

## **Rennbericht München Marathon von Manuel Hötzeneder**

Am 14.10., um 10:00 Uhr, fiel für mich bei strahlendem Sonnenschein der Startschuss zum München Marathon 2018. Nachdem ich zuvor in Frankfurt und Linz bei weitem meine hoch gesteckten Marathon Ziele verfehlt hatte, konnte ich im dritten Anlauf die 42,2 km mit einem „Negativsplit“ in einer Nettozeit von 03:04:06 erfolgreich und endlich ohne Muskelkrämpfe finishen.

Grundsätzlich hatte ich diesen Lauf im Kalenderjahr 2018 gar nicht mehr eingeplant. Im Zuge der Charity Aktion „Allianz World Run 2018“, erhöhte ich meinen Trainingsumfang, um zahlreiche Laufkilometer für das SOS Kinderdorf zu sammeln. Also entschied ich mich am 19.09.18 ganz spontan, den München Marathon ohne Ziel- und Tempovorgabe zu laufen. Ein ganz kleines Ziel hatte ich jedoch! Diesmal wollte ich die 42,2 km ohne einer Stehphase wegen Muskelkrampf schaffen und dies gelang mir dann auch.

Die erste Marathonhälfte lief ich in einer Pace von 4:25 min/km im unteren „Grundlagen Bereich 2“ und hatte eine Durchlaufzeit von 01:33:05 Stunden nach 21,1 km auf meiner Uhr. Bei jeder Labe Station versorgte ich meinen Körper mit Wasser und Isotonischen Getränken. Die größte Angst hatte ich zwischen km 25 und km 30, da ich zwischen diesen Abschnitten bei meinen letzten Marathons immer mit Krämpfen zu kämpfen hatte und das Tempo nicht mehr halten konnte.

Diesmal war es anders! Ich sagte mir permanent und ständig und im Rhythmus „Ich will, ich kann, ich schaffe es“. Durch dieses ständige Vorsagen, konnte ich ab km 30 plötzlich alles um mich herum ausblenden und meine Pace sogar auf 04:19 min/km steigern. Unglaublich dachte ich mir! Immer dort wo ich bei meinen letzten Marathons scheiterte, konnte ich diesmal das Tempo steigern!

Ein positiver Nebeneffekt war für mich auch, dass ich im letzten Drittel zahlreiche Läufer unter tobenden Zusehern in der Münchner Innenstadt überholen konnte.

So steigerte ich nachhaltig und konstant meine Pace von Kilometer zu Kilometer und ich genoss die letzten Marathonkilometer in vollen Zügen!

Bei km 40 angekommen, wusste ich bereits, dass ich am heutigen Tag den Marathon erfolgreich bezwingen werde! Die letzten beiden Kilometer waren ein unbeschreibliches Gefühl für mich und insgesamt konnte ich den zweiten Halbmarathon Abschnitt in einer Zeit von 01:31:02 negativ splitten. Nach 03:04:06 Stunden erreichte ich mit Freudentränen in den Augen die Ziellinie im historischen und gut besuchten Münchner Olympiastadion.

Dieser Marathon am 14.10.18 war ein unbeschreibliches Gefühl und wird mir immer in Erinnerung bleiben! Ich blicke positiv in die Zukunft und freue mich auf meinen nächsten Marathonanlauf 2019, welchen ich unbedingt mit einem maßgeschneiderten Trainingsplan unter 03:00 Stunden finishen will!

Ich bin stolzes Mitglied des CLR Sauwald Cofain 699 und freue mich mit meiner Mannschaft auch 2019 wieder an zahlreichen Wettkämpfen teilnehmen zu können.