



## **Gedanken zum Zürich Marathon**

**am 26. April 2009**

**Die Eckdaten des Laufes:**

**42.195 km, flach, Asphalt**



### **Schlagzeilen**

Geschafft, der Zürich Marathon 2009.

Geschafft die angepeilte Zeit von 2:57:00 – überzogen um lediglich 4 Sekunden!

Geschafft am Ziel das wohlverdiente Bier bekommen zu haben.

### **Epilog**

Die Sterne standen im Vorfeld alles andere als optimal. Bereits 10 Tage zuvor meldet sich erneut das linke Fussgelenk zurück! Hingegen fühlte ich mich optimal vorbereitet beim Lauf des GP Bern und schöpfte grosse Hoffnung, mein Ziel am Zürich Marathon realisieren zu können. Enfin, lauthals jammern und viel reden wie die Politiker oder handeln?, ich ziehe die zweite Variante vor. "Halb so wild, da kein Defekt und auch keine Verletzung vorliegt, vielmehr eine Überreizung. Die Behandlung wird somit etwas verlängert und, das Lauftraining unbedingt sistieren jedoch ist das Benützen des Hometrainers zu empfehlen", meinte der Arzt.

Sonntagmorgen, [blutrot](#) zeigt sich der Himmel, spiegelglatt und ruhig der See. Beruhigend und doch erquickend, nach einer unruhigen (schlaflosen) Nacht, diesen wichtigen Tag anzugehen. Kurz nach 06:40 Uhr, zeigt das Aussenthermometer 16° an der Gotthardstrasse in Thalwil an. Das behagt mir und liegt in meinem Wohlfühlbereich.

Haltestelle Manegg, ein Blick nach oben zeigt mir alles bedeckt und grau - Mental ebenso, viele Gedanken machen sich breit ob / wenn / eventuell / was ist / dann / Abbruch... das Fussgelenk muss halten!

Hin- und hergerissen beim Einlaufen, da sich nicht alles wie gewünscht anfühlt. Trotzdem, ich schaue nach vorne und reihe mich neben Eveline ein. Sie meint langsam angehen, die ersten 4 Kilometer seien leicht ansteigend und nicht zu unterschätzen.

Los! Das grosse [Feld](#) drängt sich Richtung Tunnelleingang, das angeschlagene Tempo relativ zügig (nur die Pulsanzeige mit >160 reagiert, alle anderen Daten out of service da kein Satellitenempfang). Ich halte mit, die Temperatur ansprechend warm, das Stirnband ist bereits ausgelastet um die Schweissperlen zu absorbieren. Vor dem Wendepunkt des Tunnels lasse ich abreißen, nippe aus meiner mitgeführten Petflasche und schlage ein mir zuträgliches moderates Tempo an mit Kurs auf Erholung.

Das einzig positiv abzugewinnende an diesem Tunnellauf ist, am Ende sind bereits 9 Kilometer im Köcher und nach Meilen ist das Ziel in Reichweite ohne das zick-zack Laufen durch die City.

Der Himmel noch immer bedeckt, angenehm die Temperatur, geradezu ideal. Ich laufe, zuversichtlich (erträglich das Fussgelenk), mit einem angespannten Bauch (habe ich mich vielleicht doch zu sehr gemästet?), durch das Enge Quartier. Stetig konstant die mir auferlegte Geschwindigkeit, überhole ich immer mehr AthletInnen bis ich meine angestrebte Pace von 4:12 erreicht habe. Jetzt halte ich diesen Level, der Puls <160!

An den Verpflegungsposten nehme ich nur isotonisches zu mir, so gut das geht im Laufschrift etwas aus dem Becher zu erhaschen - das Trikot bekommt meistens den Löwenanteil.

Mann ernet was man sät oder die Vorbereitung ist die halbe Miete. So gesehen habe ich für die ersten 10 Kilometer eine 5 dl Petflasche mit mir getragen, umständlich dennoch von Vorteil, da auf der Strecke bis km 16 *nur* Wasser ausgeschrieben wird. In Küsnacht, Halbzeit, warten meine Eltern mit einer weiteren Flasche, wie auch wieder auf dem Rückweg. Zudem trage ich knapp einen handvoll Beutel Winforce auf mir. Ein Hungergefühl besteht überhaupt nicht, ich muss mich fast zwingen diese einzunehmen. Ganze Zwei habe ich verdrückt, ob mehr zu mehr power geführt hätten bleibt somit offen.

Am rechten Ufer des Zürichsee entlang auf der Höhe der ersten Agglomeration spüre ich zunehmend meine Oberschenkel. Sogleich werden die Erinnerung wach, denn letztes Jahr hat mich dieser Vorfall aus dem Rhythmus bzw. aus dem Rennen geworfen, was soviel heisst wie die drei Stundenmarke um 21 Sekunden verpasst zu haben.

Mann muss lernen auch in solchen Situationen klaren Kopf zu bewahren und sofort eine andere Platte auflegen, Erinnerungen an Aussagen von Persönlichkeiten abrufen und, Gratis ist nichts, alles muss Mann verdienen oder wenigstens sich dafür abrackern.

Unbeirrt dessen laufe ich weiter und lasse mir mental positives durch den Kopf gehen. Denn ich weiss, ich habe mich gut vorbereitet und das gesteckte Ziel ist erreichbar! Geht doch, ganz ohne irgendwelche Wehwechen ist eine Zeit unter 3 Stunden sicherlich nicht möglich.

Die erste Hälfte wird passiert, kontinuierlich immer mit einem Blick auf die Pace wird Kilometer um Kilometer zurückgelegt. Als Eingeborener zu Küsnacht sehe ich viele bekannte Gesichter, das spornt an und beflügelt auch ungemein. Langsam nähere ich mich Meilen, rechts wie links belagern zig Fans und Anhänger des Laufsports die Strasse und feuern eifrig alle an.

Nun folgt der Rückweg nach Zürich, dieses eine Mal ohne Umwege direkt zum Ziel kurz vor den Sukkulanten beim Mythenquai.

Immer wieder merke ich, hier liegt mehr drin. Jedoch bleibe ich meinem mir vorgelegten Tempo treu, die Hammermannphase steht mir noch bevor. Theoretisch kann mir nichts passieren in Sachen Einbruch, habe ich mich doch wirklich "voll gefressen" während dem Carboloadung (Esther's Ratschläge werden befolgt)! Interessanterweise fällt der Puls, obwohl die Pace gleich bleibt; da könnte die Belastung erhöht werden...dennoch unterlasse ich etwelche Versuche oder Kapriolen und habe nur ein Ziel vor Augen, die 2:57 zu erreichen.

Nach Zollikon Richtung Tiefenbrunnen übermannt mich eine kleine Krise, auf der Höhe des ehemaligen Güterbahnhofs ist eine Verpflegungsstelle. Ich erinnerte mich an die Longjogg Trainings, bei welchen ich ganz kleine Unterbrüche einlegte. Durch diese Pausen bewältigte ich danach die Laufstrecke um ein vielfaches besser. Also, halte ich für einen Moment an, schlürfe genüsslich den Becher leer und setze wieder an.

Hat gut getan, alles überwunden. Jetzt kommt die lange Gerade Richtung Bellevue, ich könnte wieder zusetzen auf der leicht fallenden Strasse, lasse es aber bleiben. Nur nichts vergehen, ein Blick auf meine Garmin Uhr zeigt: just on time.

Die letzte Kurve, ich kann das Ziel mit dem gelben ewz Bogen ausmachen. Ich laufe ein, die Uhr zeigt 2:57,04 an - I'm a Finisher.

Erleichtert den Marathon im 3. Anlauf unter 3 Stunden gemeistert, das Fussgelenk im erträglichen Rahmen über die Runden gebracht zu haben und endlich die grosse Last hinter mir zu wissen. Die Medaille um den Hals, die Sonne im Nacken genieße ich mein hart umkämpftes Bier im Kreise meiner Freunde.

An dieser Stelle gilt mein herzliches Dankeschön euch allen für die Unterstützung am Rande des Rennens. Diese Auswirkungen können nur Athleten erklären, ich sage nur ein Wort: *Endorphine!*

Als Schlusssatz noch dies:

Wurst und Brot Rennen oder ZKB Läufe ist eine Sache, jedoch der Marathon ist eine äusserst schwierige Disziplin äquivalent einer Beziehung mit einer Stewardess.