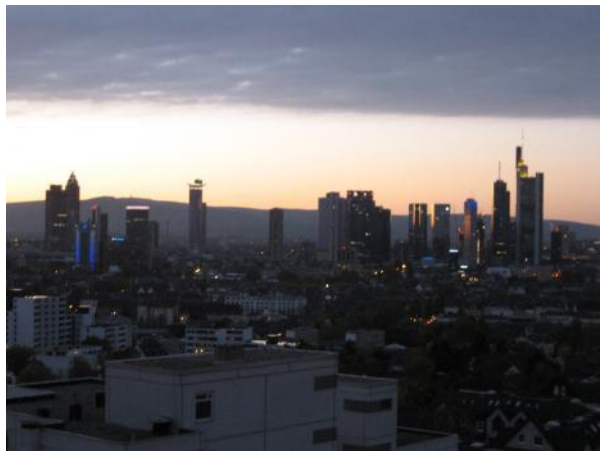


Frankfurt- Marathon 2012

Ein Frostmarathon mit der Kraft der zwei Lungen

Freitag, der 26.10.2012. Beim Frühstück fällt mir fast die Tasse aus der Hand. In einem Artikel von Peter Middel in der Westfälischen Rundschau wird für mich eine Zielzeit unter drei Stunden vorhergesagt. Wenn er wüsste das ich vor zwei Wochen noch in Köln gelaufen bin und ich überhaupt keine Tempoläufe in den letzten Monaten absolviert habe.

Samstag, der 27.10.2012. Ich bin hin- und hergerissen. Soll ich heute schon nach Frankfurt fahren oder doch erst am Sonntagmorgen. Für den Samstag sprechen ein reserviertes Hotelzimmer, das Abholen der Startunterlagen, eine kostenlose Pastaparty und eine stressfreie Anreise zum Start. Für den Sonntag sprechen das Sparen der Hotelkosten und das Übernachten im eigenen Bett. Dagegen jedoch das frühe Aufstehen gegen 4.45 Uhr, die zweieinhalbstündige Fahrt sowie der Stress bei der Startnummernausgabe. Da der Wetterbericht Temperaturen um 0° für die frühen Morgenstunden angekündigt hat und ich keine Lust habe vom Glatteis im Sauer- und Siegerland überrascht zu werden beschließe ich auf Nummer sicher zu gehen und den Samstag als Anreisetag zu nutzen. Am frühen Samstagnachmittag erreiche ich mein Hotel in Sachsenhausen und genieße erst einmal den Ausblick auf Mainhattan.



Fotos: Mainhattan at day and night

Kurz die Sachen ausgepackt und ab geht es zum Sightseeing. Der Tag ist kurz und zur Messe muss ich auch noch.



Fotos: Commerzbanktower und Paulskirche



Foto: Der Ratskeller in Frankfurt

Nun aber nichts wie zur Messe und Pastaparty. Denjenigen die noch nicht in den Genuss einer solchen kulinarischen Festveranstaltung gekommen sind, sei folgendes gesagt: Sucht euch vorab einen Italiener eurer Wahl oder esst euch vorher zu Hause satt. Die Nudeln haben immer die Konsistenz von Tapetenkleister, sind lauwarm und stark überwürzt. In Frankfurt sind die Nudeln gratis und für den kleinen Hunger sollte es wohl reichen.



Foto: Hmmm lecker

Das einzigartige am Frankfurt- Marathon ist, dass man sich schon am Start auf den Mann mit dem Hammer freut. Dieser steht nämlich bei Kilometer 42 und empfängt die Läufer vor dem Zieleinlauf in der Festhalle, dem Highlight der Veranstaltung.

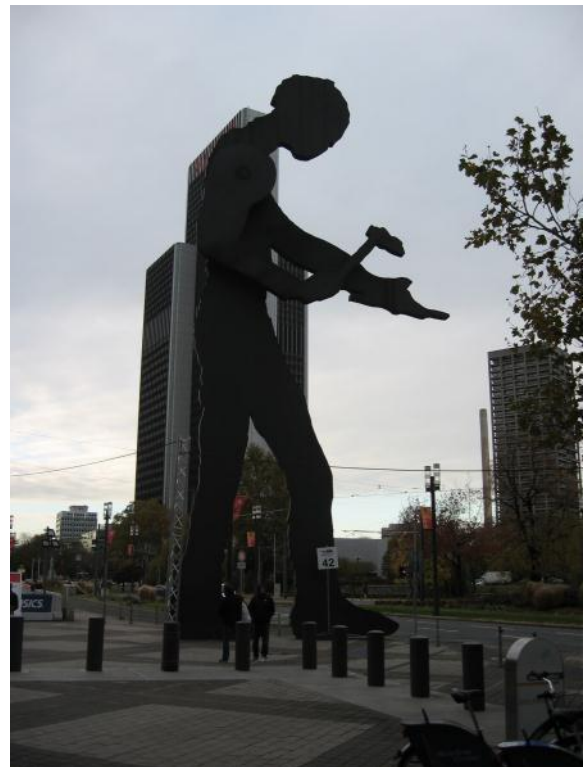


Foto: Hoffentlich begegnet er niemandem unterwegs

Der Zieleinlauf ist schon etwas Besonderes. Wenn man durch den Discotunnel läuft weiß man, dass man es geschafft hat.



Foto: Zieleinlauf und Discotunnel in der Festhalle am Samstagabend

Da stehe ich nun also am Sonntag, den 28.10.2012, um 10.00 Uhr morgens im Startblock der Eliteläufer bei meinem fünften Marathon des Jahres. Es ist winterlich kalt, 2° Grad warm und es weht ein leichter aber eiskalter Wind. Auf Grund der Witterung habe ich mich dazu entschlossen das Zwiebelprinzip anzuwenden. Ausgestattet mit drei Oberteilen ultrakurz, lang und einem speziellen Laufshirt (Foto siehe unten), sowie Mütze und Handschuhen. Ich frage mich ernsthaft: „Was machst Du hier eigentlich?“ Wie gerne hätte ich im Startblock mit den Läufern gestanden die eine Zeit um 4:15 Stunden laufen möchten. Das zarte Pflänzchen „Gabis Marathondebüt“, welches im Frühjahr nach dem Hermannslauf gesät wurde, wurde am 25.08.2012 beim Trainingslauf „Rund um Eving“ jäh zertrampelt. Es war der Tag an dem die Seifenblase zerplatze oder besser gesagt das Messer ins Knie stach. Eine endlose Leidensgeschichte mit diversen Orthopädiebesuchen und Sitzungen bei diversen Physiotherapeuten begann. Kaum war das eine Problem behoben starteten Viren und Bazillen den nächsten Angriff. Mein absoluter Albtraumsatz in all der Zeit wurde: „Ich habe eine Entzündung des Iliosakralgelenks“. Dieser Satz hat mich während des gesamten Trainings begleitet. Trainingspläne von A bis Z wurden aufgestellt, Kerzen angezündet und Schamanen aufgesucht. Alle Beteiligten gaben ihr Bestes, doch vier Wochen vor dem Start kam dann die mit Sicherheit richtige Erkenntnis: „Es macht keinen Sinn“. Ohne diverse 30 Kilometerläufe ist davon abzuraten einen Marathon anzugehen. Die Devise muss immer lauten: „Gesundheit geht vor falschem Ehrgeiz“. So gesehen hat Gabi alles richtig gemacht. Schade. So einsam und verlassen wie das Startbanner am Samstag fühle ich mich heute Morgen.



Foto: Startbanner am Samstag

Damit ihr die Absage nicht allzu weh tut starte ich heute in einem extra für sie kreierten Laufshirt.



Ein Versprechen für zukünftige Läufe, aber ... (siehe unten)

Doch nun zurück zur Frage: „Warum stehe ich nun hier?“ Darauf gibt es mehrere Antworten. Es sollte eigentlich das Highlight für die beste Laufpartnerin der Welt werden. Da daraus nun nichts wird und ich selber noch nicht in Frankfurt gelaufen bin möchte ich mal sehen wie viel Treibstoff nach dem ULTRA in Köln vor vierzehn Tagen noch im Tank ist. Ist es Super oder eher Diesel. Soll es ein Trainingslauf werden oder doch eher ein ernst gemeinter Wettkampf? Ich entscheide mich für eine Mischung aus Trainings- und Wettkampflauf. Grobe Zielrichtung soll eine 3:15 Stunden sein. Eine Zeit die ich als Vorbereitung für den ULTRA sicher im Griff hatte. Mal sehen ob die müden Knochen das noch hergeben. Aber es sollte ganz anders kommen. Der Vorjahressieger hat sich vorgenommen den Weltrekord zu knacken und ich denke mir, wenn der so etwas vorhat, dann könnte ich doch vielleicht eine Zeit unter 3 Stunden laufen. Hoffentlich kommt Hochmut nicht vor dem Fall. Der Startschuss fällt pünktlich und ab geht die wilde Jagd. Es fällt mir sofort auf, dass der Frankfurt-Marathon gegenüber dem Köln-Marathon ein deutlich stärkeres Läuferfeld im Dreistundenbereich aufweist. Hier läuft man nicht alleine sondern ist von einer Vielzahl von starken Läufern umgeben. Ein Charakteristikum der Strecke ist, dass man auf den ersten vierzehn Kilometern kreuz und quer durch die Innenstadt geführt wird. Den Opernplatz passiert man sogar vier Mal. Ich lasse mich also im Feld treiben und meine Kilometerzeiten pendeln sich in Bereichen um 4:10 Minuten ein. Viel zu schnell. Aber wie heißt es so schön: „Sekt oder Selters“. Die Kilometer fliegen dahin und die Stimmung an der Strecke ist prächtig. Die Halbmarathonmarke wird bei 1:28,11 Stunden passiert. Der Motor läuft und die Beine spielen mit. Jetzt heißt es den herausgelaufenen Vorsprung bezüglich der Tempotabelle zu verteidigen. Bei Kilometer 27 geht es leicht bergauf und zum ersten Mal meldet sich der innere Schweinehund. „Mach doch langsamer“. Es reicht doch locker für eine Zeit unter drei Stunden“. Mistkerl. Innerlich aufgeheitert von den Sprüchen bezüglich des Laufshirts aktiviere ich noch einmal ein paar Kräfte. Ein Zuschauer stellt sogar die Frage: „Wo ist denn Gabi?“ Ich antworte mit einer Geste des Bedauerns. Nun kommt der Streckenabschnitt der mir schon beim Studieren des Streckenplanes nicht behagte. Zwischen Kilometer 30 und 34 weist die Strecke eine vier Kilometer lange Gerade auf die einem bei leichtem Gegenwind noch einmal richtig die Kräfte aus dem Körper saugt. Jetzt merke ich, dass ich die Kraft der zweiten, daheim gebliebenen, Lunge benötigte. Die Gerade ist schier endlos und langsam friert das Gesicht. Endlich ist der Streckenabschnitt absolviert und ich tauche ein in die Frankfurter City. Die letzten sechs Kilometer geht es wieder hin und her durch Straßen Mainhattans. Bei Kilometer 39 ist er wieder da. Der kleine Schweinehund fordert mich auf ein paar Meter zu gehen. Doch nicht hier und jetzt. Ich schleppe mich weiter vorwärts. Noch nie habe ich den „Mann mit dem Hammer“ so herbeigesehnt wie heute. Eine letzte Kurve und der Schlund des Discotunnels empfängt mich. Die Arme hochgerissen und mit letzter Kraft ins Ziel geschmissen. Am Ende steht für mich eine Zeit von 2:58,42 Stunden. Meine drittschnellste je gelaufene Zeit beim kältesten Marathon meiner bisherigen Laufbahn. Aber ich wäre lieber eine 4:15 Stunden gelaufen und hätte die Freude mit Gabi geteilt. Ach ja, da wäre noch die Rückseite vom Shirt, welche unterwegs zu einigen Lachern geführt hat.



Soviel zum Versprechen zu Beginn des Berichtes