiv Einzug gehalten, was sich auch an

der grossen Laubmenge zeigte, die inzwischen die Waldwege bedeckte. Auf den ersten 10 km begegnete ich keiner Menschenseele. Wo waren sie denn geblieben, die Hunde, die mit ihren Frauchen und Herrchen Gassi gingen? Wo waren die munteren Frührentner, die bereits um diese Zeit ihre Joggingrunden drehten, damit sie anschliessend noch früh genug einkaufen gehen können? Und wo waren die ambitionierten Läufer/innen, die sich ebenfalls in der Vorbereitung auf einen Herbstmarathon befinden und im Gegensatz zu mir die Morgenstunden für ihre Trainings bevorzugen? Offenbar waren alle Hunde schon draussen gewesen und schlummerten nun in ihren Körbchen weiter. Die Rentner waren noch im Bett, da sie ihren Wochenendeinkauf zeitgemäss im Online-Shop bestellt hatten und die Lieferung erst später erwarteten. Und ausser mir läuft wohl niemand sonst einen Herbstmarathon. Jedenfalls hatte ich Wald und Flur für mich alleine.

Je mehr ich mich aber der Stadt näherte, desto häufiger kreuzte ich nun Vierbeiner, die mit ihren zweibeinigen Besitzern unterwegs waren. Manchmal traditionell als Hund-Hundehalter-Paar, manchmal aber auch als Gruppe mit vier kleinen Hunden, die mit ihren Leinen einen gordischen Knoten geflochten hatten, den Frauchen verzweifelt zu lösen versuchte, wobei ihr das mit nur einer Hand schlecht gelingen konnte, zumal die andere damit beschäftigt war, das Smartphone am Ohr zu halten.

Etwas weiter – die Uhr meldete mir soeben KM 19 von 35 – sah ich vor mir einen Läufer und weiter vorne nochmals zwei. So änderte sich die Umgebung also. Zog ich eine Stunde zuvor noch mutterseelenallein durch die Wälder, kam nun auf einmal so etwas wie ein Community-Gefühl auf. Vier Läufer, die den Weg über die gesamte Breite für sich beanspruchten und den Wald zu ihrer Sportarena machten. Ein schönes Bild, das kurz darauf nochmals eine Steigerung erfahren sollte.

Denn auf einmal war da dieses Absperrband. Und ehe ich es realisierte, lief ich auch schon unterdurch und war mitten auf der Laufstrecke eines Wettkampfs. Zwar trugen die vorwiegend jugendlichen Teilnehmenden keine Startnummern, doch das Ganze war offenbar durchaus eine Art Rennen, denn vor mir tauchte auch ein Verpflegungsstand auf und auch die lauten Zurufe des Publikums am Streckenrand unterstrichen den Wettkampfcharakter dieser Veranstaltung.

So weit, so gut. Blöd war nur, dass das Läuferfeld in der entgegengesetzten Richtung unterwegs war und ich mich auf dem folgenden Kilometer als eine Art Geisterläufer aufführen musste. Einige ignorierten mich geschickt, andere warfen mir vorwurfsvolle Blicke zu und einer informierte mich ganz freundlich darüber, dass ich in der falschen Richtung unterwegs sei. Höchste Zeit also, die Strecke wieder zu verlassen, was ich durch das Überspringen eines weiteren Absperrbandes auch sofort tat.

Die Abwechslung und die spannenden Szenen, die sich mir da boten, liessen mich beschwingt und locker mein Training weiterverfolgen. Dieses näherte sich nun langsam der 29-km-Marke. Von da an würde die Endbeschleunigung beginnen, in der ich auf den letzten 6 km versuchen sollte, möglichst nah an mein geplantes Marathonrenntempo heranzukommen. Das gelang mir letzte Woche nicht wunschgemäss und ich liess auf den letzten Kilometern sogar so stark nach, dass ich am Ende über eine Minute auf den Schnitt verloren hatte.

Auch gestern wollte es nicht so recht aufgehen. Zwar konnte ich zu Beginn der Beschleunigung das Tempo tatsächlich etwas verschärfen und auch über drei Kilometer durchziehen. Doch dann war das Pulver verschossen, das letzte Brikett verfeuert und Körner waren schon längst keine mehr da. Ich

versuchte krampfhaft, mich einigermaßen fortzubewegen, so dass die inzwischen zahlreich herumwuselnden Passanten nicht versucht waren, den Notarzt zu rufen. Kurz vor KM 33 sah ich keinen Sinn mehr in dem Gehumpel und ich wollte mir und den unschuldigen Parkbesuchern dieses Jammerbild nicht weiter zumuten. Beim Piep der Uhr stellte ich aber fest, dass mir für die letzten zwei Kilometer noch genügend Zeit blieb, um einen Negativsplit hinzukriegen, die zweite Hälfte dieser 35 km also schneller zu laufen als die erste. Das wäre doch versöhnlich und würde für die verpatzte Endbeschleunigung entschädigen.

Also entschuldigte ich mich innerlich bei den Spaziergängern um mich herum und quälte mich weiter vorwärts, der imaginären Ziellinie entgegen. Dahinter sah ich schon das Parkrestaurant, wo ich in wenigen Minuten einkehren würde und so konnte ich nochmals alles geben, bis diese verfluchten Satelliten weit oben im All endlich ein Einsehen hatten und meiner GPS-Uhr zu verstehen gaben, sie könne mir nun die 35 km als erreicht anzeigen. Stopp. Aus. Kaputt – und zwar so heftig, wie noch nie. Ich kann mich an kein Rennen erinnern, bei dem ich nach dem Zieleinlauf so fix und fertig war. Zuerst überlegte ich mir, ob ich mich erst einmal auf eine Parkbank setzen und ausruhen sollte. Da ich aber nicht wusste, ob ich anschliessend wieder aufstehen und meinen Weg ins Restaurant fortsetzen könnte, liess ich es bleiben und ging direkt in die Beiz.

Nach Speis und Trank und einer ausgedehnten Ruhepause sah ich mir auf dem Heimweg im Zug die Zeiten auf der Uhr nochmals genau an. Yep, wenigstens der Negativsplit hat funktioniert. Für die Endbeschleunigung kommt die nächste Chance bereits in einer Woche – dann allerdings über 9 km.

### **Woche 3: Gedankenprotokoll eines Intervalltrainings**

Nach den langen Samstagsläufen letzte Woche stehen diese Woche die Intervalltrainings im Mittelpunkt des Blogbeitrags. Während der Marathonvorbereitung laufe ich die Intervalleinheiten bevorzugt rund um die Sportanlagen St. Jakob in Basel (zwischen Arena und Park im Grünen). Die rund 2 km lange Runde ist durchgehend asphaltiert, ziemlich breit und flach. Ideale Bedingungen also, um die Intervalltrainings während der gesamten Vorbereitung miteinander vergleichen und im besten Fall Fortschritte feststellen zu können. Da diese Einheit die wohl gefürchtetste, da intensivste der ganzen Woche ist, fallen auch meine Gedanken unterwegs eher staccatohaft und wenig distinktiert aus.

Am vergangenen Mittwoch standen Intervalle über 3'000 m, 4'000 m und 5'000 m im Halbmarathon-tempo von 4:00 min/km auf dem Programm. Zwischen den Intervallen folgte jeweils eine Trabpause von 1'000 m in ca. 5:20 min/km. Nachfolgend nun quasi die Blackbox-Auswertung davon:

Aaaach, muss das sein? Ich habe weder Lust noch die nötige Power, um dieses Training jetzt durchzuziehen. Aber morgen früh nachholen ist auch keine Option. – Ok, ich kann's ja mal versuchen und notfalls abrechen. Wen stört das schon? Muss ja nur ich mit mir selber ausmachen. – Oje, der Warm-up-Kilometer ist schon fast vorbei, gleich geht's los. – PIEP – Gut, jetzt zuerst einmal einfach locker bleiben. Das Tempo ist im Moment nicht so wichtig. Hauptsache, ich komme irgendwie in einen Rhythmus. – Das kann ja wohl nicht wahr sein. Noch nicht einmal 3 km und ich bin schon hundemüde. – Jetzt einfach in die erste Trabpause retten. Dann schaue ich weiter. Noch da vorne um den Fussballplatz und dann sollte es geschafft sein. – Die beiden Fussballjungs vor mir haben es gut. Die sind mit ihrem Training schon durch. Was ist jetzt das? Na klar, selbstverständlich müssen die

schon im jungen Alter auf den Boden spucken! – Spucken eigentlich alle Fussballer immer so ekelhaft? – Egal, zum Glück bin ich Läufer. – PIEP – Endlich! Jetzt gemütlich traben und dann weitersehen. – Mist, meine Nase ist verstopft. Da müsste ich jetzt mal herzhaft rotzen. – Aber da vorne sind zwei kleine Kinder, das kann ich denen doch nicht antun. Die sehen mich jetzt schon an, als ob ich der Weihnachtsmann im September wäre. – Gut, an denen bin ich vorbei, nun kann ich meine Nase befreien. – Was? Die Kinder schauen mir nach? Was soll's, auch die müssen lernen, dass die Welt nicht nur schön ist. – Ein Nasenloch zudrücken und dann volle Kanne durchlüften. – Rotzen eigentlich alle Läufer immer so ekelhaft? – Oh nein, die Trabpause ist vorbei und es geht wieder zur Sache. – Gut, da vorne ist die Busstation. Ich kann ja mal eine Runde drehen, dann habe ich schon zwei von vier Kilometern. Entweder ich hänge dann noch zwei dran oder ich breche halt ab. Mal schauen. – Hmmm, eigentlich läuft es im Moment gar nicht schlecht. Auch die Zeiten gefallen mir immer besser. Vielleicht wird das ja doch noch was heute. – Eine Runde vorbei. Soll ich jetzt auf den Bus gehen? Nein, das wäre jetzt auch blöd. Schliesslich waren die letzten zwei Kilometer ganz in Ordnung. Da werde ich auch die nächsten zwei packen. – Aber was ist das jetzt? Woher kommen auf einmal diese schweren Beine? Welcher Spielverderber hat meine Kompressionssocken mit Blei gefüllt? – Dann halt kämpfen, statt ballern. – Hauptsache, ich rette mich in die nächste Pause. Dann kann ich den dritten Teil immer noch streichen und abrechnen. – Uff, gerade noch geschafft. Jetzt nochmals gemütlich Anlauf holen und dann werden doch auch die letzten fünf Kilometer noch möglich sein. – Jaja, war ja nicht anders zu erwarten. Die Pausenkilometer sind immer viel kürzer als die Rennkilometer. – Da muss es doch irgendeine längenspezifische Relativitätstheorie geben oder so. Aber Einstein war halt auch kein Läufer, sonst hätte er das für uns geklärt. – Egal, auf geht's zum Grande Finale! – Noch zweieinhalb Runden, das müsste machbar sein. – Nicht schlecht, so langsam kommt Stimmung auf. Wie sagte schon Mocki beim Start zum Hamburg Marathon? Genau, hinten ist die Ente fett! – Noch eine Runde, das sind ja nur noch rund 2 km. – Aha, die Zeit passt. Jetzt nochmals Vollgas geben. – Letzter Kilometer. – PIEP – 4:00 – Geschafft! – Geiles Training!

#### **Woche 4: Der Murtenlauf – eine Liebeserklärung in drei Akten**

##### 1. Akt: Murten

Mit dem Murtenlauf verbindet mich eine lange, man könnte schon fast sagen innige Beziehung. 2011 nahm ich zum ersten Mal an diesem geschichtsträchtigen Laufsportklassiker teil, der den Charme von Pheidipides' Heldentat aus dem fernen Athen ins heimische Fribourg holt und zu den bedeutendsten Läufen der Schweiz zählt. Damals bei meinem ersten Murtenlauf war ich ziemlich nervös, schliesslich war ich noch nie zuvor 17 km gerannt. Mein erster 10 Meilen Laufen über die Hauptdistanz war aber im Juni gut gelungen und so wagte ich mich an die Herausforderung Morat – Fribourg.

Dieses Lauferlebnis war so beeindruckend, dass ich seither alle zwei Jahre nach Murten zurückkehre und den Weg nach Fribourg zusammen mit einem kilometerlangen Tatzelwurm von Gleichgesinnten unter die Füsse nehme. Wie es die Tradition will, steht am heutigen 1. Oktober 2017 meine vierte Teilnahme auf dem Programm. Diese passt perfekt in die Marathonvorbereitung, schliesslich ist es genau Halbzeit auf meinem Weg nach Frankfurt. Vier intensive Wochen liegen hinter mir, vier weitere folgen noch. Der Murtenlauf ist deshalb in erster Linie ein Formtest.

Friedlich und verträumt liegt es da, das Städtchen Murten. Etwas verschlafen vielleicht, wie ich auch um diese Zeit. Es ist 9 Uhr morgens und langsam kommt Leben in die Gassen. Mein Zug war spätes-

tens seit Neuchâtel vollgestopft mit farbenfroh gekleideten Läuferinnen und Läufern, einige konzentriert mit Kopfhörer, andere im angeregten Gespräch, um sich gegenseitig zu beruhigen oder aufzuputtschen, wie auch immer. Eine Banane hier, ein Isogetränk da – ein schöner Anblick. Noch bevor ich mich umziehen gehe, nehme ich eines der bereitstehenden Toi-Tois in Beschlag. Ein weiser Entschied, wie sich schon bald darauf herausstellen sollte. Kaum komme ich aus der Kabine, sehe ich die lange Warteschlange, die sich inzwischen gebildet hat. Umziehen, den Rucksack auf den Transporter nach Fribourg verladen und dann gemütlich die aufgeräumte Stimmung in der Altstadt aufnehmen. Dabei tun mir die Murtnerinnen und Murtner ein bisschen leid. Eine gute Stunde lang herrscht Jubel und Trubel im schmucken Stedtli. Doch kaum fällt der Startschuss, hauen alle ab und die grosse Party findet letztlich in Fribourg statt.

Das Warm-up läuft bestens, die Stabilität ist gut, das Tempo fühlt sich auch richtig an. Nur etwas schlapp bin ich, aber das kann ja noch werden. Gut gelaunt reihe ich mich im Startblock B ein und warte, bis ich endlich auf die Strecke geschickt werde.

## 2. Akt: Das Rennen

Kaum sind die Teilnehmenden der Elite-Kategorien vorgestellt, kracht auch schon der Startschuss und das Feld setzt sich in Bewegung. Zäh und zaghaft zuerst, da die Altstadt für die grosse Meute viel zu eng ist, die nun fluchtartig Murten verlässt, als ob jemand hinter uns ein wildes Tier freigelassen hätte. Einen kurzen Moment traure ich dem früher zelebrierten Brauch nach, vor dem Start gemeinsam dreimal laut „Morat“ zu rufen. Für weiteres Schwelgen in Traditionen bleibt aber keine Zeit, denn nun heisst es Gas geben.

Die ersten zwei Kilometer liege ich jeweils knapp unter 4:00, was dem angepeilten Halbmarathon-tempo entspricht. Mir ist aber auch klar, dass ich das Tempo nur mit grosser Mühe werde halten können, denn der Murtenlauf ist alles andere als flach. Auf den 17.17 km lösen sich Auf- und Abwärtspassagen in nahezu perfekter Harmonie ab und machen die Strecke zu den attraktivsten, die ich kenne.

Nach 5 km stelle ich erstaunlich emotionslos fest, dass die Kilometerzeiten selbst unter Berücksichtigung der kupierten Topografie zu langsam sind. Ich nehme das mal so zur Kenntnis, sehe aber zumindest im Moment keine Möglichkeit, das Tempo markant zu verschärfen. So versuche ich, so gut wie möglich „auf Zug“ zu laufen und geniesse in der Zwischenzeit die einzigartige Stimmung entlang der Strecke. Das Publikum am Strassenrand gehört zu den begeisterungsfähigsten der Schweizer Laufszene und macht einen Grossteil der Liebesbeziehung zu diesem Lauf aus. Dieses Jahr scheinen noch mehr Leute da zu sein, die uns noch lauter anfeuern und noch mehr Stimmung machen. Ein Riesenfest!

Nach knapp 9 km komme ich so langsam in Fahrt und kann wieder zur Gruppe vor mir aufschliessen. Das Ganze fühlt sich nun auch viel lockerer und runder an, was die schnelleren KM-Zeiten sogleich bestätigen. Und dann kommt der Klassiker innerhalb des Klassikers: La Sonnaz. Für Eingeweihte in einem Atemzug mit dem Ramsey Hill am Kerzerslauf und dem Fasnachtsfeuer am 10 Meilen Laufen zu nennen. Über zwei Stufen geht es in engen Kehren steil bergauf. Die Stimmung, die man da antrifft, muss man sich etwa so vorstellen wie die Ankunft auf der Alp d'Huez bei der Tour de France.



An dieser Schlüsselstelle stehen noch mehr Leute, die uns noch mehr unterstützen und auch den müdesten Läufer förmlich dort hinauftragen.

Mittendrin erspähe ich meine liebe Laufkollegin Anna, die als Sehbehinderten-Guide in der Walking-Kategorie unterwegs ist. Kurz ein paar unterstützende Worte wechseln, ein Lächeln und weiter geht es den Stich hinauf. Solche Momente wirken mehr als alle Energiegels und Bananen zusammen. Das gibt wieder richtig Schub und führt einem vor Augen, weshalb wir diese ganze Plackerei eigentlich auf uns nehmen. Wir sind alle gemeinsam unterwegs, feiern uns gegenseitig, feiern unseren Sport. Und ja, in solchen Momenten feiern wir im Grunde genommen nichts Geringeres als das Leben selber. Soll noch einer sagen, wir Läufer seien ein Haufen introvertierter Egoisten ...

### 3. Akt: Fribourg

Derart beflügelt, nehme ich den „Landeanflug“ auf Fribourg in Angriff und ziehe kurze Zeit später vorbei an der BCF Arena. Zu Zeiten, als man in Murten am Start noch „Morat“ rief, hiess die noch Patinoire St-Léonard. Wehe dem, der mir die Resega in Mantegazza Arena umbenennet – das gibt Haue, und zwar mit Elvis' Goaliestock! Aber zurück nach Fribourg. Da liegt noch der letzte Kilometer vor mir. Kein Problem, sollte man meinen. Doch dieser letzte Kilometer führt ausschliesslich bergauf. Dennoch lädt er einmal mehr zum grossen Schaulaufen ein. War die Stimmung in La Sonnaz bereits fantastisch, so platzt Fribourg nun aus allen Nähten. Das muss man einmal erlebt haben. Ich verspreche euch, das werdet ihr nicht bereuen und ein Leben lang nicht vergessen!

Noch da vorne um die Ecke und schon ist das Ziel in Sicht. Durchlaufen, Uhr stoppen: 1:14.34,8 – rund zwei Minuten langsamer als 2015, jedoch mit einer starken zweiten Rennhälfte. Das erhoffte Durchziehen des Halbmarathontempos habe ich deutlich verfehlt. Mit meiner Durchschnittspace von 4:22 liege ich sogar noch knapp 10 Sekunden über dem für Frankfurt geplanten Marathonrenntempo.

Was bedeutet das jetzt? Zuerst einmal die Ausreden aufführen, denn die sind in solchen Fällen sofort zur Stelle: Es war vielleicht nicht der perfekte Tag, vielleicht hätte ich mehr und besser frühstücken sollen. Die Strecke war aber auch saumässig anspruchsvoll und ja genau, das Gerangel am Start hat mich sicher auch noch einige Sekunden Zeit gekostet.

Merkt ihr was? Keine einzige der oben genannten Ausreden greift auch nur ansatzweise. Ich war heute einfach langsamer als erhofft. Punkt. Eine Zeit von 1:10 h hätte mir eine gewisse Bestätigung gegeben, in Sachen Marathonvorbereitung gut unterwegs zu sein. Andererseits ist es wichtig, in solchen Situationen nicht nur die Zeit anzuschauen, sondern genauer hinzusehen, was vielleicht auch gut geklappt hat. Da ist sicher die schnellere zweite Hälfte zu erwähnen, in der ich das Tempo doch noch etwas anziehen konnte. Dann bin ich nach all dem Scheitern an kleineren Steigungen den anspruchsvollsten Anstieg bei La Sonnaz so locker und schnell hochgezogen wie nie zuvor. Auch auf dem letzten Kilometer konnte ich das Tempo vom Flachen gut in den Schlussanstieg mitnehmen und weitgehend bis ins Ziel halten. Sehr erfreulich ist aber vor allem die Erfahrung, dass ich stabil und rund laufe und weder im Rennen noch danach irgendwelche Schmerzen spüre. Nicht die schlechteste Voraussetzung für die 42.195 km Ende Monat.

Gleichzeitig bin ich mir aber auch voll und ganz bewusst, dass in den nächsten Wochen noch einiges an Arbeit auf mich zukommen wird. Dann gibt es definitiv keine Ausreden und kein Schwächeln

mehr. Im Wissen drum, dass ich in zwei Jahren ganz sicher wieder in Murten am Start stehen werde, genieße ich aber vorerst den Rest des heutigen Tages und rufe wenigstens für mich im Stillen ganz laut: MORAT! MORAT! MORAT!

### **Woche 5: Zwischen Runner's High und Startblockpanik**

Nach fünf Wochen ist es an der Zeit, den Titel dieser Blog-Serie genauer unter die Lupe zu nehmen: Zwischen Runner's High und Startblockpanik. Der Zeitpunkt für diese Betrachtung ist nicht zufällig gewählt, denn in der zweiten Hälfte der Marathonvorbereitung zeichnet sich das Hin und Her dieser beiden Zustände immer deutlicher ab.

Beginnen wir bei der positivsten Ausprägung, dem Runner's High. Der Begriff ist ungefähr so sagenumwoben wie der Heilige Gral, nach dessen Existenz schon so mancher gesucht hat und dabei fast verzweifelt ist. Ein Zustand vollkommener Freiheit müsse das sein, das Nirwana des Läufers sozusagen. So tönt es zumindest von denen, die zu wissen glauben, was denn dieses Runner's High nun genau ausmacht. Ich lehne mich diesbezüglich nicht ganz so weit aus dem Fenster und beschreibe den Zustand etwas bodenständiger mit „es läuft“. Dabei meine ich das durchaus wortwörtlich, denn wenn das Runner's High eintritt, dann laufe nicht mehr ich selber – also im Grunde genommen doch, denn wir wollen ja auf dem Boden bleiben und da braucht es immer noch den Läufer dazu, damit überhaupt etwas läuft. Ich empfinde dabei aber nicht mehr dieselbe Anstrengung wie zuvor, sondern fühle mich deutlich leichter, lockerer und schneller. Letzteres entpuppt sich allerdings spätestens bei der Auswertung der Kilometerzeiten regelmässig als Trugschluss. Wie dem auch sei, wenn alles zusammenpasst und die Kilometer im Nu an mir vorbeiziehen, dann stelle ich erfreut fest, dass „es läuft“ und alles wie von alleine und ohne grosse Anstrengung klappt. Die Beine verrichten pflichtbewusst ihren Dienst, ohne dass ich sie immer wieder an ihre Aufgabe erinnern muss, die Atmung ist ruhig, die Arme schwingen ganz locker. Dieser Zustand tritt längst nicht bei jeder Trainingseinheit oder gar in jedem Rennen ein und kann auch nicht an einer fix definierten Kilometer- oder Stundenmarke festgemacht werden. Es kann sein, dass „es“ mitten in einem Intervalltraining läuft. Es kann aber durchaus auch sein, dass „es“ erst nach 25 km auf einem Longjog läuft. Es kommt aber auch öfter vor, als man vielleicht gerne zugibt, dass „es“ eben gar nicht läuft.

Dann beginnt die eigentliche Arbeit. Dann gilt es, sich zu motivieren und weiterzumachen, auch wenn man nicht direkt dafür belohnt wird. Dieser Aspekt des Ausdauersports wird eindrücklich und spannend in Matt Fitzgeralds Buch „How bad do you want it?“ beschrieben. Es ist quasi eine Pflichtlektüre für die Stunden zwischen den Trainings, ist Anleitung und Motivation zugleich, um auch den Kopf für die bevorstehende Herausforderung fit zu kriegen.

Kommen wir nun aber im zweiten Teil zur negativsten Ausprägung, der Startblockpanik. Die tritt typischerweise zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten im Verlauf der Vorbereitung in Erscheinung. Zum einen immer dann, wenn „es“ über längere Zeit nicht läuft, die Trainingszeiten nicht stimmen oder gar Einheiten abgebrochen oder ausgelassen werden müssen. Am Anfang kann ich das vielleicht noch schönreden und mir vornehmen, die verpatzten Einheiten durch umso gelungenere wieder wettzumachen. Wird die Diskrepanz zwischen dem Trainingsplan und den tatsächlich erreichten Trainingswerten aber zu gross, hilft irgendwann das schönste Zureden nicht mehr weiter. Dann kommt die nackte Startblockpanik auf. Was mache ich falsch? Wieso klappt es nicht? Wie stehen die Chancen, im Rennen selber doch noch einigermaßen gut durchzukommen?

Zum Glück kam ich bislang nie ernsthaft in diese ungemütliche Lage. Im Frühjahr 2016 sah es für kurze Zeit danach aus, als ich schon nach dem ersten 35-km-Lauf mit hartnäckigen Hüftschmerzen zur Trainingspause gezwungen wurde. Die ersten paar ausgelassenen Einheiten bereiteten mir noch keine grossen Sorgen. Dann wurden es aber immer mehr und ich konnte immer noch nicht richtig laufen. Noch bevor die Zeit reif war für eine Startblockpanik, stand aber bereits fest, dass ich den Marathon (es wäre der Zürich Marathon gewesen) gar nicht werde bestreiten können. Nach dieser Einsicht war selbstverständlich auch die Startblockpanik obsolet geworden.

Der zweite Zeitpunkt ist mir hingegen wesentlich vertrauter und die Startblockpanik gehört da schon fast zum Ritual. Dies ist in der Regel in den letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf der Fall, wenn die Taperingphase ansteht, die Trainingsumfänge und die Intensität verringert werden und der Erholung vor dem Lauf Platz machen. Dann ist die Stunde der Abrechnung gekommen. Habe ich alles richtig gemacht? Stimmt die Form? Muss ich heute wirklich so langsam laufen, wie es auf dem Plan steht? Sollte ich nicht vielleicht doch nochmal Gas geben? Was, wenn ich mich ans gemütliche Training gewöhne und am Tag X nicht vom Fleck komme? Und überhaupt, was soll auf einmal dieses Ziehen in der rechten Wade? Das wird doch hoffentlich bis in zwei Wochen wieder verschwinden? Diese und viele weitere ähnliche Fragen gehen mir und wahrscheinlich vielen anderen in dieser Zeit durch den Kopf. Startblockpanik eben.

Noch ist es nicht soweit, die Taperingphase beginnt erst in einer Woche und die richtig mühsame Zeit folgt dann in der letzten Woche vor dem Rennen. Darüber werde ich genauer berichten, wenn es soweit ist.

Nach Woche 5 bin ich jedenfalls deutlich näher am Runner's High. Nach dem eher durchgezogenen Murtenlauf am letzten Sonntag erlebte ich schon ab Montag eine zufriedenstellende und erfolgreiche Trainingswoche, die das Selbstvertrauen auf jeden Fall gestärkt hat. Am Montag ging ich es noch locker an, wobei ich bereits wieder 19 km zurücklegte. Am Dienstag lief ich etwas schneller, aber immer noch in der Komfortzone. Im Intervalltraining am Mittwoch platzte dann der Knoten, der von Peter Greif zitierte Formweihnachtsmann beschenkte mich mit einer tollen Einheit, die im Gegensatz zu dem Geknorze in Woche 3 so richtig Spass machte. Und nach einer weiteren extensiven Einheit am Donnerstag folgte gestern Samstag der 35-km-Lauf mit einer Endbeschleunigung in Richtung Marathonrenntempo auf den letzten 12 km. Auch die ist mir wesentlich leichter gefallen als die bisherigen 35er. Stand heute kann ich also mit Überzeugung sagen: „Es läuft“!

### **Woche 6: Die anstrengende, aber faszinierende Welt der 35-km-Trainingsläufe (Teil 2)**

In Woche 2 der Vorbereitung habe ich mich schon einmal über die 35-km-Trainingsläufe geäussert, die einen der Hauptpfeiler im Marathonplan von Peter Greif darstellen. Damals musste ich die Endbeschleunigung über 6 km vorzeitig abbrechen und konnte mich gerade noch so über die imaginäre Ziellinie schleppen. Auch der Lauf in der Woche darauf fiel nicht erfolgreicher aus. War da der Wurm drin in den „langen Kanten“?

In Woche 4 wurde der 35er zugunsten der Teilnahme am Murtenlauf ausgesetzt. Das entsprach nicht etwa einem angenehmen Ausweg meinerseits, sondern steht so im Plan. Aber dazu gleich noch mehr. Jedenfalls hiess es nach dem Formtest am 1. Oktober, auch in Bezug auf die langen Läufe am Samstag Gas zu geben und vorwärts zu schauen. Und das gelang gleich beim nächst folgenden 35er

vor einer Woche hervorragend! Inzwischen betrug die Endbeschleunigung bereits 12 km und anders als noch zwei Wochen zuvor, fiel mir diese nun wesentlich leichter und ich konnte sie mühelos durchziehen.

Aber was genau hat es auf sich mit diesen zunehmenden Endbeschleunigungsphasen? Nebst den Trainingsläufen im Renntempo oder leicht schneller und den mit zunehmender Intensität angeordneten Intervalltrainings bilden die 35-km-Läufe am Ende der Woche das dritte tragende Element des Trainingsplans. Die 35er werden im extensiven Tempo gelaufen, das 45 bis 60 Sekunden langsamer ist als das geplante Marathonrenntempo. Insgesamt werden in der Vorbereitung fünf solche Läufe bestritten, wobei die Phase der Endbeschleunigung stetig zunimmt. Während der Endbeschleunigung geht es darum, das Tempo möglichst bis zum Marathonrenntempo zu steigern und durchzuhalten – eine sauschwere Übung, an der ich noch immer grösstenteils scheitere, die aber unglaublich effizient und formgebend ist.

Nachfolgend ein kurzer Überblick über den Aufbau der langen Läufe im Greif-Plan:

Woche 1: 35 km extensiv mit 3 km Endbeschleunigung

Woche 2: 35 km extensiv mit 6 km Endbeschleunigung

Woche 3: 35 km extensiv mit 9 km Endbeschleunigung

Woche 4: kein 35er, da Test-Wettkampf

Woche 5: 35 km extensiv mit 12 km Endbeschleunigung

Woche 6: 35 km extensiv mit 15 km Endbeschleunigung

Woche 7: 30 km regenerativ (60 – 75 Sekunden langsamer als das Marathontempo)

Woche 8: Marathon-Wettkampf

Diese Woche stand also der letzte dieser 35-km-Läufe auf dem Programm und es sah lange Zeit so aus, als ob ich definitiv in Fahrt wäre. Ich lief von Anfang an locker und innerhalb des geforderten Tempos. Die erste Phase bis KM 20 verging im Nu und schon stand die Endbeschleunigung an. Beim ersten dieser Läufe in Woche 1 wollte ich mir an diesem Punkt noch gar nicht vorstellen, wie es sein würde, schon nach 20 km zu beschleunigen und freute mich, vorerst noch ein paar Gnadenkilometer vor mir zu haben und erst auf den letzten drei aufdrehen zu müssen.

Doch die Form entwickelt sich zum Glück mit der Zeit, was auch der Sinn und Zweck eines solchen Trainingsplans ist. Nicht umsonst, bewährt sich dieses Programm seit über dreissig Jahren. Und es war auch dieses Mal wieder eine gute Erfahrung, wie erstaunlich locker ich nach 20 km das Tempo anziehen und Richtung Marathonpace drücken konnte. Wie oben erwähnt, scheitere ich noch oft an diesen Beschleunigungen, kann mich aber inzwischen immerhin auf rund 30 Sekunden ans Renntempo herantasten und wenn ich einen guten Tag erwische, auf den letzten zwei Kilometern sogar im geplanten Tempo laufen.

Nach 10 von 15 Beschleunigungskilometern musste ich dann aber das Tempo schleifen lassen und am Ende fiel ich sogar unter das Anfangstempo. So gesehen ging die Rechnung nicht ganz auf und Onkel Greif würde mich wohl mit Schimpf und Schande zum Strafraining in den dunklen Wald schicken, wo ich mich ungestört schämen könnte. Noch sehe ich die Dinge allerdings nicht ganz so schwarz. Zwar lief auch diese Einheit – wie bereits andere zuvor in dieser Vorbereitung – nicht ganz wunschgemäss,

aber zumindest mit dem Durchziehen des Laufs und den ersten zehn Kilometern der Beschleunigungsphase bin ich zufrieden.

Nun wird sich in den letzten zwei Wochen zeigen, ob die Form da ist, wo sie sein sollte oder ob ich mit Recht noch ein wenig Startblockpanik schieben kann. Wir werden sehen.

### **Woche 7: Form oder nicht Form – das ist hier die Frage**

Mit dem Ende der 7. Vorbereitungswoche sind auch die formgebenden Trainingsläufe abgeschlossen. Diese Woche zählte genau genommen bereits zur Taperingphase, in der es in erster Linie darum geht, sich möglichst gut zu erholen, um am alles entscheidenden Wettkampftag ausgeruht und frisch an den Start gehen zu können. Dennoch fanden auch in den letzten Tagen noch einige abschliessende Tempoläufe statt.

Der erste davon war am Sonntag fällig: 15 km im Marathonrenntempo, das zu diesem Zeitpunkt der Vorbereitung eigentlich kein Problem mehr sein sollte. Allerdings erwischte ich einen denkbar schlechten Tag, kam kaum vom Fleck, fühlte mich die ganze Zeit schlapp und musste mich am Ende mit einem wesentlich langsameren Tempo begnügen. War's das mit der Form? Schaffe ich es zwei Wochen vor dem Marathon nicht einmal über 15 km im angepeilten Lauftempo? Und wie bitteschön sollte das dann in wenigen Tagen über die volle Marathondistanz klappen? Wahrlich beste Voraussetzungen für eine aufkommende Startblockpanik also. Aber so leicht komme ich nun auch wieder nicht ins Straucheln!

Nachdem der Montag eine äusserst willkommene Trainingspause für mich bereithielt, schnürte ich erst am Dienstagabend wieder die Laufschuhe. Und siehe da, es lief von Beginn an wesentlich besser als am Sonntag. Zwar ging es nicht darum, im Marathontempo zu laufen, sondern rund eine Minute pro Kilometer langsamer, was auch entsprechend einfacher war. Aber schon in diesem langsameren Tempo fühlte sich das Ganze viel besser an als zwei Tage zuvor. Das Laufgefühl kam zurück, das Training fühlte sich locker an und die Zeiten waren leicht schneller als gefordert. Also doch kein Formtief zum dümmsten Zeitpunkt? Die Antwort darauf würde tags darauf folgen, denn dann stand der letzte Tempolauf bevor.

Dieser sah für Mittwoch nochmals 15 km vor, diesmal aber so richtig mit Vollgas gelaufen. Das Tempo, das man auf diesem Lauf durchhalten kann, könne man auch im Marathon eineinhalb Wochen später schaffen. Soweit die Aussage von Chefschleifer Greif. Fest stand jedenfalls, dass diese abschliessende Tempoeinheit um jeden Preis klappen musste, damit ich meine Form einigermaßen realistisch einschätzen kann.

Und sie klappte hervorragend! Zu Beginn lief ich Kilometerzeiten um 4:07, im Mittelteil dann einige Kilometer im geplanten Renntempo von 4:13. Statt wie noch wenige Tage zuvor einzubrechen, konnte ich auf der zweiten Hälfte beschleunigen und nochmals einige Kilometer im Bereich zwischen 4:02 und 4:06 laufen. Alles paletti also und die Form viel besser als geplant? Wenn es nur so einfach wäre ... Greifs Aussage, wonach das in dieser Einheit gelaufene Tempo einen Anhaltspunkt für die Chancen im Wettkampf liefert, basiert auf der Annahme, dass man das 15-km-Training zum Wochenbeginn wunschgemäß durchziehen konnte und die Ermüdung am Mittwoch entsprechend fortgeschritten ist. Da ich aber am Sonntag viel zu langsam unterwegs war, stieg ich auch erholter in die letzte Tem-

poenheit, so dass man die schnellen Zeiten nicht eins zu eins ernstnehmen darf. Ein gutes Gefühl und das nötige Selbstvertrauen waren aber nach diesem letzten schnellen Training alleweil zurück.

Gestern Samstag folgte der letzte lange Lauf über 30 km im lockeren Tempo. Auf diesem abschliessenden Longjog wurde das gute Gefühl vom Mittwoch bestätigt und ich konnte die Strecke ganz locker durchjoggen. Ende 7. Woche sieht es also gar nicht so schlecht aus. Ob es dann tatsächlich für die angestrebte Sub-3h-Zeit in Frankfurt reicht, wird sich zeigen müssen. In der letzten Vorbereitungswoche kann ich an der Form nicht mehr viel ändern. Da geht es in den wenigen noch verbleibenden Trainings darum, das nötige Tempogefühl aufzubauen und dem Körper vor allem die nötige Erholung zu gönnen, damit die Power am Sonntag für die ganzen 42.195 km reicht.

### **Woche 8: Die letzte Woche ist die härteste**

Als Pheidippides vor langer, langer Zeit weit weg im fernen Griechenland seinen Job etwas zu ernst genommen hatte und buchstäblich in ein unwiderrufliches, für ihn fatales Burnout lief, so entfachte er damit gleichzeitig das Feuer, das seither in den Herzen und meistens auch in den Waden tausender seiner Nachfahren brennt.

Mit der Ausbreitung des Christentums traten Zeus und seine Kollegen nach und nach in den Hintergrund und mussten schliesslich dem Lieben Gott weichen. Dieser nahm sich fortan der Sache an, die Pheidippides auf dem letzten Lauf seines Lebens angerissen hatte. Irgendwie fand er Gefallen an dem Gedanken, seine Schäfchen über viele Jahrhunderte eine solch lange Distanz laufen zu sehen. Um das Ganze etwas in Form zu bringen, bediente er sich der Britischen Königsfamilie, die sowohl durch ihren Wohnsitz als auch durch ihre angestammten Sitzplätze im Olympiastadion von Shepherd's Bush bedingt dafür gesorgt haben, dass seit 1908 eine magische Zahl das Leben unzähliger Läuferinnen und Läufer prägt: 42.195 km – die noch heute gültige Marathondistanz.

Nun reichte es dem Lieben Gott aber nicht, seine Schäfchen einfach so über die Marathondistanz laufen zu sehen. Ihm fehlte letztlich noch das entscheidende Quäntchen Dramatik. Dazu brauchte es heldenhafte Athleten wie Paavo Nurmi, Emil Zatopek und nach ihnen viele weitere, die seither für mächtig Spektakel auf den Strassen dieser Welt sorgen.

Mit der Zeit stellte sich heraus, dass man gar nicht mal so ein grosser Held sein musste, um den Marathon zu laufen, sondern dass man das mit dem nötigen Willen und dem entsprechenden Training auch als Normalsterblicher hinkriegt. Zwar nicht so schnell wie die heutigen Top-Cracks aus Ostafrika, aber man kriegt es hin.

Und so sieht man inzwischen weltweit unzählige Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer, wie sie sich eisern durch ihre Trainingspläne kämpfen und für den alles entscheidenden Tag in Form bringen. Doch offenbar reichte es dem Lieben Gott noch nicht, dass nun überall schwitzende, ausgemergelte Kreaturen durch die Strassen und Gassen trabten, die neben der Strecke unaufhörlich über Laktatwerte und Intervalltrainings im anaeroben Bereich schwafelten. Nein, er musste es an Dramatik so richtig übertreiben und erfand dazu die Taperingphase.

Tapering – dieses Wort alleine lässt mir schon fast das inzwischen doch so sauerstoffreiche und wichtige Blut in den Adern gefrieren. Wer meint, die 35-km-Läufe am Samstag seien hart, die Tempoläufe am Montag seien heftig und die Intervalltrainings am Mittwoch seien gar unmenschlich, der hat kei-

ne Vorstellung von der letzten Woche vor dem Marathon. Doch was bedeutet dieses Tapering denn eigentlich? Dazu nachfolgend ein Zitat aus dem entsprechenden Wikipedia-Artikel:

*[...] Während der letzten zwei oder drei Wochen vor einem Wettkampf reduzieren Ausdauersportler (z. B. Marathon, Schwimmen, Duathlon oder Triathlon) üblicherweise ihren Trainingsumfang und pausieren im Amateurbereich manchmal auch tagelang völlig, damit sich der Körper vor der harten Belastung noch einmal erholen kann. Gemischt mit gezielten Trainingsreizen soll der Körper dann optimal vorbereitet in den Wettkampf starten. [...]*

Tönt doch super, oder nicht? Keine langen Läufe mehr, kein Tempokeulen, keine Intervalle. Nur noch kurze Distanzen und auch da nur noch wenige Kilometer im angestrebten Marathonrenntempo. Konkret waren das diese Woche 3 x 2 km im Renntempo am Montag, 4 x 1 km am Mittwoch und am Freitag noch 6 km im lockeren Wohlfühltempo.

Aber was ist denn nun so schlimm an diesem Tapering, ausser dass man sich an den ungewohnt trainingsfreien Tagen ein bisschen faul vorkommt? Es ist in erster Linie die Ohnmacht, keine Möglichkeit mehr zu haben, durch lange Läufe einen Beweis für seine Form zu erhalten. Zwar geben die kurzen Intervalle im Marathonrenntempo Aufschluss darüber, wie leicht einem das Tempo fällt und wie gut das Laufgefühl ist. Aber man weiss letztlich nicht, über welche Distanz dieses gute Gefühl anhalten wird. Das in der letzten Woche rauszufinden und nochmals einen langen Kanten hinzulegen, wäre das sichere Aus für den Erfolg im Wettkampf. An dieser Stelle muss man dem Trainingsplan vertrauen und davon ausgehen, dass man in den sieben Wochen zuvor gut trainiert und das Richtige im richtigen Mass getan hat.

So bleibt das Hin und Her zwischen dem guten Gefühl, das sich auch in dieser Woche auf den Renntempokilometern eingestellt hat und dem schon fast vertraut wirkenden Aufkommen einer veritablen Startblockpanik. Habe ich wirklich alles richtig gemacht? Kann ich dieses Tempo durchziehen? Was, wenn ich schon früh ermüde oder gar hoffnungslos einbreche? Hmmm, auf einmal verspüre ich ein leichtes Ziehen in der Wade. Und dieses Fettpölsterchen war doch gestern auch noch nicht da. Und überhaupt, ich hätte viel mehr abnehmen sollen. Mann, hab ich einen Hunger. Jetzt ja nicht zur falschen Zeit fasten, schliesslich müssen die Glykogenspeicher am Sonntag gut gefüllt sein. Also ran an den Herd und zünftig Pasta kochen. Aber halt, brauche ich all diese Kalorien wirklich oder schleppe ich sie nur zusätzlich mit mir rum?

Seht ihr, was ich meine? Es ist nicht gut, wenn Läufer zu viel Zeit zum Nachdenken haben. Und genau diesen Spass hat sich der Liebe Gott mit dem Einführen der Taperingphase mit uns erlaubt. Zum Glück laufe ich aber am Sonntag nicht meinen ersten Marathon und so kenne ich dieses Spielchen langsam gut genug, um mich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Die Lektüre dieses Textes lässt nun zweierlei Rückschlüsse auf den Verfasser zu: a) er ist vollkommen hinüber und man kann nur hoffen, dass er am Sonntag den Weg zur Startlinie findet, vom Weg ins Ziel ganz zu schweigen. Oder b) er ist so gut ausgeruht, motiviert und bereit für die grosse Herausforderung, dass er gemütlich auf dem Sofa sitzen und einen solchen Seich zusammenschreiben kann.

Ich kann euch beruhigen, Letzteres trifft zu. Ich bin bereit und freue mich auf das Abenteuer Frankfurt Marathon!

## Epilog: Das Rennen

So würde der legendäre Göpf Egg den alles abschliessenden Projekthöhepunkt, den Mainova Frankfurt Marathon 2017, in meinem Fall zusammenfassen: „2:58.30 agseit, 3:04.35 gmacht, Differänz 6:05.“ Nur wenige Stunden nach dem Zieleinlauf versuche ich das heutige Rennen auf der Heimfahrt im ICE nach Basel zu analysieren und das Projekt blogtechnisch abzuschliessen.

Bleiben wir vorerst bei den nackten Zahlen: Sechs Minuten langsamer als geplant ist ein klares Verdikt. Mein Ziel, nach dem Hamburg Marathon im April erneut unter 3 Stunden zu laufen, habe ich heute deutlich verfehlt. Das Warum versuche ich später zu erklären. Zuerst möchte ich mich den 42.195 km widmen, die mich heute kreuz und quer durch Frankfurt und in die Aussenquartiere geführt haben.

Dabei beginne ich aber nicht direkt an der Startlinie, sondern bereits am gestrigen Samstag. Das Abholen der Startunterlagen und der Besuch der Marathonmesse, einer Art Muba für Läufer, machen einen nicht zu vernachlässigenden Teil der Faszination Marathon aus. Diese Marathonmessen sind in erster Linie dazu da, dem Läufer möglichst viel Schnickschnack anzudrehen, den er eigentlich gar nicht braucht. Ein riesengrosser Vorteil, den unser Sport mit sich bringt, ist der, dass man ohne umfangreiches Hightech-Material auskommt. Alles, was man braucht, sind ein gutes Paar Laufschuhe und Sportklamotten. Damit lässt sich vorerst ziemlich viel erreichen. Die Sportartikelindustrie ihrerseits möchte aber natürlich stets mit den modernsten Stöffchen, den magischen Superschuhen oder der unverzichtbaren Ergänzungsnahrung überzeugen. An der Marathonmesse stehen die Chancen dazu gar nicht mal so schlecht. Da ist der eine oder die andere schon so auf das Rennen am folgenden Tag konzentriert, dass man keine Nerven hat, sich über alle möglichen Anschaffungen Gedanken zu machen und zur Not auch einfach mal beherzt zugreift. So sieht man denn frischgebackene stolze Besitzer von kleinen Holzwicken, die die Fussmuskulatur stärken und für sensationelle 50 Euro angeboten werden. Ich habe diese Wicken schon seit fünf Jahren zuhause, selber gebastelt mit Material aus dem Baumarkt, das mich für drei unterschiedliche Wicken zusammengerechnet knappe 15 Franken gekostet hat.

Mir etwas anzudrehen, ist an der Marathonmesse also fast schon unmöglich, denn der ganze Kram interessiert mich einfach nicht. Dafür verweile ich gerne an den Ständen verschiedener Laufveranstalter, lasse mir die Strecken zeigen und komme mit den Organisatoren ins Gespräch. Wenn ich die Messe dann wieder verlasse, weiss ich für jedes Wochenende im kommenden Jahr mindestens 3 Läufe, die ich unbedingt laufen will. Entsprechend umfangreich ist auch das Prospektmaterial, das ich mit ins Hotelzimmer schleppe und dort vorsichtig ausgedrückt triagierte.

Das wirklich tolle an der Marathonmesse ist aber die Stimmung. War man vorher alleine mit sich und seiner Vorbereitung, trifft man auf einmal Hunderte andere, die das gleiche Ziel haben: Alle wollen am Tag darauf möglichst schnell über die Marathonstrecke laufen. Diese Atmosphäre macht einen einerseits kribbelig, denn nun weiss man, dass es ernst gilt und es kein Zurück mehr gibt. Andererseits ist es immer auch ein Ankommen und man könnte fast schon sagen, der Wettkampf beginnt bereits am Vorabend.

Ein weiteres Ritual, das ich nicht mehr missen möchte, ist das „Auflockerungstraining“ vor Ort. Meistens vor dem Abendessen gehe ich noch 2 km locker joggen. Dadurch spüre ich nochmals, dass die



Beine bereit sind und ich mich beim Laufen wohlfühle. Dieses Mini-Training gibt dann das nötige Selbstvertrauen für den grossen Lauf tags darauf. Auch das Abendessen ist bei mir klar definiert. Wie bereits beim Auflockerungstraining halte ich mich auch da an die Tipps von Peter Greif, der allen Ernstes zum Verzehr einer Pizza rät. Und dabei hat er völlig Recht. Eine Pizza liefert nochmals alles, was man für den anstrengenden Lauf am Folgetag braucht. Dafür haue ich beim Frühstück am Renn- tag nicht so rein wie andere.

Mit dem Bereitlegen des Materials endet der Abend und darauf folgt entweder eine ruhige oder eben eine unruhige Nacht. In Hamburg schlief ich ziemlich ruhig, gestern in Frankfurt nicht so sehr. Da wachte ich doch immer mal wieder auf. Der Zeitumstellung sei Dank, machte das aber nichts und ich fühlte mich heute Morgen fit und für das Rennen bereit.

Zum Frühstück gibt es vor dem Marathon standardmässig Weissbrot mit Honig oder Marmelade, Butter, ein Glas Saft und zwei Tassen Kaffee. Ihr ahnt es schon, auch das steht im magischen Buch von Peter Greif. Nicht dass ich irgendwelche Werbeverträge mit ihm hätte, wir kennen uns nicht einmal persönlich. Dieses Buch hat sich aber in einer so bestechenden Art und Weise für mich be- währt, dass ich vieles davon übernommen habe – nicht nur fürs Training, sondern eben auch für das Drumherum.

Auf dem Messegelände war dann zwei Stunden vor Start schon mächtig was los und ich konnte mei- nen Kleiderbeutel mit dem Duschzeug und der frischen Wäsche für nach dem Lauf erstaunlich schnell abgeben. Weiter verwunderlich war das nicht, schliesslich ist der Frankfurt Marathon eine Laufveran- staltung in Deutschland und die Deutschen haben in Sachen Laufsport nun einmal etwas drauf. Das fällt mir immer wieder auf, wenn ich in einer deutschen Stadt an den Start gehe.

Um nicht länger untätig rumzusitzen und nervös zu werden, ging ich um 9:15 Uhr nach draussen und wärmte mich mit einem Set von Laufsulübungen und einigen Steigerungsläufen auf. Danach ging alles ziemlich schnell und schon kurze Zeit später lief ich über die Startmatte.

Meine Renntaktik sah vor, dass ich die Kilometer 1 – 15 im Tempo von 4:16 min/km angehe, dann von Kilometer 16 – 25 das Tempo auf 4:09 anziehe. Anschliessend sollte ich das möglichst lange wei- terziehen können und möglichst nicht mehr langsamer als 4:13 laufen. Soweit die Taktik. Diese ging in meinen bisherigen Marathons noch nie restlos auf. Meistens holte ich auf den ersten 15 km ein paar Minuten raus, weil ich trotz lockeren Laufens nicht ganz so langsam war, wie es der Plan vorsah. Auch die Beschleunigung bis KM 25 klappte meistens gut. Doch spätestens ab KM 30 habe ich noch immer massiv an Tempo verloren, so dass ich den geplanten Schnitt nie richtig halten konnte. In Hamburg machte der Vorsprung aus der ersten Hälfte am Ende das Polster aus, das mich in 2:58.39 ins Ziel kommen und meinen Traum von der Sub-3-Zeit erfüllen liess.

Heute war alles ein wenig enger und ich lief schon auf den ersten 15 km den geplanten Schnitt von 4:16 – nicht mehr und nicht weniger. Die avisierte Durchgangszeit bei KM 15 von 1:04.00 konnte ich auf wenige Sekunden genau erfüllen. Allerdings hatte ich diesmal keine wertvollen Sekunden ge- wonnen, die ich später noch kompensieren könnte und ich musste auch schon ziemlich auf Zug lau- fen, um die Zeit zu halten. Ein lockeres Eingewöhnen war es also von Anfang an nicht, doch das Ge- fühl war insgesamt gut, obwohl ich mit dem teils starken Gegenwind mehr zu kämpfen hatte als er- wartet.

Die Beschleunigungsphase zwischen KM 16 und 25 klappte ebenfalls gut. Aber auch da war ich oftmals eine Sekunde langsamer als vorgesehen und lief so manchen Kilometer in 4:10 statt 4:09. „Was kümmert ihn eine läppische Sekunde in einem Rennen über 42 Kilometer?“, werdet ihr vielleicht denken. Doch genau diese Sekunden sind es, die sich am Ende zu Minuten aufsummieren. Und da ich gewissermassen ein „Sandwich-Marathonist“ bin, der zwar gut genug läuft, um Zeiten um die 3 Stunden erreichen zu können, aber zu wenig gut, um diese auf sicher zu haben, wurde es heute erwartungsgemäss eng. Sehr eng.



Foto: Karin Studer

Doch vorerst war noch alles in Ordnung. Nach den ersten Kilometern in der Innenstadt von Frankfurt, die für mich persönlich zu viele Ecken und Kurven enthielten, war die Strecke nun angenehm gerade und ich konnte die 4:09 bis KM 27 halten. Danach musste ich aber Tempo einbüßen, auch wenn das Laufgefühl selber noch immer sehr gut war und ich zuversichtlich der 30er-Marke entgegenblickte.

Von da an folgte ein vier Kilometer langes schnurgerades Stück auf der Mainzer Landstrasse. Über diese vier Kilometer wurde gestern an der Messe und auch heute im Startblock viel gemunkelt. Dort habe man Rückenwind, hiess es. Das wäre ja sehr erfreulich, dachte ich mir, denn spätestens um KM 30 herum beginnt der Marathon mühsamer zu werden. Die Lockerheit geht langsam verloren und es wird mehr und mehr ein Kampf auf den verbleibenden 12 km bis ins Ziel.

Nach einigen stürmischen Böen, die mir auf dem bisherigen Abschnitt wiederholt direkt ins Gesicht geblasen hatten, freute ich mich also, bei KM 30 noch gut beieinander zu sein. Doch wo war nun dieser Rückenwind? Da war auf einmal gar kein Wind mehr, weder von hinten noch von vorne. Das zeigte sich auch an den Bäumen, die praktisch regungslos dastanden und der Sache wohl auch nicht ganz trauten.

So musste ich halt ohne Zusatzantrieb weiterrackern und verlor nun zusehends an Geschwindigkeit. Die für eine Sub-3-Zeit notwendigen 4:14 konnte ich schon bald nicht mehr halten und spätestens bei KM 35, als ich meine aktuelle Zeit mit der auf meinem Unterarm notierten Durchgangszeit verglichen hatte, war klar, dass es heute nicht für eine Zeit unter 3 Stunden reichen würde. An eine Tempoverschärfung war nicht mehr zu denken und es war absehbar, dass ich auf den letzten 7 km noch mehr einbüßen würde.

Bereits unterwegs machte ich mir erste Gedanken dazu, was denn genau schiefgelaufen war und kam zum selben Schluss, zu dem ich auch jetzt komme: eigentlich nicht viel. Der grosse Unterschied zum Erfolg in Hamburg lag vor allem darin, dass in Hamburg alles perfekt zusammengepasst hat und heute halt leider nicht. Da waren zu viele Unregelmässigkeiten, zu viele Rhythmusunterbrüche, ein zu

früher Einsatz von Kräften, die ich lieber erst später mobilisiert hätte. All diese kleinen Details führten am Ende dazu, dass ich sieben Kilometer vor dem Ziel die Sub-3-Felle davonschwimmen sah.

Mir ging es aber im Vergleich zu anderen Marathons noch ziemlich gut und ich konnte immer noch einigermaßen rund laufen. Die fantastische Stimmung entlang der Strecke und vor allem auf den Plätzen der Innenstadt trug zusätzlich dazu bei, dass ich die letzten Kilometer schon fast mit Dauergrinsen abtrabte. Was für ein Gegensatz zu den letzten sieben Kilometern in Hamburg! Die waren eine reine Qual, dafür wurde diese Qual am Ende zuckersüß belohnt. Diesmal fiel die Belohnung im Ziel weniger üppig aus, dafür konnte ich die letzten paar Kilometer auf diesem Weg geniessen, den ich vor acht Wochen am 4. September begonnen hatte. Zur Schadensbegrenzung nahm ich mir vor, wenigstens unter 3:05 h zu bleiben. Der Blick auf die Uhr bei KM 41 bestätigte mir, dass mir das gelingen sollte, wenn nicht noch ein Unglück auf den letzten Metern bevorstehen würde.

Dass es alles andere als selbstverständlich ist, ohne grössere Schwierigkeiten durchzulaufen, sah ich



Foto: Karin Studer

in dem Moment auf der Gegengeraden, als eine Läuferin schreiend stürzte und sich offenbar mit einem üblen Krampf die Wade hielt. Sofort kamen Zuschauer herbeigeeilt und halfen ihr, den Muskel zu dehnen. Doch ihre Schreie hallten noch lange durch die Strasse. Weiter vorne wurde gerade ein Läufer auf der Bahre ins Ambulanzfahrzeug verladen. Bilder, die man eigentlich nicht sehen möchte, die man aber an jedem Marathon sieht. So wollte ich die letzten Meter noch intensiver geniessen und mich auf den berühmten Zieleinlauf in der Festhalle freuen. Und der war echt ein tolles Erlebnis! Zwar nur 60 m, doch diese auf dem roten Teppich mit Lichtshow, lauter Musik und Übertragung auf Grossleinwand. Mit dem Überqueren der Ziellinie ging das Projekt Frankfurt Marathon zu Ende, zwar nicht ganz so erfolgreich wie erhofft, aber letztlich doch mit meiner zweitbesten Marathonzeit.

Dass ich mich darüber trotz allem nicht so recht freuen mag, zeigt ein Dilemma auf, in dem wir Läufer stecken. Ich sage immer, der grosse Vorteil am Laufsport sei der, dass man seine Leistungserwartung nicht nach den Erwartungen eines Teams oder einer Liga ausrichten müsse, sondern individuell für sich definieren könne. Die Läuferinnen und Läufer, die heute kurz vor Zielschluss mit fast 6 Stunden in der Festhalle über den roten Teppich liefen, waren vielleicht genau so zufrieden mit dem Erreichten wie der Grossmeister unter meinen Lauffreunden, der heute aus geplanten Sub-2:50 satte 2:48 gemacht und sich nicht einmal über den Gegenwind beklagt hat. Man misst sich in unserem Sport eben an den Zielen, die man sich selber setzt. Und das ist Fluch und Segen zugleich.

Waren die 3:07 h vor zwei Jahren in Karlsruhe noch ein Quantensprung, wirken die 3:04 h von heute eher ernüchternd. Da kommt zwangsläufig die Frage auf, wie ich mit der Tatsache umgehe, dass ich in absehbarer Zeit wohl nicht mehr schneller, sondern nach und nach auf allen Distanzen eher langsamer werde. Zwar denke ich, dass ich mich über 10 Meilen und 10 km noch ein paar Sekunden, höchstens jedoch ein paar Minuten verbessern kann. Auf dem Halbmarathon liegt dies vielleicht auch noch drin. Aber im Marathon könnte es durchaus sein, dass die 2:58.39 aus Hamburg meine einzige Sub-3-Zeit bleiben und ich in dieser Disziplin die läuferische Eintagsfliege bin, die ich im Prolog zu dieser Blogserie erwähnt hatte.

Wie die nächste Saison genau aussehen wird und ob ich erneut einen Frühjahrs- und einen Herbstmarathon laufen werde, wird sich in den kommenden Wochen entscheiden. Bis Ende November möchte ich die Planung 2018 möglichst fixiert haben, um die entsprechenden Daten im Kalender frühzeitig blockieren zu können. Ob ich schon im Frühjahr erneut dazu bereit bin, über acht Wochen ein intensives Marathontraining mit Ziel unter 3 Stunden durchzuziehen und diesem so ziemlich alles andere unterzuordnen? Ich weiss es nicht. Ich weiss aber, dass es schon in wenigen Monaten wieder zu kribbeln beginnt und ich wieder überall die Zahl 42 erblicke – in der Postleitzahl meines Wohnortes sogar gleich doppelt.

An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei allen, die meinen Blog zum Frankfurt Marathon mitverfolgt und mir immer wieder auch Rückmeldungen dazu gegeben haben. Die Absicht, einen solchen Blog zu schreiben, ist nicht zuletzt die, mit anderen Läuferinnen und Läufern ins Gespräch zu kommen, sich über unseren Sport auszutauschen und ein bisschen zu fachsimpeln. Dazu braucht es nicht einmal eine Marathonmesse.

Ein riesengrosses Dankeschön auch an Edgar Hänggi von EH-Presse, der diese Blogserie regelmässig auch auf seinem regioSPORTal + auf Facebook veröffentlicht hat.

Bis bald, man liest sich!

*Laufen, im Oktober 2017*

*Lukas Reinhard*