

Wolfgang Kölli

#42undmehr

blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



## Graz Marathon – Laufbericht (14.10.2018)

Der Graz-Marathon steht vor einem Jubiläum! Zum 25. mal findet am Sonntag dem 14. Oktober 2018 der Kleine Zeitung Graz Marathon statt. Bereits drei Tage zuvor wirft der Jubiläums-Marathon seinen Schatten voraus. Denn schon Donnerstag Abend besteht die Möglichkeit, im Zuge des Late Night - Shopping beim Traditions-Kaufhaus Kastner + Öhler seine Startunterlagen abzuholen. Der frühe Vogel fängt beim Graz Marathon nicht nur den Wurm, sondern wer am Donnerstag die Startunterlagen abholt, erhält gratis ein Glas Prosecco sowie ein Jubiläums-Buff-Schlauchtuch. Auch Freitag oder Samstag kann die Nachnennung durchgeführt bzw. die Startnummer abgeholt werden.

Das kostenlose Buff-Tuch will ich mir nicht entgehen lassen. So hole auch ich mein Startpaket bereits am Donnerstag Abend ab. Mit dieser Idee bin ich nicht alleine. Daher sind die Straßen rund um den Gigasport (so nennt sich das Kastner + Öhler - Sporthaus) verstopft und die Tiefgarage besetzt.

Auch eine kleine Marathon-Messe mit einer guten Handvoll Aussteller findet statt. Neben Marathon-Veranstalter hat der eine oder andere namhafte Sportartikel-Hersteller sein Zelt aufgeschlagen. Am Garmin-Stand versuche ich ein technisches Detail zu einer GPS-Laufuhr meines Begehrens zu erfragen. Die beiden Standbetreuer können meine Frage nicht beantworten aber raten mir lässig am Tresen lümmelnd, mich doch im Internet schlau zu machen.

Das Marathon-Laufshirt aus Funktionsfaser kostet lt. Veranstalter eigentlich 45 Euro. Dem Startpaket liegt ein Gutschein bei, mit dem das Shirt um 20 Euro erworben werden kann. Wer so wie ich eine Kastner + Öhler - Pluscard sein Eigen nennt, erhält das Laufshirt kostenlos. Schöne Sache und tolles Shirt. Zusätzlich sind noch weitere Gutscheine, einiges Lesenswertes wie die Kleine Zeitung Marathon-Ausgabe sowie ein paar Produktproben beige packt. Der Startbeutel selbst ist mit Namen und Startnummer beschriftet und dient am Lauftag als Kleidungsbeutel (kann dann vor dem Start des Bewerbs an der Garderobe abgegeben werden).

Apropos Bewerbe: Hier hat man beim Graz-Marathon die Qual der Wahl. Neben Kinderläufen (vom Knax Club Bambini-Sprint bis zum Odlo-Juniormarathon) und dem Familienlauf stehen ein Viertel-, Halb- oder der Staffelmarahton zur Auswahl. Ein City-Run über 5 Kilometer kann einzeln oder im Team absolviert werden. Auch die Nordic Walker kommen auf ihre Kosten. Zudem werden über die Halbmarathon-Distanz die österreichischen und steirischen Meisterschaften ausgetragen. Ich werde gemeinsam mit rund 700 weiteren Teilnehmern über die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometer an den Start gehen. Das Zentrum aller Laufbewerbe ist der Innenstadtbereich rund um die Grazer Oper.

Die Zeitnehmung erfolgt durch die Firma MaxFun Timing. Der Zeitnehmungstransponder ist in die Startnummer integriert, so erspart man sich einen eigenen Chip am Fuß oder sonst wo. Das Fotoservice übernimmt Foto Viertbauer. 2-3 Tage nach dem Laufevent können die Fotos online vorbegutachtet und bei Gefallen bestellt werden. Mir persönlich ist letztendlich der Preis von 39 Euro deutlich zu hoch, für dass an lediglich zwei Abschnitten (Fotopoint Nähe Franziskanerkirche bzw. Herrengasse/Opernring) Fotos "geschossen" und kein Wert auf einen aussagekräftigen, städtebezogenen Hintergrund gelegt wurde.



Der City-Run, der Nordic Walk, der Familienlauf sowie die Kinderbewerbe finden am Vortag des Marathons statt. Beim Odlo-Juniormarathon steht mein Sohn Sebastian am Start. Er startet in der Wertungsklasse M/W7 (Jahrgänge 2012 und 2011) und hat eine 1000 Meter lange Laufstrecke vor sich.

Die erste sportliche Entscheidung des diesjährigen Graz-Marathons ist jedoch den Maskottchen vorbehalten. Ferdi Flott fordert Kollegen wie Sparefroh, Obi Biber, s'Börserl oder Lollipop zum 60 Meter langen Maskottchensprint. Die Nenngebühr der Maskottchen kommt einem karitativen Zweck zu Gute.

Im Anschluss starten die Kleinsten. Gerade beim Bambini-Sprint wird Sicherheit großgeschrieben. So erhalten die Bambinis sowie die Erziehungsberechtigten jeweils die gleiche Startnummer, mit der sie ihre Sprößlinge nach dem 120 Meter langen Lauf wieder abholen können.

Nun sind die Junioren an der Reihe. Sebastian ist sichtlich aufgeregt. Bei einem so großen Event war er noch nicht am Start. Ein Lauf mitten in der Landeshauptstadt, dazu die Moderation, die vielen Zuschauer und die große Anzahl der teilnehmenden Kinder schüchtern ihn ein wenig ein. Die Strecke des Odlo-Juniormarathon führt vom Opernring in die Hamerlinggasse. Über die Hans-Sachs-Gasse und Einspinnergasse geht es zurück zu Start und Ziel am Opernring. Gemeinsam mit 200 Gleichaltrigen geht es für Sebastian um Punkt 15.00 Uhr los. Nach 4 Minuten und 59 Sekunden ist er auch schon wieder im Ziel und empfängt sichtlich stolz seine verdiente Erinnerungsmedaille.

Nach dem Familienlauf findet im Läuferzelt die Pasta-Party statt. Für einen vergünstigten Teller Pasta liegt dem Startpaket ein Gutschein bei.

Sonntag-Morgen! Marathon-Tag! Race-Day! Es ist schon 3 Jahre her, dass ich an einem flachen Stadtmarathon teilgenommen habe. Die letzten beiden Jahre war ich ausschließlich auf Berg- und Landschaftsmarathons oder Ultratrails mit vielen hundert Höhenmetern unterwegs. Mein Ziel ist es, deutlich unter 4 Stunden zu laufen. Vor Wochen spekulierte ich noch mit einer Zeit um 3:30. Dass dieses Vorhaben unrealistisch ist, haben jedoch die Testläufe der letzten beiden Wochen gezeigt. Ich kann nicht über 40 Kilometer weit den Kilometer unter 5 Minuten laufen. Dazu fehlen mir die Tempoläufe. Mein Trainingsschwerpunkt lag zu sehr auf die Gewinnung von ultralanger Ausdauer, denn auf Tempohärte und Schnelligkeit. Eine Endzeit zwischen 3:37 und 3:40 Minuten würde mich zufrieden stimmen.

Mein Plan ist dennoch, mich so lange als möglich im Windschatten des Pacemakers für eine Zielzeit von 3 Stunden und 30 Minuten aufzuhalten. Schlau ist es zwar nicht, zu schnell zu starten, um mit Vorsatz dann auf der zweiten Streckenhälfte einzubrechen. Aber ich möchte erfahren, wie lange ich heute einen 5-Minuten-Schnitt pro Kilometer halten kann. Dass diese Strategie schmerzhafter sein wird als eine von Anfang an konstant gelaufene 5:10 Pace pro Kilometer, ist mir bewusst. Aber ich bin leidensfähig. Beim Laufen zumindest.

Gefrühstückt wird auf bewährte Weise: Gut drei Stunden vor dem Start esse ich je ein Stück Toast mit Honig und Schokocreme, dazu 2 Tassen Kaffee. Die Startnummer ist zugleich ein Gratis-Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel. So reise ich entspannt mit Bus und Straßenbahn in die Grazer Innenstadt.

Ein Wort zum Wetter: Der Frühnebel lichtet sich und es verspricht ein sonniger, warmer Spätsommertag zu werden.

Ich erledige die letzten Handgriffe. Will heißen, ich bestücke meine Laufweste mit ein paar Gels, einer Tüte Salzttabletten und meinem Smartphone. Der obligatorische Gang zum Dixi darf nicht fehlen. Dann gebe ich meinen Kleiderbeutel ab und laufe mich 10 Minuten warm.

Um 09:45 Uhr öffnet der Startblock 1. Dieser ist den Marathon-Teilnehmern vorbehalten. Der Halb- bzw. Viertelmarathon wird blockweise zeitverzögert gestartet. Unmittelbar vor dem Startblock 1 haben sich die Eliteläufer und die Teilnehmer an den Meisterschaften im Halbmarathon positioniert. Ich habe meinen Platz unmittelbar neben dem Pacemaker, gekennzeichnet durch einen Luftballon mit der Aufschrift 3:30, gefunden. Die Moderation stellt die Eliteläufer vor. Im Anschluss begrüßt Stadtrat Kurt Hohensinner alle Teilnehmer und Zuschauer, dankt dem Organisationsteam und gibt den Startschuss. Pünktlich um 10 Uhr werden wir auf die Strecke gelassen.



Wir laufen am Opernring und Joanneumring Richtung Westen. Das Feld ist dicht gedrängt. Um "meinen" Pacemaker hat sich eine größere Gruppe formiert. Ich bin es nicht gewohnt, im Rudel zu laufen. Entsprechend konzentriert bin ich, um erstens niemanden auf die Füße zu steigen bzw. habe ich doch ein wenig Bedenken, im Gewusel über irgend welche Läuferbeine zu stolpern.

Die Strecke führt über die Wielandgasse, Grazbachgasse, Münzgrabenstraße und den Jakominigürtel auf die Conrad-von-Hötzendorfstraße. Auf einer langen Geraden, vorbei an der Stadthalle Graz, geht es nun zum südlichen Wendepunkt bei der Merkur Arena, dem Heimstadion des Fussballklubs SK Puntigamer Sturm Graz. Die führenden Eliteläufer kommen mit deutlichem Vorsprung hier bereits auf der Gegengeraden entgegen. Faszinierend, mit welcher scheinbaren Leichtigkeit diese Athleten förmlich über die Strecke fliegen.

Der Pacemaker läuft ein konstant gleichmäßiges Tempo. Langsam gewöhne ich mich an die Situation, inmitten der Läufertraube zu sein. Am Streckenrand erspähe ich zwei ganz liebe Kollegen meines Laufclubs MT-Hausmannstätten. Lautstark feuern sie an und machen auch einige ganz tolle Fotos. Immer wieder werden die Beiden völlig unerwartet entlang der Strecke auftauchen, zujubeln, aufmuntern und fotografieren. Einen riesengroßen Dank dafür!

Kurz nach Kilometer 5 ist die erste Labestelle erreicht. Es werden Wasser und ein isotonisches Getränk sowie Bananen angeboten. Es herrscht ein für mich ungewohntes Gedränge an der Verpflegungsstelle. Solche Situationen kenne ich von Ultratrails oder Bergmarathons mit vergleichsweise geringer Teilnehmerzahl nicht. Ich "erkämpfe" mir Wasser und Iso und trinke die Becher im Gehschritt aus. Der Pacemaker ist mir inzwischen entwischt. Wer hier nicht im Laufschrift trinkt, lässt abreißen. Ich habe rund 30 Meter Rückstand. Es kostet überdurchschnittlich viel Energie, wieder aufzuschließen. Ein paar hundert Meter später bin ich wieder dran. Ob im flow in der Gruppe oder alleine hinten nach, der Unterschied ist enorm.

Die Strecke führt über die Schießstatt- und Schönaugasse weiter in die Neuholdaugasse. Linkerhand befindet sich nun der Städtische Augarten. Ich erinnere mich freudig zurück, als der Bambini-Sprint noch im Augarten ausgetragen wurde und mein Sohn das erste mal am Start stand. Wie die Zeit vergeht ... Das Publikumsinteresse ist hier mäßig. Entlang der Pestalozzistraße hat man dafür einen wunderbaren Ausblick auf den Schlossberg.

Der Kurs quert die Mur. Über den Grieskai und Lendkai geht es nun dem nördlichen Wendepunkt entgegen. Hier säumen sehr viele Zuschauer die Laufstrecke. Es ist neben der Sackstraße, Herrengasse und Opernring bestimmt der attraktivste Streckenabschnitt. Man erhascht Blicke auf das Kunsthaus und auf die Murinsel. Rechter Hand setzt sich wieder das Wahrzeichen der Stadt, der Schlossberg mit Uhrturm, in Szene. Hier bei Kilometer 9 ist die nächste Labestelle errichtet. Gleiches Spiel: Ich trinke ausreichend, nehme eines meiner Gels zu mir verliere wieder wertvolle Meter auf die Gruppe rund um den Pacemaker. Gute 50 Meter fehlen mir auf den Träger des grünen Luftballons. Ich kämpfe mich abermals ran und habe bei Kilometer 11 wieder aufgeschlossen. Die Durchgangszeit bei Kilometer 10 liegt übrigens bei rund 50 Minuten und 15 Sekunden. Der Pacemaker läuft hochgerechnet somit ein wenig zu langsam. Letztendlich wird er eine Zeit von 3 Stunden, 30 Minuten und 45 Sekunden erreichen.

Ich stelle fest, dass mein Pacemaker den Luftballon verloren hat. Wie genau, ist mir entgangen. Fortan muss ich mich an seiner markanten Kappe orientieren. Es geht über die Keplerbrücke zurück auf die linke Murseite. Hier steppt der Bär! Hunderte Zuschauer stehen hier Spalier. Der Radiosender "Antenne Steiermark" sorgt für stimmungsvolle Musik und lautstarke Moderation. Hier macht's richtig Laune!



Es geht auf der Körösisstraße weiter Richtung Norden. Bei Kilometer 13 wartet die nächste Möglichkeit zur Labe. Neben Wasser und Iso wird hier auch Cola gereicht. Mittlerweile ist es recht warm und so achte ich weiter auf eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr. Erraten! Die meisten Läufer schnappen sich ohne Tempoeinbußen einen Becher. Zuvor laufen sie teils rücksichtslos rempelnd quer über die Straße. Eine Läuferin hakt bei meinem Bein ein, strauchelt. Sie und ich können mit Mühe einen Sturz verhindern. Der Schreck ist ihr ins Gesicht geschrieben, als Sie sich entschuldigt. Ich verliere wieder den Anschluss. Ich finde es immer mühsamer, ran zu laufen. Ich möchte jedoch wenigstens bis zur Halbmarathonmarke am Tempomacher dranbleiben und so mache ich langsam Meter um Meter gut. Bei Kilometer 15 ist die Wende Nord erreicht. Ich bin wieder am Pulk dran und die Strecke geht leicht fallend der Innenstadt entgegen.

Zuvor stellt sich die schier endlose Gerade der Theodor-Körner-Straße in den Weg. Über die Wickenburggasse führt uns die Laufstrecke wieder zur Keplerbrücke. Diesmal wird aber nicht die Mur gequert sondern parallel der Kaiser-Franz-Josef-Kai entlang gelaufen. Die Innenstadt ist erreicht. Das Zuschauerinteresse ist ob des tollen Wetters im heurigen Jahr wirklich enorm. Entlang der Sackstraße und der Murgasse sowie ein wenig später durch die Schmiedgasse, über den Hauptplatz und durch die Herrengasse applaudieren tausende Zuschauer uns Läufern. In der Neutorgasse kann man linkerhand einen Blick auf die Franziskanerkirche werfen. Ich laufe durch den "Fotopoint" von Foto Viertbauer.

Bei der Labestelle im Bereich der Neuen Galerie Graz habe ich ein irrwitziges Erlebnis. Mit offensichtlicher Absicht rempelt mich und rammt mir unmittelbar vor den Getränketischen ein Mitläufer den Ellbogen in die Rippen und verschafft sich Platz. Perplex frage ich, ob mit ihm wohl alles in Ordnung sei? "Jetzt wieder!", lautet seine Antwort und macht sich vom Acker, während ich kopfschüttelnd nicht fassen kann, was da eben passiert ist.

Meine Durchgangszeit bei Kilometer 20 liegt bei 1 Stunde und 40 Minuten. Am Ende der Herrengasse schallt es aus den Lautsprechern, dass wir Marathonteilnehmer uns rechts halten und auf die zweite Schleife müssen. Links ginge es zum Ziel. Aber noch ist nicht die Zeit dafür.

Die Halb- und Viertelmarathonis verlassen die Strecke. Das Läuferfeld lichtet sich. Zu Beginn der zweiten Runde weicht die Strecke geringfügig von der ersten Schleife ab. Mein erstes Etappenziel, jedenfalls bis zur Halbmarathonmarke im 5er-Schnitt zu laufen, habe ich mit einer Durchgangszeit von 1 Stunde und 45 Minuten geschafft.

Jetzt wird es echt hart. Viel zu früh, aber so habe ich es befürchtet. So sehr ich mit einer Zeit um 3 Stunden 30 Minuten liebäugle, so realistisch bin ich um mir einzugestehen, dass ich dieses Tempo für weitere 21 Kilometer nie und nimmer halten kann. Nächstes geistiges Zwischenziel? Der südliche Wendepunkt bei der Merkur Arena.

Durchgangszeit bei Kilometer 25: 2 Stunden, 4 Minuten und 40 Sekunden!

Bei der Labestelle Ostbahnhof nehme ein weiteres Gel zu mir, spüle mit Wasser nach und nehme mir ein Stück Banane mit auf den Weg. Ich bin wieder hinten nach. Ich habe mittlerweile 26 Kilometer in den Beinen. Ich kämpfe, schaffe es aber nicht, nochmals die Lücke zum Pacemaker zu schließen.

Nun wird's richtig "zack". Die Antenne-Bühne auf der Keplerbrücke sorgt zwar nochmal für einen Push, der jedoch nicht lange anhält. Obwohl die Strecke nach wie vor leicht bergauf führt, kann ich bis Kilometer 35 die Kilometerzeiten einigermaßen hoch halten. Dann werde ich spürbar langsamer. Endlich ist die Wendemarke Nord erreicht. Noch 6 lange Kilometer warten auf meine geschundenen Beine. Die wieder nicht enden wollende Gerade der Theodor-Körner-Straße verfluche ich nun innerlich. Dass man hier einen Blick auf den Schlossberg hat, entschädigt mich im Augenblick nicht für die Strapazen. Am Hasnerplatz stärke ich mich mit einem weiteren Gel. Nach einigen Metern im Gehschritt trabe ich wieder an. Es muss zu Ende gebracht werden.

Autsch, die Beine schmerzen. Und ich werde langsamer. Mittlerweile ist die Pace auf 6 Minuten für den Kilometer gesunken.

Der Hauptplatz und die Herrengasse sind erreicht. Es kündigt sich ein Krampf im rechten Oberschenkel an. Ich ändere ein wenig meinen Schritt, um es nicht krampfen zu lassen. Ich biege in den Opernring ein. Am Ende der Straße steht nicht das Haus am See, sondern das lang ersehnte Zieltor. Scheußlich, wenn man kurz vor dem Zielstrich vom Krampf ausgebremst wird. Er hat kein Erbarmen. Ich muss tatsächlich mit schmerzverzerrtem Gesicht anhalten und meinen hinteren Oberschenkelmuskel dehnen, bevor ich unter den mitleidvollen Blicken der Zaungäste nach 3 Stunden, 38 Minuten und 58 Sekunden die Ziellinie überquere. Ich platziere mich damit an 218. Stelle von rund 700 gestarteten Marathon-Teilnehmern.



Ich erhalte eine schön gefertigte Finishermedaille und bin mit der erreichten Zeit letztendlich zufrieden. Nach einer kleinen Stärkung mit Iso und einem Müsliweckerl erfrische ich mich im "Kaltwasser-Duschcontainer". Anschließend gönne ich mir ein wohlverdientes Hopfengetränk, bevor mich der Schienenersatzverkehr wieder Richtung heimwärts bringt.

Ich kann an der Organisation des Graz-Marathon nichts bemängeln. Bestimmt gäbe es in Graz die Möglichkeit einer attraktiveren Streckenführungen, jedoch ist es verständlich, dass nicht noch größere Stadtbereiche für den Straßenverkehr gesperrt werden können. Das Zuschauerinteresse war enorm, was bestimmt auch dem tollen Wetter geschuldet war. Die Labestationen waren ausreichend bestückt und im erforderlichen Ausmaß platziert. Der Bereich rund um die Grazer Oper erwies sich als würdiger Start- und Zielbereich. Meine Liebe gilt zwar den Berg- und Landschaftsläufen, jedoch werde ich bestimmt wieder mal in Graz am Start stehen.