

Laufbericht 26. Vienna City Marathon 19. April 2009 von Christian Schram

Jetzt habe ich es also auch geschafft und meinen ersten Marathon erfolgreich absolviert!

Mit 240 Laufkilometern im Jänner (davon ca. 2/3 Grundlagenausdauer) und zehn Wochen spezifischer Marathon-Vorbereitung mit ca. 500 Laufkilometern, das sind eigentlich recht moderate 50km pro Woche, hatte ich mich auf das Großereignis Vienna City Marathon 2009 vorbereitet. Der Halbmarathon-Test in Rossatz mit neuer persönlicher Bestzeit in 1:29:02 zeigte mir, dass ich angesichts des gar nicht so großen Trainingsumfangs das Optimum herausgeholt hatte.



Am 19. April war er dann endlich da, der Tag der Wahrheit, auf den ich mich schon so lange gefreut hatte. Mit der U-Bahn ging's zum Startgelände und beim Kleider-LKW musste ich mich für die endgültige Wettkampfkleidung entscheiden. Da die Sonne um kurz nach 8 schon relativ stark war, wusste ich, dass es auch ein Kampf gegen die Hitze werden würde und deswegen war Kappe natürlich Pflicht. Wie beim Hitze-Halbmarathon in Lissabon würde ich die Kopfbedeckung bei den Labestellen mit frischem Wasser tränken, um den Kopf kühl zu halten. Ebenso beschloss ich, mit Musik im Ohr zu laufen, was sich später noch als goldrichtige Entscheidung herausstellen sollte ...

Am Start war ich natürlich leicht nervös, da ich nicht wusste, was mich jenseits von km 30 erwarten würde. Aber ich genoss die großartige positive Stimmung im Startblock und rief mir nochmals alle Argumente ins Gedächtnis, mit welchen ich den Mann mit dem Hammer zum Verstummen bringen wollte. Und mir fielen fürwahr einige davon ein.

Pünktlich um 9:00 fiel der Startschuss und kurz danach setzte sich mein Startblock in Bewegung und ich überquerte die Startmatte. Was für ein erhebendes Gefühl, innerhalb dieser Menschenmenge über die Reichsbrücke zu laufen! Nach anfänglichem Platzmangel konnte ich auch bald meine Pace von 5 min/km (12 km/h) laufen, welche ich schon vor dem Start aufgrund von Beschwerden im linken Unterschenkel (die mich ab km 10 in keinsten Weise mehr behinderten) und den zu erwartenden hohen Temperaturen etwas nach unten korrigiert hatte. Schnell war zum ersten Mal die Prater-Hauptallee erreicht, auf der mir plötzlich jemand von hinten auf die Schulter klopfte. Es war Zeki, der aus dem Nichts aufgetaucht war und sich als Pacemaker anbot, was ich natürlich nicht ausschlagen wollte.

Die ersten 25km waren ein reiner Genusslauf, da wurde mit dem Publikum geshakert und Hände abgeklopft, die mir entgegengestreckt wurden. Mehrmals hörte ich Unbekannte meinen Namen rufen, der ja auf meinem Shirt aufgedruckt ist. Aber immer wieder sah ich auch bekannte Gesichter, wie Emmerich, Erhard und

mehrmals natürlich Dagmar und Manu, die uns LCW-ler besonders lautstark anfeuerten. Zeki organisierte bei den Labestellen die Getränke, sodass ich nicht stehen bleiben musste.

Ein Schlüsselmoment war, als ich zum ersten Mal am Heldenplatz vorbeilief und wusste, dass es nun kein Zurück mehr geben würde und ich den Marathon fertig laufen muss. Aber genau das wollte ich auch, wozu hatte ich denn sonst in den letzten Monaten trainiert? Sicher nicht, um mit einer für mich mittelmäßigen Halbmarathon-Zeit in die Wertung zu kommen und mich zudem schlecht zu fühlen. Das war übrigens schon eines der Argumente gegen den Mann mit dem Hammer ...

Was mich auch sehr motivierte, war der SMS-Service vom VCM. Ich wusste, dass alle 5km bei zahlreichen Freunden und Bekannten eine SMS mit meiner Zwischenzeit einlangen würde. Und die wollte ich alle nicht enttäuschen, wenn diese schon am Handy mit mir mitfieberten.



Km 40,5 Ringstrasse

Aber zurück zum Rennen. Bei km 26 wurde es schön langsam ein bisschen zäher und ab km 30 blieb ich an den Labestellen kurz stehen, was mir sehr missmutige Blicke von Zeki einbrachte, seine Worte konnte ich aufgrund der Musik im Ohr Gott sei Dank nicht hören, aber seine Mimik sagte alles ... Egal, mir half jedenfalls das sehr kurze Stehenbleiben, erstens schüttete ich mir das klebrige Iso nicht über den ganzen Körper und zweitens konnte ich danach wieder mit neuem Elan schön rhythmisch weiterlaufen.

Bei km 28 überholte ich Andi, der offensichtlich Probleme hatte und eigentlich beim Halbmarathon schon abbrechen wollte. Dagmar hatte ihn aber überzeugt, weiterzu-

laufen. Wenig später überholte er mich wieder und war im Ziel ca. zwei Minuten vor mir. Trotz Problemen eisern weitergekämpft, das muss man wirklich anerkennen.

Nach dem Lusthaus bei km 33 waren die Beine schon schwer, aber glücklicherweise lag die Prater Hauptallee im Schatten. Zudem sagte ich mir regelmäßig vor, dass ich mich gut fühle und ein Blick auf die Uhr bestätigte mir, dass ich nach wie vor tadellos unterwegs war. Und auch Zeki feuerte mich immer wieder an, vielleicht noch ein bisschen schneller zu laufen.

Aber jetzt kam wieder die Schüttelstraße, die nun in der prallen Sonne lag und mir sehr, sehr lang vorkam. Ich blickte regelmäßig auf den Garmin, um zu sehen, wie weit es noch bis ins Ziel ist. Aha, nur noch eine Wienerwaldsee-Runde, da kann ja



nichts mehr schiefgehen und dann kam schon das Kress-Denkmal und bald die Autobahnbrücke, alles natürlich imaginär, ich legte die Distanzen auf den Wienerwaldsee um, da sie mir dadurch kleiner erschienen. Jetzt ist es nur mehr Formsache, sagte ich mir, bog auf die Ringstraße ein und hörte wieder lautstarke Anfeuerungen von Manu und Dagmar.

Bald erreichte ich den schmalen Schlauch durch die Menschenmassen am Ring und sog mit Gänsehaut diese unglaubliche Atmosphäre in mich auf. Ein Stück weiter vorne sah ich schon die Abzweigung zum Heldenplatz und nahm am blauen Teppich etwas Tempo heraus, um diese Momente möglichst lang genießen zu können. Ich winkte den Zuschauern auf den Tribünen zu und dann war es da: das Ziel mit der großen Überkopf-Uhr, welche 3:35:03 anzeigte (Netto 3:32:58), als ich mit hochgestreckten Armen die Ziellinie überquerte. Diesen Moment werde ich

sicher niemals vergessen, er entschädigt für alle Strapazen, die man während des Trainings und des Rennens auf sich genommen hat. Es ist herrlich zu wissen, dass man für sich persönlich etwas wirklich Außergewöhnliches geleistet hat.

Kurz nach dem Ziel sagte ich zwar, dass ich jetzt lange keinen Marathon mehr brauchen würde, aber lange ist bekanntlich relativ ...

Besonderer Dank gebührt Zeki, dem strengen Pacemaker, der mich fast 37km durch Wien „gehetzt“ hat und allen, die mich in irgendeiner Weise unterstützt, mir Tips gegeben oder einfach nur die Daumen gedrückt haben. Mein erster Marathon ist dadurch zu einem ganz besonderen und unvergesslichen Erlebnis geworden!