



This is your Day - versprach der Frankfurt Marathon seinen TeilnehmerInnen. Alles wurde seitens des Veranstalters getan, damit Tausende einen gelungenen Marthontag zelebrieren konnten.

Mit der zweithöchsten Meldezahl des langjährigen Events zeigte sich die Laufszene angesprochen vom großen Herbstmarathon am Main. Zu den fixen Pluspunkten des Marathons der kurzen Wege, kam mit dem Wetter ein unster Mitsueller hinzu. Öfter als gefühlt, so ergibt ein Rückblick aber, wird das Wetter beim Frankfurt Marathon zur Steilvorlage für gute Ergebnisse, sowohl an der Spitze als auch in der Breite.

Was am 17. Mai 1981 in Frankfurt seine Geburtsstunde als Hoechst Marathon erlebte, fand nun seine 33. Austragung. Beim Laufen durch deutsche Innenstädte war Frankfurt von Beginn an dabei und man ist stolz auf seinen Marathon in der Bankenmetropole.

Mein erster Marathon – ein Wellenbad der Gefühle

Wie schon vor 2 Jahren, hat sich Thorsten auf den Frankfurt Marathon vorbereitet und ich hatte ihn, insbesondere an den Wochenenden oft zum Training begleitet. Das wiederholte sich auch dieses Jahr, verbunden mit der Frage, starte ich zu meinem ersten Marathon in Frankfurt?

Ich ließ das erst mal offen und trainierte weiter einfach mit, kann ja nicht schaden. Nach einigen längeren Einheiten stand mein Entschluss dann fest – ich starte.

Jetzt gab es kein Zurück mehr und das Training wurde in den folgenden Wochen, auf bis zu 5 Eh/Wo und 85 Km/Wo angehoben. Danke an der Stelle, an meine Frau Nicole, die mich immer von der Leine ließ und selber auf Ihre Aktivitäten verzichtet hat. Für 3h-Läufe sind wir am Wochenende früh aufgestanden, damit noch ein anschließendes Frühstück, mit der Familie möglich war. Wenige Tage vor dem Event, gesellte sich noch Norbert als LLG Starter dazu, der ja derzeit in exzellenter Form ist und die M55'er-Szene aufmischt.

Thorsten hatte sich angeboten, uns nach Frankfurt mitzunehmen. Wir hatten alle im gleichen Hotel gebucht und machten uns Samstagnachmittag auf den Weg.

Dort angekommen, wurden Startunterlagen abgeholt, die Marathonmesse besucht, Pasta gegessen und wir gewannen einen Eindruck, was uns in der Frankfurter Festhalle beim Zieleinlauf erwarten würde.

Abends im Hotel wurde alles vorbereitet, das am nächsten Tag alles nach Plan laufen sollte. Gefühlt hatte ich Verpflegung für uns alle 3 dabei, doch lieber zu viel als zu wenig. Aber es kommt ja nicht auf die Menge, sondern das "Richtige" an. Soweit zur

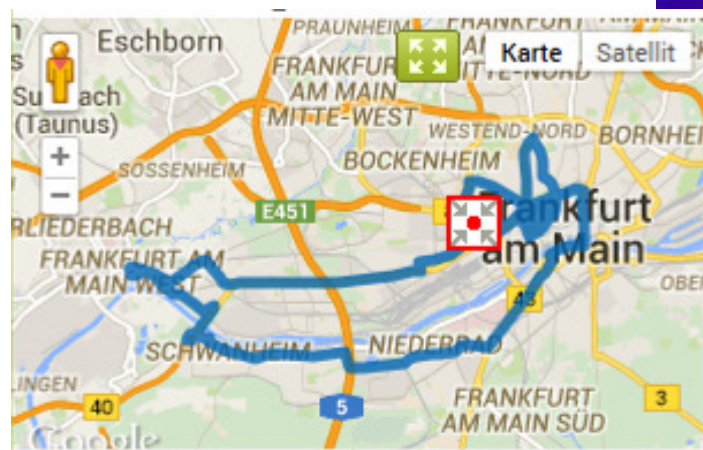


Theorie aus erlesenen Infos und Erfahrungen anderer LLG'ler. Ich dachte, eine Mischung aus allem sollte ok sein, doch die in der Festhalle gegessene Pasta, hatte mir bereits für den Abend gereicht.

Die Nacht war ok und wir machten uns am Morgen gemeinsam auf den Weg, der nur einige Minuten dauerte.

Im Startblock stehend, kamen dann schon diverse Gefühlsmischungen zum Vorschein, die man nicht mit zwei Worten beschreiben kann. Eine Anspannung, die nach einigen Wochen intensiven Trainings, jetzt auf die Strecke gebracht werden soll. Familie, Freunde, Nachbarn und LLG'ler drückten die Daumen oder/und saßen an ihren Bildschirmen. Es war so ein wenig wie Weihnachten. Momente in denen man aus dem üblichen Alltagsleben raus ist und sich besinnt. Ein Weihnachtsgeschenk liegt unter dem Baum. Du siehst es da liegen, freust Dich und denkst, was da wohl darin ist, darfst es aber noch nicht auspacken.

Einige Reihen hinter den 2:59'er Zugläufern hatten wir uns eingereiht. Dieter Baumann, der die Sendung im HR-Fernsehen kommentierte, nur einige Meter entfernt.



Der Startschuss fiel pünktlich um 10 Uhr. Es ging gefühlt erst mal gemütlich los auf den ersten Kilometern (04:13 min/km) und ich bemühte mich in Zurückhaltung, denn ich hatte die Geschichte von dem Mann mit dem Hammer gehört, der mich später noch besuchen sollte.

Bei ca. Km 15 wollte ich dann doch an den 2:59'er Läufern vorbei. Ein dichtes Gedränge machte es aber nicht einfach. Bei Km 21 fühlte ich mich noch leicht und locker. Wie schnell waren doch die letzten Km vorbei, dachte ich.

Jetzt noch einen kleinen Gang höher schalten und dann wird das noch was, denn ich hatte mir für 2:55 und 3:00h, Zwischenzeiten auf meine Hand geschrieben, was auch greifbar schien. Getrunken wurde nicht, sondern nur Wasser mit dem mitgeführten Schwamm, aus den dafür aufgestellten Bottichen aufgenommen.

Ab ca. Km 35 musste ich gehen, weil ich ein Stechen unterhalb des Brustkorb hatte. Das besserte sich leider nicht gleich wieder und ich versuchte wenigstens zu traben. Nach 2-3 Km wieder nur gehen und dann wieder traben. Nur weiter in Bewegung bleiben, hieß das Motto und mich bis ins Ziel retten. Gerne hätte ich noch Tempo zugelegt, denn bis dahin lief es wie am Schnürchen, doch das sind wohl die Unwägbarkeiten, die passieren können. So wurde ich von vielen Läufern wieder überholt, was mir natürlich überhaupt nicht passte.

Sicherlich werde ich, sollte es ein nächstes Mal geben, unterwegs mehr trinken, denn das nehme ich als Erfahrung mit.

Bei Km 40 machte sich dann wohl doch der Flüssigkeitsmangel bemerkbar. Gänsehaut und eine Wallung mit Taubheitsgefühl gingen durch meinen Körper. Jetzt bitte durchhalten!

Die letzte Kurve und ja, da war er, der Eingang zur Festhalle. Hinein, über den roten Teppich, tolle Stimmung in der Halle, Cheerleader rechts und links – jubeln, ich wollte ausnahmsweise jubelnd ins Ziel laufen und die Ankunft genießen. Also Arme hoch. Dabei dachte ich an die Drücker der Daumen, die vor Ihren heimischen

Geräten saßen. Danke, Ihr habt alle geholfen.

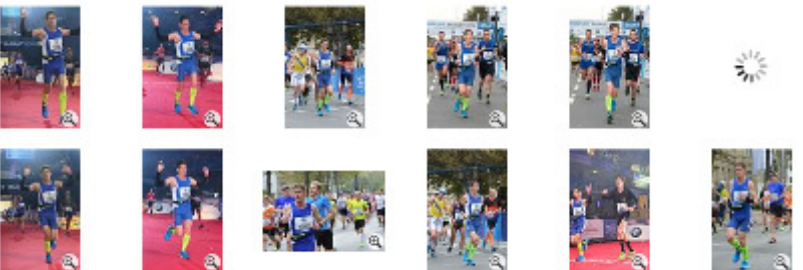
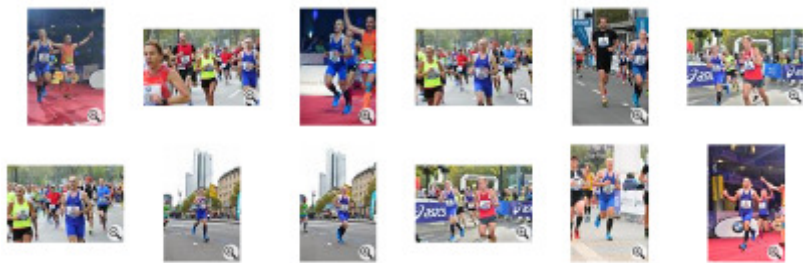
Klaus – Du hast es geschafft, ging es mir durch den Kopf und ja, ich war irgendwie auch geschafft, wohl auch weil zu wenig getrunken.

Jetzt kam das, was Thorsten schon vorhersagte, die Treppe aus der Festhalle. Nie hätte ich gedacht, dass ich mich hier so fühlen würde, wie jemand der dann wohl schon Pflegestufe 3 hätte. Um mich herum, ging es Anderen aber genauso, was mich beruhigte.

Nach dem Duschen machten wir uns dann auf den Weg zum Auto, der mir wohl wegen der kleineren Schritte seeeeehr lang vor kam. Thorsten konnte mit letzter Kraft die Pedale im Auto bedienen und brachte uns sicher nach Hause. Max. 1-2x im Jahr, findet man mich zu Hause in der Badewanne und für dieses Jahr war es heute wohl das erste Mal.

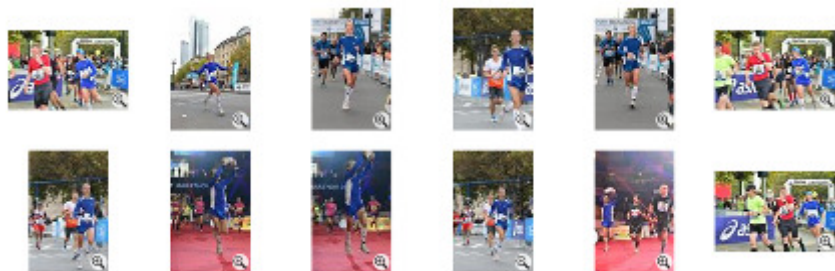
Der Lauf war eine schöne Erfahrung, doch aufgrund der hohen Trainingsaufwände, werde ich es wohl eher bei Halbmarathon belassen.

Klaus



Ganz kurzfristig - 6 Tage vorher - hatte ich mich entschieden noch beim Frankfurt Marathon mitzumachen. Der Halbmarathon in Refrath am Tag vorher war gut gelaufen und mit Thorsten und Klaus würden wir in Frankfurt in die Dreier-Teamwertung kommen. Trainieren musste ich auch nicht mehr, denn ich hatte ja noch die Form vom Ironman. Ganz im Gegenteil, ich musste versuchen möglichst schnell den Halbmarathon aus den Beinen zu bekommen. Thorsten und Klaus freuten sich über den unverhofften dritten Mann und am Samstagnachmittag fuhren wir gemeinsam nach Frankfurt, damit wir dort am nächsten Morgen entspannt zum Start gehen konnten. Alles klappte perfekt bis hierhin.

Über 10.000 Starter traten hier über die Marathondistanz an, so dass wir uns früher in den Startblock begaben, als sonst. Die ersten Kilometer war es recht eng auf der Strecke und es gab noch viele langsamere Läufer zu überholen, die weit vorne im ersten Startblock gestartet waren. Thorsten und Klaus waren vorneweg, ich wollte den Abschlussläufer geben. Erst nach 10 km war mehr Platz zum Laufen und ich fühlte, dass meine Beine nicht so frisch waren, wie sie hätten sein sollen. Ich war schon 35 Sekunden unter meinem Plan 4:20er Schnitt zu laufen. Ab hier bis 30 km versuchte ich immer wieder das Tempo zu erhöhen, aber ich kam an diesem Tag einfach nicht unter



Der Frankfurt-Marathon ist im Jahr 2015 Aus-tragungsort der deutschen Marathonmeister-schaften. Zum sechsten Mal nach 1955, 1985, 1994, 1998 und 2001 werden die nationalen Titelträger der Männer, Frauen und in den ver-schiedenen Seniorenklassen am 25. Oktober 2015 im Rahmen des Rennens in der deut-schen Börsenmetropole ermittelt. Wie üblich starten alle DM-Teilnehmer/innen gemeinsam mit dem Hauptfeld und der/die erste Deutsche im Ziel in der Festhalle ist nationaler Meister/in 2015.

Nach drei Jahren beim Münchener Marathon wechselt der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV), der seit 1993 die Marathon-DM nicht mehr als separaten Lauf ausrichtet und in einen der großen deutschen Stadtmarathons integriert, wieder an den Main.

Weil gerade in Frankfurt jedes Jahr sehr viele deutsche Topläufer teilnehmen, dürfte die Titelvergabe 2015 auf hohem sportlichem Niveau erfolgen

4:23er Schnitt. Ab 35 km änderte sich meine Einstellung, denn nun war ich einer der Schnellsten im Feld und froh, trotz der Schmerzen in den Beinen das Tempo noch halten zu können. Bei 38-39 km holte ich dann - oh Schreck - Thorsten ein, der ganz langsam unterwegs war und versuchte ihn zum schnelleren Weiterlaufen zu motivieren, was nicht ganz ohne Wirkung blieb. Dennoch musste ich alleine vor laufen und konnte auch bald den stimmungsvollen Empfang in der Festhalle genießen.

Am Ende war ich absolut zufrieden, die Strecke so gleichmäßig gelaufen zu sein und gesellte mich zu meinen beiden Mitstreitern und den vielen hundert weiteren Fuß- und Bein-Kranken im Verpflegungsbereich, in dem es zwar reichlich zu Trinken aber leider nur Äpfel und Bananen zu Essen gab :-).

Insgesamt war die Veranstaltung sehr gut organisiert und wir konnten uns nicht nur über einen deutschen Marathon-Debütanten unter 2:10 Stunden freuen, sondern besonders über einen unter 3:00 Stunden - sogar aus der LLG :-). In der Teamwertung landeten wir auf Platz 55 von über 800, wenn es auch eine Masters-Wertung gegeben hätte, wären wir mit Sicherheit weit vorne gewesen. **Norbert**