

## Marathon-Staffel Mainz 2011

Ein gaaanz schlechter Trainingslauf war das.... Ach du meine Güte. Aber der Reihe nach:

Eine Woche nach der Duathlon DM in Oberursel, die ich erstaunlich gut bewältigt hatte, stand die Marathon-Staffel in Mainz auf dem Programm. Zusammen mit Karin teilte ich mir je zur Hälfte die komplette Distanz. Ich sollte die erste Runde laufen, um als vermeintlich schnellerer Läufer der großen Läuferschar aus dem Weg zu gehen.

Thorsten hatte verlauten lassen, er peile eine Endzeit um 1:20 Stunden an. Das hatte ich mir auch vorgenommen. Wie gesagt, nachdem die anspruchsvollen Laufabschnitte in Oberursel so gut geglückt waren hielt ich 3:50min/km für realistisch. Aber bereits morgens beim Aufstehen fühlten sich die Beine nicht wirklich frisch an. Der lange Arbeitssamstag mit anschließender kurzer Radrunde bei großer Hitze hatten scheinbar Spuren hinterlassen. „Trocken wie ein Martini“ (Filmzitat) war ich nach Hause gekommen, gedörrt wie eine Pflaume.

Und für Sonntag waren noch wärmere Temperaturen gemeldet worden. Zum Glück lief ich die erste Runde, da sollte es doch noch erträglich sein. Doch vom Start weg hatte ich das Gefühl, der Kopf würde mir platzen. Ganz abgesehen von den Beinen, die überhaupt nicht in Wettkampfstimmung waren. Arme Karin, dachte ich mir, wenn es jetzt schon so heiß ist, wie warm sollte es erst später werden? Gemeinsam mit Thorsten, den ich im Startgetümmel endlich gefunden hatte, lief ich die ersten drei Kilometer im angepeilten Schnitt an. „Viel zu schnell“, signalisierten die müden Beine. Ich ließ Thorsten ziehen und lief von da an mein eigenes Rennen, ein gaaaaanz schlechter Trainingslauf war es von da an bis ins Ziel. Immerhin durchgekämpft und in 1:26 Stunden angekommen. Bis Regensburg muß noch einiges passieren, aber es ist noch Zeit. Das stimmt mich optimistisch. Vielen Dank allen die mich an der Strecke angefeuert haben.

Karin lief für die Hitze sehr gute 1:38 Stunden und wir erreichten mit einer Gesamtzeit von 3:04 Stunden sogar den zweiten Platz in der Staffelwertung. Karin war mit ihrer Zeit nicht zufrieden und wäre gerne um 1:35 Stunden gelaufen. Sie hatte bereits die ganze Woche das Gefühl gehabt, den Duathlon in Oberursel noch nicht verkraftet zu haben. Aber besser auf zwei Beinen ins Ziel gekommen als mit der Trage abtransportiert zu werden, wie es vielen Hitzeopfern erging.

Fazit: Es ist eigentlich immer schön auf Mainz Hauptverkehrsstraßen zu laufen und die tolle Stimmung vor allem auf der ersten Runde und besonders in der Innenstadt zu erleben. Aber für eine Veranstaltung, die sich Marathon nennt sind die wirklichen Marathonis stark in der Minderzahl und können einem leidtun. Die Stimmung auf der zweiten Runde ist mit der ersten Runde nicht vergleichbar. Außerdem sind für die Hitze zu wenige Verpflegungsstellen eingerichtet und die Energie-Gels und Riegel werden unsinnigerweise bei der Zielverpflegung verteilt.