

# Vienna City Marathon 2017 – Halbmarathon

Am 23. April 2017 ging der Vienna City Marathon VCM über die Bühne. Für den CLR Sauwald Cofain 699 gingen 4 Läufer an den Start. Stieger Manuel musste leider seine Teilnahme krankheitsbedingt absagen. Haas Martin wollte eigentlich seine im Vorjahr aufgestellte Marathonzeit von 02:40:31 noch einmal verbessern, darum wäre ich ihm als Tempomacher zur Verfügung gestanden. Leider verletzte sich Martin im Winter an der Schulter und das Projekt „Neue Marathonbestzeit“ wurde verschoben. Da er schon für den Bewerb gemeldet war, stieg er um auf die Halbmarathondistanz, wo er für mich als Tempomacher fungierte. Für mich war es der zweite Halbmarathon und der erste Halbmarathon auf „großer Bühne“. In Wels konnte ich mit Trainingsrückstand eine Zeit von 01:19:29 laufen. Mein Ziel war es in Wien, diese Zeit deutlich zu unterbieten. Jedoch ist die Halbmarathonstrecke von Wien mit deutlich mehr Höhenmetern behaftet als die Strecke in Wels. Nach Absprache mit Martin am Vortag wurde eine Pace von 3:35 min/km festgelegt.

Um ca. 8:00 Uhr waren wir am Startgelände des VCM 2017 angekommen. Leider mussten wir feststellen, dass nicht nur die Uhr gegen uns läuft sondern auch der Wind ein ernstzunehmender Gegner sein wird. Nach 30 Minuten aufwärmen bezogen wir unsere Startposition im Startblock 1. Das Elitefeld rund um Valentin Pfeil, der das WM-Limit über die Marathondistanz von 02:15:00 unterbieten wollte, startete 2 Minuten vor uns. Pünktlich um 9:00 Uhr ertönte unser Startsignal und Martin und ich machten uns auf den Weg über die Reichsbrücke. Mit heftigem Seitenwind ging es slalomartig die ersten 2 km durch die Läufer vor uns. Leider kostet das ständige Abbremsen und Beschleunigen immer einige Körner, aber bei so großen Marathonveranstaltungen ist es fast unmöglich aus der ersten Reihe zu starten. Vorbei am Kreisverkehr am Praterstern bogen wir ein in die Prater Hauptallee. Mittlerweile kam die Sonne heraus und mit Rückenwind konnten wir die Hauptallee hinter uns lassen. Vor dem Ernst Happel-Stadion bogen wir rechts ab, wo die 5 km Markierung war. Martin und ich gingen mit einer Zeit von 17:54 bei Kilometer 5 durch. Genau das was wir uns vorgenommen haben. Weiter ging es Richtung Donaukanal, wo bereits der erste Gegenwindabschnitt auf uns wartete, die Schüttelstraße. Ich habe versucht möglichst dicht an Martin dran zu bleiben um den Windschatten gut auszunutzen. Bei Kilometer 9 bogen wir von der Schüttelstraße in Richtung Stubenring ein, wo ich auf einer Videowall das Elitefeld bei der Staatsoper vorbeilaufen sah. Ich fühlte mich sehr gut und der Schritt war immer noch relativ locker. Martin immer noch vor mir behielt das Tempo bei und wir konnten Kilometer 10 bei 36:01 passieren. Am Stadtpark vorbei ging es Richtung Staatsoper, wo wir eine gewaltige Stimmung vorfanden. Nun war die Hälfte des Rennens vorbei und ich wusste, dass die Linke Wienzeile sehr schwer zu laufen ist. Zum Glück hatte ich immer noch Martin vor mir, der das Tempo sehr gut halten konnte. Bei Kilometer 12 hatte ich das erste Mal Schwierigkeiten Martins Tempo zu halten. Nun wurde es Zeit für ein Gel, um einen Einbruch auf dem letzten Drittel der Strecke entgegenzuwirken. Es war echt nicht leicht Martin zu folgen, aber die Menschen an der Strecke feuerten jeden Läufer an, sodass es vielleicht um ein kleines Stück leichter ging, sich zu überwinden. Ich

würde gerne über die Linke Wienzeile mehr schreiben, aber die Erinnerungen vom Lauf sind nicht mehr vorhanden. Kilometer 15 passierten wir bei 54:10. Das heißt, die dritten 5 Kilometer waren nur um 2 Sekunden langsamer als die zweiten 5 Kilometer. Vor dem Schloss Schönbrunn bogen wir rechts ab und Martin war als Tempomacher fertig mit seiner tollen Arbeit. Er fühlte sich gut und verschärfte noch ein wenig das Tempo. Die letzten 5 Kilometer musste ich nun



alleine bewältigen. Ich wusste, dass auf den letzten Kilometern noch einige Höhenmeter drin waren. Zum Glück wirkte das Gel schon einigermaßen und ich konnte die Pace einigermaßen halten. Vorbei am Westbahnhof und an der VIE Run-Fanzone, wo mich ein paar Freunde kräftig anfeuerten, ging es nun der Mariahilferstraße entlang Richtung Burgring. In der Mariahilferstraße ging es leicht bergab, so konnte ich noch einmal locker Schwingen lassen, bevor es zum finalen Endspurt auf dem Burgring kommt. Ich bog links ein und konnte das Rathaus schon sehen. Ich wusste, dass das Ziel nicht mehr weit sein kann. Alleine rauschte ich an den Absperrgittern vorbei bis ich schon die Zielzeit-Anzeigetafel sehen konnte. Ich nahm noch einmal die Füße in die Hand und gab Vollgas. Mit einer Zielzeit von 01:16:53 konnte ich sehr zufrieden sein. Weiters möchte ich mich bei Tempomacher Martin Haas bedanken, der für mich tolle Arbeit geleistet hat.

Martin konnte mit einer Zielzeit von 01:16:04 überzeugen. Die weiteren CLR-Athleten: Wolfgang Hörmanseder und Thomas Mitterecker, überquerten die Ziellinie über die Halbmarathondistanz, bei: 01:24:25 bzw. 01:25:40. Für mich war es ein gelungener Wettkampf und macht Lust auf mehr Halbmarathonwettkämpfe, dennoch werde ich mich auf die bevorstehenden Sprintdistanz Triathlon Wettkämpfe konzentrieren.

Daten zum Wettkampf: <https://www.strava.com/activities/954710758>

©Martin Granadia, <https://www.169k.net/blog/>; Thomas Mayr bei Kilometer 18 am Westbahnhof;