



**josko**  
FENSTER & TÜREN

CLR-Sauwald.at

# Rennbericht

## Florenz Marathon 2017

Länge: 42.1 km

Höhenmeter: 130 laut Garmin

Platzierung Gesamt: 226 v. 8432

Platzierung AK: 77

Christoph Mühringer

## Das Rennen:

Vor drei Monaten hätte ich nicht im Traum daran gedacht, heuer noch einen Rennbericht über mein Marathon-Debüt schreiben zu können.

Der Plan für 2017 war es, Rennerfahrung im Race-Team Rad zu sammeln, und so definierte ich als Highlight der Saison die Race Around Austria Challenge. Die Vorbereitung für meine erste Saison in Orange funktioniert wunderbar nach Plan und Amadeus und ich war richtig motiviert, die RAAC zu rocken.

Mit einer für uns sensationellen Zeit von 16h19min und dem hervorragenden 4. Platz belohnten wir uns für die harte Arbeit der langen Vorbereitung! Nach dem Rennen fiel ich jedoch in ein Tief und konnte mich für keine weiteren Rennrad-Rennen mehr motivieren. Das große Saisonziel ist erreicht - was nun? Ich war so fokussiert auf dieses eine Ziel, wodurch es irrsinnig schwer für mich war, die letzten 2-3 Rennen zu bestreiten.

So etwas kann man nicht planen und ist für außenstehende oft schwer nachzuvollziehen. Aber mir wurde bewusst, dass ich etwas anderes machen musste.

Da ich nicht nur gerne Rennrad fahre, sondern auch mindestens genauso gerne laufe, habe ich das Gespräch mit meinem Trainer Helmut Lauter gesucht. Dieser schlug mir nun vor, einen Marathon zu absolvieren. Am Anfang war ich diesbezüglich doch ein wenig skeptisch, ob ich mir dieses Projekt mit so wenigen Laufkilometern in den Beinen zutrauen konnte. Ich persönlich hätte eher an den Wolfgangsee-Lauf mit einer Distanz von 27km gedacht.

Je öfter und intensiver ich aber über dieses Abenteuer nachdachte, desto größer wurde meine Motivation. Nachdem ich den Entschluss fasste, tatsächlich die Marathondistanz zu versuchen, schaute ich mich im Marathon Kalender um und schoss mich auf Anhieb auf den Florenz Marathon in Italien ein.

Daraufhin stellte mir Helmut einen Trainingsplan zusammen, der mir ermöglichen sollte, die SUB 3h zu erreichen. Die erste Phase meines Trainings fokussierte sich in erster Linie auf langsame Läufe mit immer größer werdenden Umfängen.

Als Generalprobe für den Marathon absolvierte ich den Wolfgangsee-Lauf am 15. Oktober sehr zufrieden mit einer Zeit unter 2h.

Meine Motivation war riesig und ich konnte es kaum erwarten endlich nach Florenz zu fliegen. 😊

Am 24.11 um 18:50 war es endlich soweit und wir saßen im Flugzeug nach Florenz! Bei so einem Vorhaben ist es immer schön eine Begleitung als Unterstützung dabei zu haben. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meiner nervenstarken Begleiterin Katha bedanken, die mich bestmöglich unterstützt hat. 😊

Pünktlich um 8:30 am 26. November fiel der Startschuss im Herzen der Stadt Florenz. (Piazza Duomo)

Das erste Highlight ereignete sich schon kurz vor dem Start, als sich plötzlich eine junge Dame auf den Boden hockte und sich vor gefühlt tausend Menschen um ein paar Gramm erleichterte. Das sieht man auch nicht alle Tage. 😊

Nach einem schmunzler ging es aber endlich los – mit voller Konzentration auf das Rennen. Pünktlich zum Start fing es, bei ca. 9 Grad Außentemperatur, richtig zu schütten an. Der Regen wurde nur gelegentlich von noch stärkerem Regen unterbrochen. Aber egal, die CLR-JUNGS sind ja nicht aus Zucker!

Die ersten 2km waren etwas holprig,

aber nach gut 3km zog sich das Feld etwas auseinander und ich fand in meinem Rhythmus.

Meine Marschroute sah es vor, den ersten HM etwas passiver anzugehen und im zweiten Teil des Rennens idealerweise noch etwas zulegen zu können. Ich kam in einen super Flow-Zustand und fühlte mich extrem gut. Plötzlich, bei ca. km 15, spürte ich, dass mit meinem linken Schuh etwas nicht in Ordnung war. Die Innensole löste sich und schlug eine kleine Falte kurz vor der Ferse. Dies brachte mich kurz aus meinem Rhythmus und ich überlegte stehenzubleiben. Um aber keine Zeit zu verlieren, entschied ich mich dazu weiterzulaufen, mit der Hoffnung keine Schmerzen zu bekommen! Wahrscheinlich war es jetzt der Regen, der mich vor Scheuerstellen bewahrte.






Den ersten HM passierte ich in 1:29:03, also voll im Plan! Meine Beine fühlten sich noch sehr gut an und ich gönnte mir mein erstes Gel. ;)

Von km 21-30 konnte ich mein Tempo gut halten und ca. bei 4:13min/km einpendeln. Aus Erzählungen von anderen erfahrenen Läufern wusste ich, dass der Marathon erst bei KM 30 wirklich beginnt. Daher war ich schon sehr gespannt darauf, wie mein Körper damit umgeht und auf diese ungewohnte Distanz reagiert.


Als ich KM 32 passierte und mich immer wohler fühlte, dachte ich mir- scheiß drauf, die Letzen 10km kann man schon ein bisschen riskieren. Ich lief teilweise einen Schnitt unter 4:10 und konnte zum Schluss sogar noch einen km mit 3:57 rausballern. Das Gefühl, auf den letzten Kilometern immer noch andere Läufer überholen zu können und festzustellen, dass immer noch was geht ist einfach unbeschreiblich. Ich glaube, schöner kann man seinen ersten Marathon nicht beenden.

DANKE an alle die mich dabei Unterstützt haben, ohne euch wär das nie möglich gewesen!


## Hier noch ein paar Daten

34^ Firenze Marathon | 26/11/2017 SHARE ON   

Evento  Sesso  Cat.

Controllo  Cerca per  Cerca 

	Distanza	Pos.	Pos. M/F	Pos. Cat.	Risultato	RealTime	Parziale	min/Km
Km 5	5000	533	509	128	00:21:33	00:21:13		4.18
Km 10	10000	538	513	131	00:42:42	00:42:21	00:21:08	4.16
Km 15	15000	510	489	123	01:03:47	01:03:26	00:21:05	4.15
Km 21.097	21097	469	449	115	01:29:24	01:29:03	00:25:36	4.14
Km 25	25000	430	414	109	01:45:47	01:45:27	00:16:23	4.13
Km 30	30000	388	372	100	02:06:47	02:06:26	00:20:59	4.13
Km 35	35000	321	307	89	02:27:52	02:27:32	00:21:05	4.13
Km 40	40000	251	238	78	02:48:47	02:48:26	00:20:54	4.13
Arrivo	42195	226	215	77	02:57:43	02:57:22	00:08:55	4.12



INDIETRO  CERCA