

Berlin Marathon 25.09.2022

Gerade noch rechtzeitig für eine vernünftige Vorbereitung habe ich einen kostenlosen Startplatz für den Berlin Marathon erhalten. Berlin, der schnellste Marathon der Welt, hat mir bisher noch in meiner Sammlung gefehlt. 45000 Läufer und mindestens genauso viele Zuschauer - Wahnsinn, einfach ein Traum.

Also, noch 14 Wochen Zeit, davon 2 Wochen Sommerurlaub, bleiben 12 Wochen für effektives Training.

Dank Internet findet sich schnell ein Trainingsplan, der mir zusagt. Mein Ziel 3:30 Std.

Wie ich es bisher gewohnt bin, suche ich mir einen Plan mit ansteigenden Trainingsumfängen und Tempoeinheiten. 4-5 Lafeinheiten die Woche, dazwischen 2x Stabi und Dehnung.

Parallel dazu erfahre ich von meinem Band-Kollegen Frank, der auch auf Berlin trainiert, dass er nach Plänen von Philipp Seipp und Laura Philipp trainiert. Langsame Einheiten, wenig Intervalle und kein Lauf über 21km. Max 3x die Woche plus 1x Yoga.

Das Battle war eröffnet: Wer wird sich wohl besser schlagen, dem Mann mit dem Hammer aus dem Weg gehen, geschweige denn überhaupt ins Ziel kommen?

Mein Training startet moderat mit Umfängen, die ich gewohnt bin. Max. 40km die Woche. Doch mit Blick auf die kommenden Wochen (bis zu 90km die Woche) merke ich, dass es bald schwieriger werden wird.

Frank, der bisher keinerlei Marathon-Erfahrung hat, ist ebenso zufrieden. Mit Läufen zwischen 6min30 bis 7min/km fällt das ja auch nicht schwer, ziehe ich ihn auf.

Die ersten 4 Wochen vergehen, die Leistung steigt, doch plötzlich Knieschmerzen. „Innenmeniskusariss“ sagt das MRT.

Frank triumphiert: „Siehste, genau was Philipp Seipp sagt: ins Ziel kommen mit langsamen Einheiten, kein Risiko eingehen sich zu verletzen bzw. zu überlasten“.

„Klar,“ sage ich etwas verächtlich und halte dagegen: „jeder alte Hase weiß: viel hilft viel. Keiner macht mir weis, dass man mit wenigen und langsamen Einheiten überhaupt ins Ziel kommt und schon gar nicht eine gute Zeit laufen kann!“

Nach 8 Wochen Training war es so weit, mein Knie tat bei jedem Anlaufen und irgendwann ständig weh.

Gott sei Dank - 2 Wochen Urlaubspause, dachte ich!

Gehen und Wandern ist ja ok, also auf zur Alpenüberquerung. Außerdem kann man das ja als Höhenttraining verbuchen.

Frank war fast zeitgleich im Urlaub. Er ist bis zu diesem Zeitpunkt zu Höchstform aufgelaufen, zumindest sagte das seine Garmin-Uhr.

Ich fühlte mich auch beflügelt und stieg nach dem Urlaub gleich wieder ins Training ein. Viermal die Woche verschiedenste Läufe, jedoch ich wurde immer langsamer. Von 4:50min/km fiel mein Schnitt um fast 1 Minute. Außerdem waren längere Läufe mit dem Knie eine Qual.

Was tun?

2 Wochen vor dem Marathon beschloss ich nur noch 2 Mal die Woche zu laufen und 1 Einheit auf dem Stepper zu absolvieren. Die letzte Woche entschied ich dann sogar, überhaupt nicht mehr zu laufen, um mein Knie zu schonen. Meine Zielzeit wanderte gedanklich mittlerweile zu 4:00 Std bis 4:15 Std.

Mit Genugtuung erfuhr ich von Frank, dass auch seine Leistung in den Keller ging.

Es war also alles wieder offen.

Ihr könnt euch denken, was geschah:

Wir beide kamen ins Ziel. Frank mit beneidenswert gleichmäßigem Tempo von ca. 6:30min/km und einer Zeit von 4:32 Std.

Ich, mit mentaler Stärke oder meiner Erfahrung von bisher 18 Marathonläufen mit 3:36 Std.

Ein schöneres Happy End hätten wir uns beide nicht wünschen können!

Michl Senn