

9 Monate, 773 km, 82 Stunden und 44691 Kilokalorien -

macht 3 Stunden 50 bei 42,195 km

Wer kennt nicht das Gefühl der Gänsehaut beim Ironman am Heartbreak Hill, wenn sich die Ironmänner den Berg hoch quälen. Oder beim Einlauf vom Frankfurt Marathon in der Festhalle auf dem roten Teppich. Dabei sein, es selbst erleben! Ein Gefühl, das mit jedem solchem Ereignis stärker wird.

Also was macht man: Man kauft erst mal ein Buch über Marathontraining und fängt vorne an. Schnell werden aber dann wieder andere Dinge wichtiger und so staubt das Buch vor sich hin.

Ein neuer Ansatz muss her. Also anmelden beim Frankfurter Marathon und es möglichst vielen Personen erzählen, damit es kein zurück gibt ☺. Das war im Januar 2011 - aber wie anfangen? Es gibt im Internet einen Haufen Trainingspläne und Ratschläge und nicht zuletzt steht ja da noch das Buch im Schrank. Doch das bringt mich nicht weiter. Der Trainingsplan fängt irgendwo an und nimmt keine Rücksicht auf die individuelle körperliche Verfassung. Wie könnte er auch, er kommt ja aus dem Internet und er kennt mich nicht. Ein Vortrag von Veronika Marreck im Netzwerk Körper hilft mir aus der Patsche: „Trainieren mit Herz und Verstand“. Sinn soll ja sein sich gesundheitlich nicht kaputt zu machen und trotzdem den „roten Teppich“ in der Festhalle zu erreichen.

So gibt es von Veronika einen Trainingsplan auf der Basis der OwnZone Philosophie von Polar. Mit diesem Trainingsplan geht es dann los.

Am Anfang ist weniger mehr. Weil erst mal ein recht langes Grundlagentraining (ca. 2-3 Monate) ansteht, ist Langeweile angesagt: Im unteren Herzfrequenzbereich laufen, laufen und laufen. Und das ist von Tag zu Tag, von „in Form“ zu „nicht in Form“ anders.

Der kleine Helfer - eine Polaruhr mit Herzfrequenzmesser und der Bestimmung der OwnZone - hat immer etwas anderes mit mir vor: Mal ist es etwas schneller, mal ist es langsamer, gerade so, wie der Körper fit ist. Am Anfang habe ich das Ding nicht verstanden, aber wenn man sich mal darauf eingelassen hat, stellt man schnell fest: Da ist ja was Wahres dran.

Gescheite Schuhe, die zu einem passen, müssen auch her. Empfehlungen helfen da gar nichts, da jeder Fuß anders ist. Den Schuh, der zu meinem Fuß passt, habe ich dann in „Leders Laufladen“ in Frankfurt gefunden.

Gegen die Langeweile geht es dann parallel einmal die Woche zum Lauftreff, um mit Gleichgesinnten zu laufen - damit der Spaß erhalten bleibt. Hier sei allen mal Dank gesagt, die mich in der Zeit unterstützt und mein Vorhaben ermöglicht haben.

Nach etlichen Kilometern (ca. 500) steht eine Trainingsanalyse und der Fitnesstest an, um festzustellen, wo ich stehe. Bei einem Belastungstest wird die Ausatemungsluft analysiert und damit Rückschlüsse auf den Trainingzustand gewonnen (Aeroscan). Auf Basis dieser Analyse wurde dann das weitere Training aufgebaut: Grundlagenausdauer gepaart mit Intervall- und Pyramidenläufen stand dann für zwei Monate auf dem Programm.

Training allein reicht nicht, auch die Ernährung muss für den Marathon geplant werden: Wie viel und was muss ich während des Marathons essen? Auch hier hilft die Auswertung des Aeroscan.

Der aufregende Tag rückt näher. Ein letzter leichter Probelauf unter ähnlichen Bedingungen am letzten Sonntag davor. Und dann am Montag: Schnupfen! Sollte alles umsonst gewesen sein?

OK, Herausforderung angenommen: Vitamin C, Zink und Ingwertee bis zum Umfallen. Am Donnerstag wird es besser. Ich kann starten!

Die ersten 20 Kilometer laufen prima, doch dann werden auf einmal beide Beine komplett hart, Ober- und Unterschenkel. Habe ich zu viel die Woche über getrunken und Mineralien ausgeschwemmt, oder war die Hose zu eng und hat gedrückt? Na ja, was es war, werde ich nie erfahren.

Aber nach der Qual kommt die Freude - gepaart mit einer Gänsehaut beim Einlaufen in die Festhalle und der geilen Atmosphäre. Das zu beschreiben ist schwer, man muss es selber erleben.

War es das wert, sich 82 Stunden mit Laufen zu quälen, 44691 Kcal zu verbrennen und 773 km abzuspuhlen mit den Laufschuhen? Ich denke schon!

Eine Bitte an Euch: Macht es mit Sinn und Verstand, habt Spaß dabei, dann ist auch die Gänsehaut garantiert!

Carsten