Vom Trainingslauf zum Meister(innen)lauf

Eindrücke vom 11. Münster- Marathon 2012

Um dem Trainingsalltag zu entfliehen und um nicht einmal wöchentlich denselben Grashalm während der 40+ X- Kilometer- Läufe zu begrüßen, beschloss ich vor sechs Wochen am Münster- Marathon teilzunehmen. Es ist eigentlich eine Strecke, die mir aufgrund ihrer Streckenführung nicht so sehr gefällt. Die ersten Kilometer verlaufen im Ortskern bevor man nach 15 Kilometer in das ländliche Umland verschwindet. Felder soweit das Auge reicht. Angedacht war eine Zeit von 3.30 Stunden. Von Gabi wusste ich, dass Doro auch am Marathon teilnehmen würde. Leider habe ich sie vor dem Start nicht getroffen.

Ich stand also um 9.00 Uhr im Startblock und erlebte zum ersten Mal kein Geschiebe und Gedränge vor dem Startschuss.

Der Lauf beginnt und ich bemühe mich mit angezogener Handbremse loszulaufen. Das ist leichter gesagt als getan. Nach vier Kilometern sehe ich ein Trikot vom LV Oelde vor mir auftauchen. Es ist Doro. Also pirsche ich mich langsam an sie heran. Eine kurze Begrüßung und die Frage meinerseits: „Was willst Du denn heute laufen?“ Antwort:“ Eine 3:25“. Kurz entschlossen werfe ich innerlich meinen Kilometerschnitt über den Haufen und frage: „Sollen wir zusammenlaufen?“ „Ich möchte einen Schnitt von 4:52 Minuten laufen“ antwortet sie. Also schalte ich kurzerhand von einem 4:59er auf einen 4:52er- Schnitt hoch. Hoffentlich geht das gut.

Nebenbei erfahre ich, dass Sie für die westdeutschen Meisterschaften gemeldet hat und gute Aussichten auf eine Top-3-Platzierung hätte. Also gehen wir das Ziel gemeinsam an.

Wir traben schweigsam nebeneinander her und passieren die 10- KM- Marke bei 0:48,14. Begleitet von „Super Doro“- Rufen nähern wir uns wie ein Uhrwerk laufend der Halbmarathon- Marke. Diese passieren wir bei 1:42,10 Stunden. Ich betätigte mich als Wasserträger, Bananenreicher und Tempobremser.

Bei Kilometer 30 erreichen wir endlich wieder die Zivilisation von Münster. Die Temperaturen steigen auf 30° aber Doro schafft es den 4:52 Minuten- Schnitt weiter einzuhalten. Kilometer 30 wird bei 2:25,40 Stunden passiert und Doro fängt das rechnen an. „Wenn ich jetzt im 5- Minuten- Tempo weiterlaufe schaffe ich eine 3:25“.

Jetzt heißt es für mich das Tempo weiter gleichmäßig zu gestalten und ja nicht das Gefühl von einer gesicherten Endzeit aufkommen zu lassen. Denn die schwierigen Kilometer kommen erst noch. Doro kämpft weiter und bei 40 Kilometer zündet sie den Turbo. Die Kilometerzeiten sinken von 4:50 Minuten auf 4:40 für Kilometer 41 und 4:30 für den letzten Kilometer. Da ich diese Steigerungen nicht trainiere, haben die beiden letzten Kilometer richtig Kraft gekostet. Am Ende steht für Doro eine Verbesserung ihrer Bestzeit um 13 Minuten auf 3:24,21. Es ist uns gelungen die zweite Hälfte in derselben Zeit wie die erste Hälfte zu laufen. Wir benötigten 1:42,11

Stunden für den zweiten Abschnitt. Betrachtet man die Differenz bei ihren Konkurrentinnen von sieben Minuten bei der Erst- und Zweitplatzierten in ihrer Altersklasse kann man nur sagen, dass sie alles richtig gemacht hat. Als Sahnehäubchen für ihre Leistung wurde Doro mit dem Titel der westdeutschen Meisterin in der Altersklasse W 45 belohnt. Gratulation.