

## Lebe wild und gefährlich – Mein erster Marathon

Schon vor Jahren hatte ich mir das Ziel gesetzt, irgendwann mal einen Marathon zu laufen. Schließlich war es das Sportereignis, das mich 1995 überhaupt zum Laufen gebracht hat, als mein Vater in Frankfurt seinen ersten Marathon lief. Begeistert war ich von dieser Faszination diese Strecke zu laufen, in einer großen Stadt, mit soviel Musik, Zuschauern und Straßenfesten. Es war bereits als Zuschauer ein unbeschreibliches Erlebnis und ein Tag später begann ich mit dem Lauftraining. Anfangs jeden Tag die gleiche Runde. Erst später entwickelte ich mich weiter und lernte mehr über das richtige Lauftraining.

Jetzt bin ich seit 14 Jahren dabei, bin seitdem von 800m bis Halbmarathon alles mögliche gelaufen, aber immer wenn ich gefragt wurde, „Läufst Du auch Marathon?“, so musste ich diese Frage vereinen. Die meisten Menschen verbinden Laufen immer gleich mit Marathon. Dabei ist ein Training für ein 5.000m Rennen unter 15 Min. nicht weniger anstrengend. Und dennoch merkt man hierbei bereits, dass es zwischen 5.000m und Marathon einen entscheidenden Unterschied gibt. Ein 5.000m Rennen läuft man auf Zeit, ein Marathon mit dem Ziel diesen überhaupt zu überstehen. Zumindest ist es das Ziel beim „ersten Mal“!

### Die Vorbereitung

Nach einem schlechten Halbmarathonlauf Ende August in Schotten, war der Ausblick auf einen Marathonlauf nicht gerade euphorisch. Erst mit einer Umstellung im Training entwickelte sich der Gedanke nun doch noch mit 29 (bevor ich nächstes Jahr 30 werde) endlich einen Marathon zu laufen. Ein moderater Aufbau der langen Dauerläufe am Wochenende, ein zentrales Tempotraining mit langen Tempoläufen und ein wöchentlicher Tempodauerlauf waren die elementaren Bestandteile in der Vorbereitungsphase. Nach den ersten drei Wochen stand eine Erholungswoche auf dem Programm, in der ein zusätzlicher Ruhetag eingelegt wurde und das Tempotraining ausgesetzt wurde. Am Ende dieser Woche dann ein Tempodauerlauf, gefolgt von einem ruhigen regenerativen Dauerlauf und einem langen Dauerlauf auf dem Programm. In den letzten drei Wochen erhöhte ich die Intensität, verlegte die Tempoläufe auf die Straße und steigerte mich auf der Tempodauerlauf-Runde auf eine neue Bestzeit. Der letzte lange Lauf fand zwei Wochen vor dem Wettkampf statt. 35 km, gesteigert, die letzten 10 km in unter 3:35 min/km. Der letzte Tempodauerlauf bestand aus zweimal 5 km (16:52 und 16:19) mit vier Minuten Pause. Eine Woche vor dem Wettkampf reduzierte ich den langen Dauerlauf auf 25 km. Davon lief ich die ersten 21 km in knapp unter vier Minuten pro Kilometer, gefolgt von einem 2 km Abschnitt in 6:38. Danach ein lockeres Auslaufen bis nach Hause. Zwei Tage später erfolgte die letzte Tempoeinheit. 3 x 2 km in 6:55. Danach Ruhetag und lockerer Dauerlauf im Wechsel.

Soweit zur Vorbereitung, die sicherlich ausbaufähig und verbesserungswürdig ist. Schließlich waren es nur sieben Wochen ohne passende Vorbereitungswettkämpfe.

### Das Rennen

Das Marathonrennen an sich verlief nahezu optimal. Nach einer sehr kurzen Warmlaufphase von knapp 10 Min. stand ich im vorderen Elitefeld unter vielen Kenianern, aber auch anderen heimischen Spitzenläufern. In der Anfangsphase orientierte ich mich an der Deutschen Luminita Zaituc, die im Vorfeld verkündet hatte, an die 2:30 Std. heran zu laufen. Soviel stand zumindest fest, eine Zeit um die 2:30 Std. empfand ich als realistisch, auch wenn einige in meinem Umfeld zuvor davon abrieten und diese Zeit als zu schnell einschätzten. 2:50 Std. könnte ich im Training mit Fahrradbegleitung laufen, 2:40 Std. im Rennen würde 3:47 min/km bedeuten. Auf den ersten Blick wirkt das nicht besonders schnell. Einen besonderen Reiz sah ich also nur, direkt auf Kurs 2:30 Std. anzulaufen. Zumindest bis zur Hälfte machte ich mir keine Sorgen. 1:15 Std., ein Schnitt von 3:33 min/km – das ist kein Problem. In einer tollen Gruppe war ich bis KM 6 bei Luminita Zaituc. Getragen von der wahnsinnigen Stimmung an der alten Oper orientierte ich mich weiter nach vorne. Es fand sich eine Vierergruppe, in der ich mein Marathonwohlgefühltempo fand. In Kilometerabschnitten von um die 3:30 min/km blieb die Gruppe bis zur Hälfte zusammen und zog sich erst danach langsam auseinander. Ich versuchte in der Spitze zu bleiben, auch wenn ich jetzt selbst Führungsarbeit leisten musste. Es wurde deutlich schwerer, das Tempo zu halten. Erst als wir auf eine vor uns laufende Gruppe aufliefen, lief es noch einmal gut. Danach erreichten wir die Schwanheimer Brücke, die sich unheimlich in die Länge zog. Inzwischen war die Gruppe auseinander gefallen. Im Stadtteil Höchst wurde es trotz guter Stimmung immer schwieriger und vor mir lag die gefürchtete Mainzer Landstraße. Ich wurde langsamer und wurde zudem von einigen Läufern erstmals überholt. Der Kilometerschnitt fiel auf 3:45 min/km herab. Ich versuchte zumindest nicht noch langsamer zu werden und ersehnte mir KM 35 herbei. Von hier aus würde es auf den letzten Kilometern durch die Innenstadt hoffentlich wieder leichter fallen. Doch kurz vor KM 35 überholte mich Marco Diehl und ich wollte versuchen, mich an ihn zu hängen. Dabei zuckte meine Beinmuskulatur und auf einmal merkte ich, dass meine Beine total verkrampt waren. Ich musste sofort das Tempo drosseln und Marco ziehen lassen. Die Muskulatur war übersäuert. Das Gefühl kannte ich bisher nur

vom Tempotraining auf der Bahn. Bei einem Programm wie 10 x 300m in 48 Sek. mit 1 Min. Trabpause, kam es bereits öfters vor, dass bei den letzten Läufen die Beinmuskulatur zuckte und man unmittelbar vor einem Krampf stand. Dann war es am besten, das Tempoprogramm abzubrechen. Aber jetzt nach 35 Km kam das überhaupt nicht in Frage. „Solange wir atmen, greifen wir an!“ (ein Zitat von Paul Guckelsberger) und im gleichen Moment ging mir das Zielfinish vom IRONMAN Hawaii aus dem Jahr 1997 durch den Kopf. Pascal hatte den YouTube Video Link einige Tage zuvor verschickt und so waren mir die Bilder noch gut in Erinnerung, als zwei Frauen von Krämpfen geplagt ins Ziel „krabbelten“. Ganz so schlimm wurde es zum Glück nicht. Mit stark reduzierter Laufgeschwindigkeit ging es immer noch vorwärts, auch wenn mich jetzt einige Läufer noch überholten. Mein Dad und mein Bruder waren an meiner Seite. Sie hatten mich mit ihren Fahrrädern begleitet und motivierten mich ununterbrochen. Ich versuchte kleinere Schritte zu machen, dann wieder längere. Es wurde nicht mehr besser. Kurz vor KM 39 kühlte ich meine Waden mit zwei Wasserbechern. Bei der nächsten Verpflegungsstation blieb ich das erste Mal stehen und trank einen ganzen Becher Cola. Jetzt war es nicht mehr weit. Bei Km 41 sah ich Bernd, Alex, Johannes und Christopher, kurz danach meine Mum und mein Schwiegervater. Jetzt konnte nicht mehr viel passieren. Ab und an zuckte noch einmal die Beinmuskulatur und es sah wohl so aus, als würde ich umknicken. Schließlich sah ich wieder die Startlinie und kurz davor konnte ich zum erlösenden Zieleinlauf in die Festhalle einbiegen. Kurz vor der Ziellinie blieb ich für einen ganz kurzen Moment stehen und riss beide Arme nach oben. Ich hatte es geschafft. 2:36:25 Std. - Mein erster Marathon. Durch das stark gedrosselte Lauftempo auf den letzten sieben Kilometern war der Erschöpfungszustand im Ziel nicht ganz so schlimm. Ich nahm meine Finisher-Medaille in Empfang und versorgte mich im Anschluss daran mit reichlich Flüssigkeit. Kurz danach sah ich Paul, Peter und meinen Dad und nahm die ersten Glückwünsche entgegen.

## Die Tage danach

Vielleicht wäre ein Tag Urlaub am darauf folgenden Montag nicht schlecht gewesen. Stattdessen hatte ich mir beruflich ein anspruchsvolles Programm zurecht gelegt. Mit einer Softwaremigration war ich intensiv beschäftigt. So kam ich zumindest nicht auf die Idee, in voller Euphorie mein bisheriges Training fort zu führen. Körperliche Regeneration stand jetzt im Vordergrund. Der Fußweg von zu Hause bis zum Bahnhof war am Montag alles andere als angenehm. Ich hatte aber vorgesorgt und einen zusätzlichen Zeitpuffer eingeplant. Sobald der Körper einige Minuten in Bewegung war, ging es besser. Seit dem Vortrag von Dieter Baumann und spätestens nach dem Marathon, liebe ich Fahrstühle und Rolltreppen über alles. Nach drei Ruhetagen am Stück habe ich am vierten Tag wieder einen ersten Dauerlauf gemacht. Ich spüre zwar noch ein gleichmäßiges Ziehen in meinen Waden, aber ich merke auch, wie sich mein Körper von Tag zu Tag wieder regeneriert.

## Ausblick

„Wenn Du laufen willst, dann laufe Meile, wenn Du eine andere Welt kennenlernen willst, dann laufe einen Marathon“ (Emil Zatopek)  
Ein Marathonlauf ist etwas ganz besonderes und dieses einzigartige Gefühl während einer guten Vorbereitung und einem erfolgreichen Finish ist unbeschreiblich. Ganz sicher, eine Fortsetzung wird es geben! - So viel steht fest!  
Schließen möchte ich meinen Bericht mit einem weiteren Zitat eines Läufers:

**Startlinien – "Startlinien sind ganz bedeutende Situationen in unserem Leben. Man sollte nicht versuchen, sie zu vermeiden, sondern im Gegenteil, sie aktiv zu suchen. Sonst werden wir schnell stagnieren. Wer nichts beginnt, wird nichts erleben, wird nichts lernen und nichts erreichen."**

*Amby Burfoot, Boston-Marathon-Sieger 1968*

In diesem Sinne,...

RUN LIKE YOU'VE NEVER RUN BEFORE - Oktober 2009, Daniel Kremer

## Anhang

Im Anhang sind einige Auswertungen und Bilder vom Wettkampftag.

---

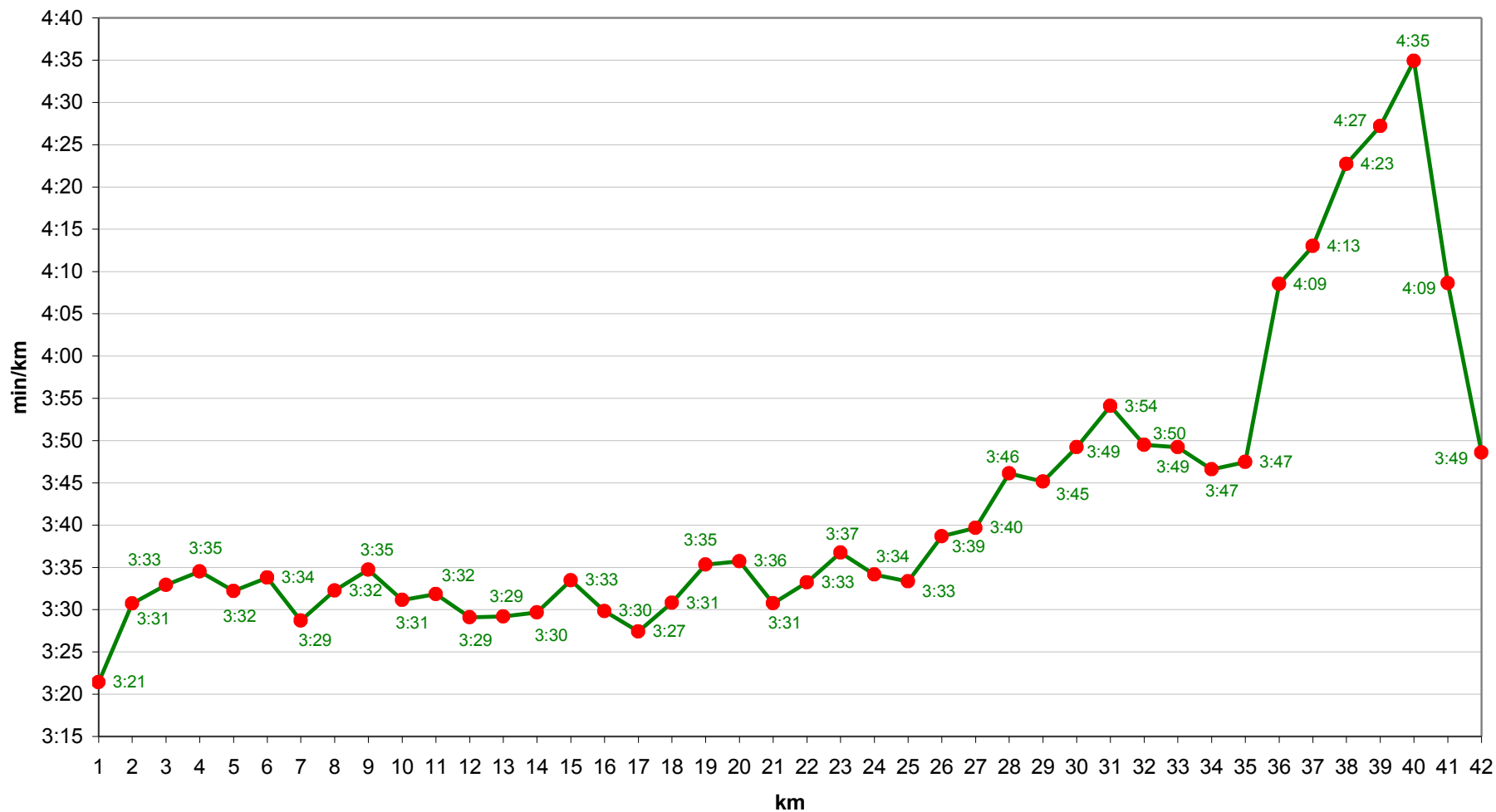
42,195 km – 2:36:25 Std. (3:42 min/km)

1. Hälfte – 1:14:16 Std. (3:31 min/km)

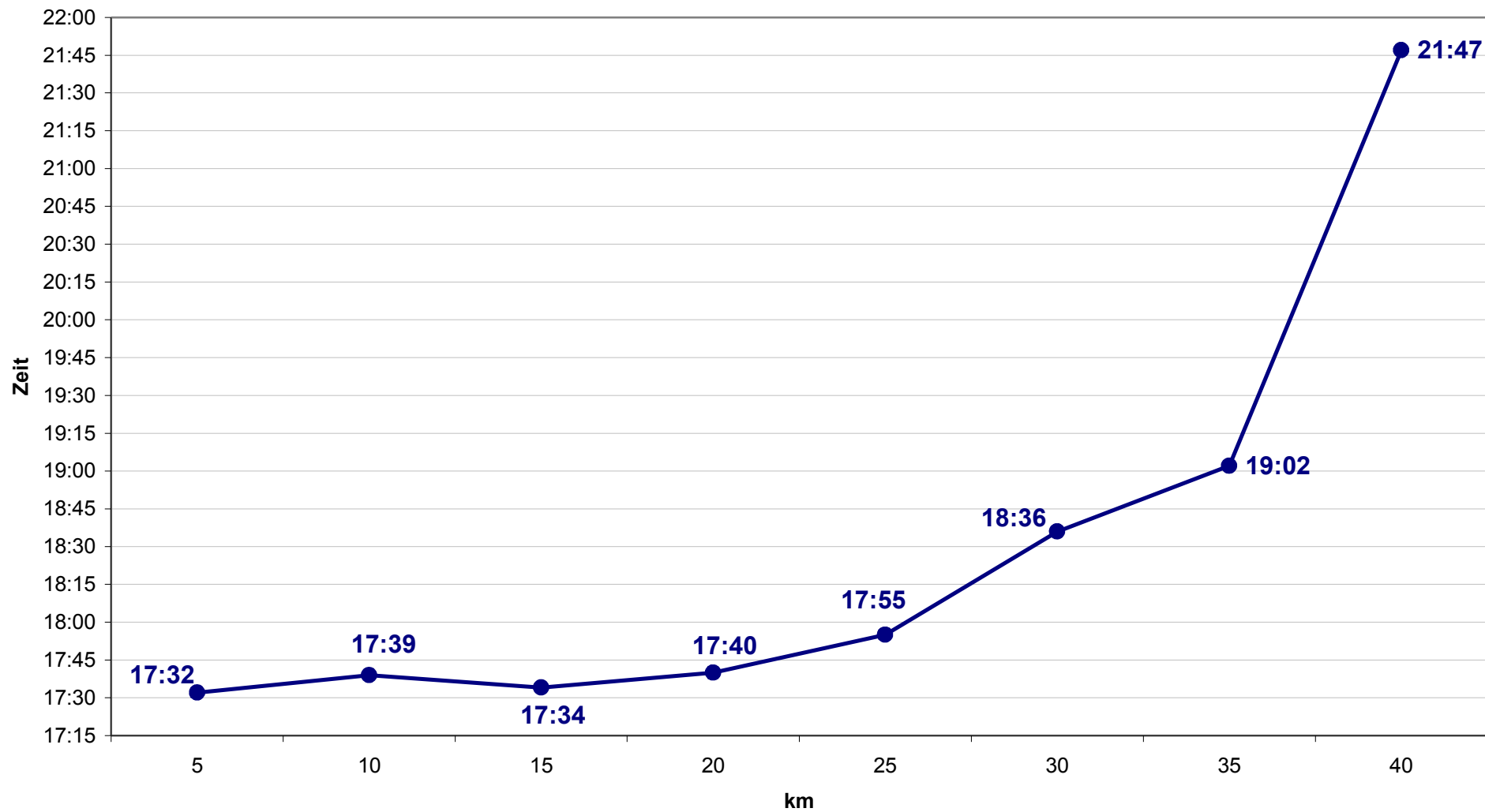
2. Hälfte – 1:22:09 Std. (3:54 min/km)

88. Gesamt, 75. Gesamt Männer, 35. MH, 6. Hessenmeisterschaft

# Frankfurt Marathon 2009 - Daniel Kremer - 2:36:25 Std. - min/km



# Frankfurt Marathon 2009 - Daniel Kremer - 2:36:25 Std. - 5 km Abschnitte





Die Anfangsphase bis KM 6 mit Luminita Zaituc



Die Schlussphase in der City





Die Gruppe, die von KM 6 bis KM 21 gut zusammen arbeitete.



Mein Bruder Peter (link) und mein Dad (rechts) motivierten mich ununterbrochen.



Vor dem Start: Meine Mum und leicht verdeckt hinter mir Bernd – Letzte Vorbereitungen



Auf der Strecke wird es einsam...lange Schritte – dran' bleiben – Im Ziel – endlich – innerlich Zufrieden



Das bisher beste Bild – aufgenommen kurz nach KM 27 im Stadtteil Höchst.

