

Bericht vom LCC-Herbstmarathon in Wien

Am 24.10.2010 fand im Wiener Prater der traditionelle Herbstmarathon statt. In den Medien nicht so verbreitet, aber in der Laufszenen sehr bekannt. Nach 2007 und 2009 war es mein dritter Start bei dieser Veranstaltung. Die bisherige Saison verlief überdurchschnittlich gut (ich konnte meine Bestzeiten über die 10km und Halbmarathon-Distanz deutlich verbessern, was stets für Platzierungen am Stockerl reichte) und auch die spezielle Vorbereitung verlief ohne nennenswerte Zwischenfälle. Einen großen Teil meiner Trainingseinheiten spulte ich mit dem in Gratwein lebenden Gesamtsieger des Österr. Volkslaufcup von 2009 Christian Schögl ab. Mit ihm teilte ich auch mein Ziel, den Lauf unter 2:45 zu beenden. Wir waren vom Training sehr gut aufeinander abgestimmt und da auch die Trainingswerte annähernd gleich waren, legten wir unsere Marschtabelle gleich aus, in der Hoffnung, uns am Ende eventuell gegenseitig motivieren zu können. Der Plan war, bis zum Halbmarathon vorsichtig aber doch leicht betont zügiger zu laufen um die dritte Runde nach 1:21:30 zu beenden und danach etwas taktieren zu können und den kleinen Vorsprung entweder ins Ziel zu bringen oder als Reserve für die letzte Runde zu haben.

Das Wetter war perfekt (unter 10 Grad beim Start um 10 Uhr und nahezu Windstille) und auch die letzten zwei Tage vor dem Rennen verliefen genau nach Plan. Gleich nach dem Start waren Christian und ich zusammen und ich fand sehr schnell meinen Rhythmus. Das Tempo war zwar recht flott, aber da wir mit einigen 7-km-Läufern im Pult mitliefen und auch der Puls recht unten war spulten wir kontinuierlich ein Tempo von 3:50/km ab. Mein Puls war für dieses Tempo – im Vergleich zu meinen Trainingsläufen – niedriger, was mir natürlich recht war, aber auch etwas nachdenklich stimmte. Da das Denken bei diesem Tempo ohnedies nicht mehr klar funktioniert, konzentrierte ich mich gleich wieder auf das Wesentliche: Atmung, Technik, Rhythmus. Bereits bei Km 20 fühlte ich allerdings schon, dass meine Beine etwas schwerer werden. Der Puls war zwar noch immer im grünen Bereich, trotzdem war dieses Gefühl für meinen Geschmack um rund 10km zu früh und ich nahm zwangsweise – und mit Christian abgestimmt – etwas an Schärfe heraus. Ab Km 30 wurde es dann hart: Wir waren zwar von den Zwischenzeiten immer noch in der Marschtabelle, aber für mich war es zu diesem Zeitpunkt klar, dass es verdammt hart werden wird, eine 2:45er Zeit zu laufen, da 12 Km mit schweren Beinen eine zu lange Strecke sind, um genügend Druck für 4:00/km ausüben zu können.

So entschloss ich mich frühzeitig, mir eine Ration Magnesium zu gönnen in der Hoffnung, dass es den Ausgang erst nach der Ziellinie sucht. Betreut wurde ich in bewährter Art wieder von Joachim: es reichen jeweils ein paar Wörter um alle wesentlichen Informationen zu transportieren. An dieser Stelle vereinbarte ich mit ihm auch gleich, dass ich in kürzeren Abständen Flüssigkeit benötigte und nicht nur wie zuerst geplant jeweils bei Km 5 in jeder Runde. Muss für Joachim zwar etwas stressig geworden sein, plötzlich an zwei Punkten der Strecke auftauchen zu müssen, aber das ist ja das Angenehme an einem guten Betreuer: man hat den Kopf frei für das Wesentliche: Atmung, Technik, ...



Prater Hauptallee bei Km 28 (li. Christian u. re. ein überrundeter Halbmarathonläufer)



Km 31: Iso bereits in der Hand; Kohlehydratgel folgt gleich vom „laufenden Betreuer“ Joachim

Bei Km 32 schlug dann der Mann mit dem Hammer bei Christian zu. Wir hatten zwar die gleiche Taktik mit dem Ziel, unter Umständen gemeinsam ins Ziel zu laufen, aber nicht auf Kosten der eigenen Endzeit. So trennten wir uns und jeder lief für sich fertig. Zu diesem Zeitpunkt war auch für mich klar, dass es kein taktieren mehr gibt. Entweder Tempo rausnehmen und sicher über 2:45 beenden oder Tempo halten und eventuell total eingehen aber eine Chance am Leben zu halten. Ich machte nochmals Druck und konnte bis Km 37 noch Zeiten unter 4:05/km halten, merkte aber, dass die Beine am Ende waren und ich am Limit. Bei Km 40 überholte mich Leopold Hederer. Joachim – er begleitete mich bereits ein kleines Stück – rat mir, mich bei ihm anzuhängen. Ich holte den Rest aus meinen Beinen heraus und blieb rund 300 Meter annähernd hinter ihm, musste ihn aber dann laufen lassen und schleppte mich dann noch zügig ins Ziel, um zumindest meine persönliche Bestzeit um ein paar Sekunden noch zu verbessern.

Ob es von der Taktik zu flott angelegt war oder doch etwas zu wenig Substanz gegen Ende vorhanden war, werden wohl nur Philosophen beantworten können. In Erinnerung wird mir der Lauf aber auf alle Fälle positiv bleiben: Weil die Vorbereitung perfekt gestimmt hat, die Betreuung wie immer 1A war und ich beim nächsten Marathon wieder gelassen an den Start gehen kann, weil ich mich nur auf das Wesentliche konzentrieren muss: Atmung, Technik, ...

Detailzeiten

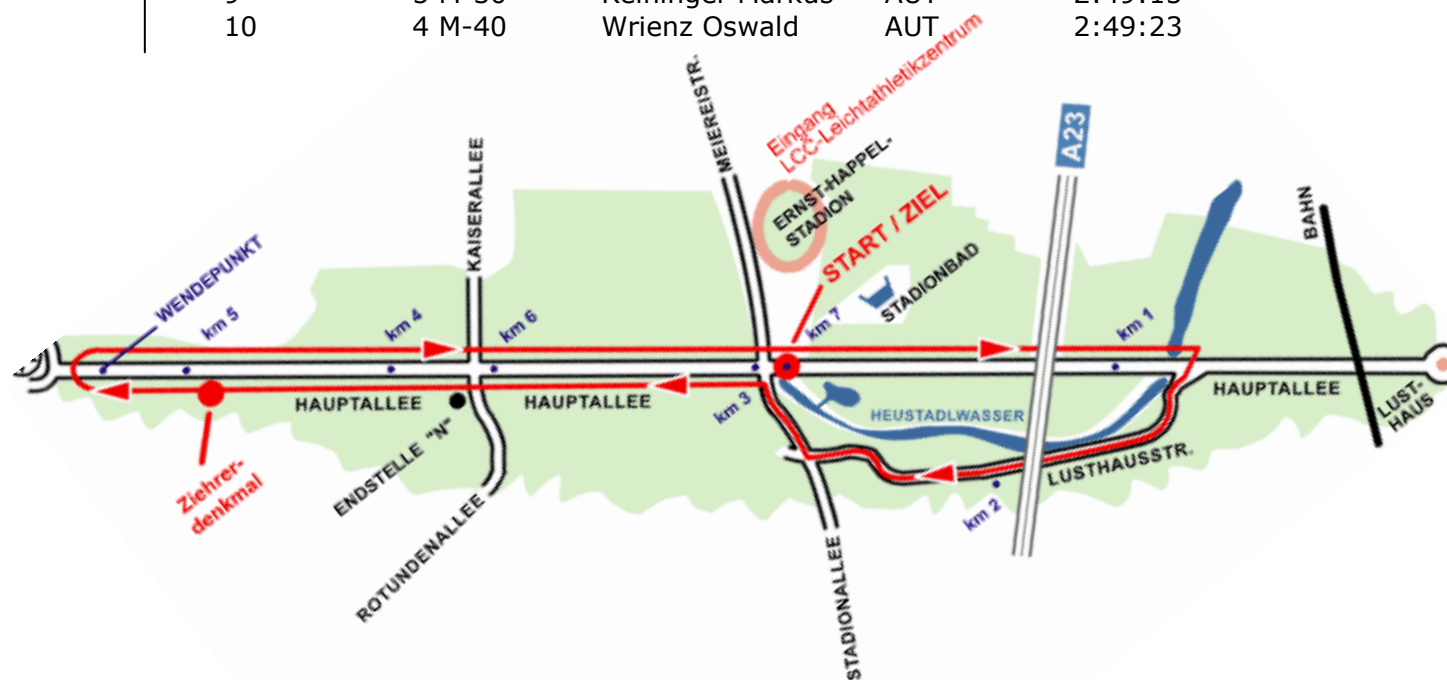
Rd.	Gesamt	min/km	Ø HF
1	26:41	3:49	164,6 (exkl. 1. km)
2	26:55	3:51	163,5
3	26:57	3:51	162,7
4	27:43	3:58	161,0
5	28:11	4:02	161,4
6	29:02	4:09	167,5

Ergebnisse

Gesamt	Klasse	Name	Nation	Nettozeit
1	1 M-40	Sungi Alfred	TAN	2:38:01
2	1 M-20	Grall Michael	AUT	2:38:19
3	2 M-40	Wippel Anton	AUT	2:40:24
4	2 M-30	Kopecky Dieter	AUT	2:45:10
5	2 M-30	Hederer Leopold	AUT	2:45:49
6	3 M-30	Mai Alexander	AUT	2:46:18
7	3 M-40	Schöggl Michael	AUT	2:48:07
8	4 M-30	Potzinger Christoph	AUT	2:48:32
9	5 M-30	Reininger Markus	AUT	2:49:15
10	4 M-40	Wrienz Oswald	AUT	2:49:23

Entwicklung Marathonbestzeiten

Datum	Nettozeit
15.10.2003	2:59:33
19.05.2005	2:58:36
09.10.2005	2:56:14
15.10.2006	2:55:22
28.10.2007	2:46:51
25.10.2009	2:46:24
24.10.2010	2:46:18



Links

- www.lcc-wien.at
- www.pentek-timing.at
- www.alexandermai.at