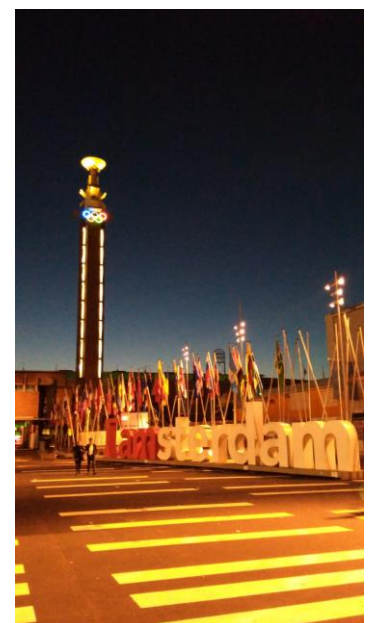


TCS Amsterdam Marathon 2017

– Marathon Debüt von Thomas Mayr

Einmal im Leben sollte ein jeder Läufer einen Marathon absolviert haben, so heißt es zumindest. Eigentlich wollte ich den Marathon erst in höherem Alter in Angriff nehmen, doch dann kam alles ganz anders. Ende Februar diesen Jahres bekam ich eine E-Mail von Isostar. Ich bin der Gewinner von einem Marathonstartplatz beim TCS Amsterdam Marathon 2017. Im ersten Moment freute ich mich, aber im zweiten Moment kam etwas Skepsis auf, da ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal einen Halbmarathon gefinisht habe. Nach 2 Halbmarathons im Frühjahr und einer Saison, welche dem Triathlon untergeordnet war, fasste ich den Entschluss diesen Marathon ohne spezifischen Marathon-Training zu absolvieren. Das heißt keine langen Trainingsläufe und dergleichen. Bei meinem längsten Lauf bis zu diesem Zeitpunkt kam ich ca. auf 23 Kilometer.

Dennoch wollte ich eine Zeit unter 3 Stunden am Ende des Marathonwochenendes vorweisen können. Das bedeutet einen Kilometerschnitt von 4:16. Das spannende war daran, wie sich mein Körper auf längeren Wettkämpfen verhält. Nun ging ich mit ein wenig Risiko an den Start und schlug ein Tempo von ca. 4:00 min/km an. Pünktlich um 9:30 Uhr fiel der Startschuss im Olympiastadion von 1928 in Amsterdam. Nach einem etwas holprigen Start und viel Gedränge fand ich nach 2-3 Kilometern im Vondelpark zu meinem Tempo. Dabei formierten sich schon einige Gruppen und man tauschte sich kurz über die beabsichtigte Pace aus. Mit lockerem Schritt ging es auf die erste Verpflegungsstation bei Kilometer 5 zu. Mein Ernährungsplan sah vor allem zu trinken was ich erwischen konnte, da die etwas erhöhten Temperaturen von über 20°C zu vermehrten Flüssigkeitsverlust führten. 2 Gels hatte ich selbst in meiner Tasche eingesteckt. Bei 20:27 gingen wir bei Kilometer 5 durch und liefen in Richtung World Trade Center Amsterdam, wo wir einige Hochhäuser umkurvten. Die 10 Kilometer Marke durchliefen wir bei 40:29, also genau im Plan. Die Beine machten einen guten und gesunden Eindruck und bei Kilometer 11 gab es die nächste Verpflegungsstation wo wieder 2 Becher getrunken/hineingeschüttet wurden. Weiters nahm ich mir noch einen Schwamm um mich ein bisschen frisch zu machen. Nun kam der Teil der Strecke, von dem ich mich im Vorfeld am meisten gefürchtet habe. Eine Passage von Kilometer 13,5 bis Kilometer 25. An der Amstel entlang befürchtete ich, dass es zu monoton wird. Nichtsdestotrotz bolzten wir die Amstel hinunter bis zur Brücke bei Ouderkerk und wieder hinauf. Beim Hinunterlaufen kam ein kleiner Gegenwind auf und auf dem Uferkurs kamen einige Kopfsteinpflasterpassagen auf uns zu. Bei Kilometer 15 mit deiner Durchgangszeit von 01:00:29 kamen wir wieder zu einer Verpflegungsstation, wo ich das erste Mal neben Getränken auch einen halben Müsliriegel zu mir nahm. Nach der Brücke bei Ouderkerk, dem Wendepunkt, ging es wieder hinauf Richtung Innenstadt. Auf dem Weg hinauf passierten wir die 20 Kilometer und die Halbmarathonmarke (01:24:26), wo wieder verpflegt wurde. Somit war die zweite Hälfte angebrochen. Ich spürte ein leichtes Ziehen in der linken Wade, leider kein gutes Zeichen für mich, da ich doch im Frühjahr schon einige Wadenprobleme gehabt habe. Nun variierte ich ein bisschen mit der Lauftechnik und dem Fussaufsatz, und konnte die Waden so ein bisschen entlasten. Ich war noch immer in der 5 Mann starken Gruppe rund um Rob Linders vertreten. Vom Rückenwind getrieben gingen wir nach einem kleinen Waldstück bei



Kilometer 25 mit 01:40:15 durch. Leider verpasste ich bei der anschließenden Verpflegungsstation ein Gel aufzunehmen. Somit blieb mir nur Wasser, Iso und natürlich wieder ein Schwamm. Da wir wieder in Richtung Süden unterwegs waren, kam uns wieder der Wind entgegen. Von Kilometer 28-29 ging es ein wenig bergauf, da musste ich schon ein wenig kämpfen um die Gruppe zu halten. Ich blieb dran und ging bei Kilometer 30 bei 02:00:16 durch, also noch voll im Plan. Aber eine Marathonweisheit besagt, dass der Marathon erst bei 30 Kilometer losgeht. Mal sehen wie mein Körper auf die mittlerweile über 2 Stunden andauernde Belastung reagiert. Leider ist an Weisheiten doch immer etwas Wahres dran. Somit musste ich die Gruppe ziehen lassen und ich bekam es mit Ermüdungserscheinungen, für mich unbekannter Art zu tun. Das Ziehen in der linken Wade verwandelte sich plötzlich in einen Krampf. Doch ab jetzt ist der Kopf gefragt, wenn man die Kilometer nicht in den Füßen hat, muss man im Kopf stark sein, hat ein erfahrener Marathonläufer zu mir gesagt. Ich wollte unbedingt finishen und wenn möglich unter 3 Stunden. Bis jetzt ist es super gelaufen, somit schraubte ich unbewusst oder bewusst das Tempo ein wenig zurück. Und kämpfte mich bis zur Verpflegungsstelle bei Kilometer 35 (02:21:34) durch und nahm das volle Programm zu mir, Gel, Iso, Wasser und Schwamm. Dabei blieb ich kurz stehen um meinen linken krampfenden Haxn bei der Gehsteigkante auszudehnen. Dann ging es weiter doch nach 2 Schritte war der Krampf schon wieder da. Vor der Toronto Brücke war eine Unterführung welche das einzig steilere Stück der Marathonstrecke beinhaltet. Diese kostete mich einiges an Überwindung, aber die Zuschauer peitschten einen immer weiter. Vorbei bei der Heineken Brauerei kam ich kurz vor Kilometer 38 zur letzten Verpflegungsstation. Nurmehr Gel und Schwamm für die abschließenden 4,2 Kilometer habe ich mir gegönnt. Meine Kilometersplitzeiten rasselten in den Keller, doch ich konnte es noch in Grenzen halten. Die Lauftechnik hat zu diesem Zeitpunkt rein garnichts mehr mit Laufen zu tun, so ist es mir vorgekommen. Durch den Vondelpark ging es wieder zurück Richtung Olympiastadion. Ich wusste es ist nicht mehr weit und eine Zeit unter 3 Stunden ist locker drinnen. Die Krämpfe wurden eher stärker als schwächer. Zum Glück konnte ich den Bogen mit der letzten Kilometermarkierung durchlaufen. Nun war es so weit, nach 42,195 Kilometern konnte ich nach der halben Stadionrunde um Olympiastadion von Amsterdam finishen. 02:53:43 standen schlussendlich auf der Uhr. Eine recht akzeptable Leistung würde ich sagen für den ersten Marathon. Also ist es möglich einen Marathon ohne langen Läufe zu bestreiten, und auch in einer Zeit unter 3 Stunden. Aber dennoch muss ich mir eingestehen, dass ich mit einigen längeren Trainingsläufen die 4 Minuten auf der zweiten Marathonhälfte nicht verloren hätte. Ich muss sagen, dass ich noch nie so eine Art von Ermüdung verspürt habe und dass Marathon einfach nicht zu vergleichen ist mit Halbmarathonläufen und dergleichen. Die Stiegen werde ich in den nächsten Tagen jedenfalls rückwärts runtersteigen.

Gesamtplatzierung: 286 von 11413

Klassenrang: 131 von 2532

Rückstand auf Sieger: 00:48:34

