

OMV – Linz-Marathon
11. April 2010

Es war für mich mein erster Marathon in Linz, aber bereits mein 11. Marathon überhaupt. Erst seit ca. 3 Jahren bereite ich mich mit meinem Laufkollegen sehr gezielt vor. Durch diese gezielte Vorbereitung war es mir möglich, vor 3 Jahren in Wien meine persönliche Bestzeit von 2:57 h über die Marathondistanz zu erzielen. Damals war mir klar, dass eine neuerliche Verbesserung für mich wohl kaum jemals möglich sein wird, und deshalb habe ich am selben Niveau weiter trainiert.

Schon im September letzten Jahres war für mich die Teilnahme am OMV Linz-Marathon fixiert, da dies ein Geschenk von Freunden zu meinem 30. Geburtstag war. Leider war der frühe Termin und der gleichzeitig sehr lange und strenge Winter für mich vom Trainingsprogramm her etwas mühsam. Aber mit einigen schönen Langlauftagen und Schitouren (Schnee gab es ja genug), hab ich zusätzlich für gute Grundlagenausdauer gesorgt. Und mit meinem treuen Trainingskollegen, der übrigens mit 50 Jahren seinen ersten Marathon gelaufen ist, habe ich fleißig weiter mindestens einmal wöchentlich die langen Distanzen trainiert. Dazwischen immer wieder viel Intervalltraining, das hat mich flotter gemacht.

So, aber jetzt zum tatsächlichen Linz-Marathon.

Am 10. April 2010 sind wir am Nachmittag in Linz angekommen und gleich zur Laufmesse gefahren, um uns unsere Startnummern zu holen. Leider war viel zu wenig Platz für so viele Läufer und deren Begleiter, somit war es da ziemlich stressig und wir haben schnell das Weite gesucht. Am Abend waren wir dann in einem guten Lokal, um uns mit Kohlehydraten und einem Bier viel Kraft für den nächsten Tag zu holen.

Wie schon befürchtet, hat die Wettervorhersage sich bewahrheitet. Am Morgen des 11. April hatte es ca. 3° C, leichten Regen und Wind. Gut eingepackt und gestärkt vom kleinen Frühstück, haben wir uns schon um 7 Uhr auf den Weg zum Start gemacht, welcher um 9 Uhr am Programm stand.

Leider war die Kleiderabgabe ca. 1,5 km vom Start entfernt. Deshalb warteten wir bis kurz vor dem Start mit der Abgabe, damit wir nicht zu sehr auskühlten. Das dachten sich natürlich fast alle Starter, was ein ziemliches Chaos zur Folge hatte.

Wir beide wärmten uns dann schon beim Lauf zum Startsektor auf. Dort angekommen mussten wir beim Ertönen des Startschusses erkennen, dass wir uns auf der falschen Seite des Startsektors auf der Donaubrücke befanden. Bis wir dann am Marathonstart waren, war kein einziger Läufer mehr im Startbereich.

Dann hieß es nur noch laufen, laufen, laufen.....!

Die vielen Läufer zu überholen war für mich sehr mühsam und kam einem Hindernislauf gleich. Jedoch war es mir trotzdem möglich, Kilometerzeiten knapp über 4 Minuten zu laufen. Nach 8 Kilometern erreichte ich dann die Läufer, die ein ähnliches Tempo wie ich gelaufen sind. Leichter Rückenwind bescherte mir dann einige Kilometerzeiten unter 4 Minuten, und ich bemerkte, dass ich einfach total gut drauf war.

Als auch noch bei Kilometer 30 noch kein Einbruch zu bemerken war, dachte ich mir: jetzt ziehe ich das Tempo durch solange ich kann. Die Verpflegung auf der Strecke war hervorragend, es gab ausreichend Wasser, Iso-Getränke, Bananen und ab 2/3 der Strecke auch Coca-Cola. Auch die Stimmung und vor allem die Begeisterung der vielen Kinder entlang der Strecke waren einfach wunderschön und sehr motivierend. Da kann sich beispielsweise Graz nur ein Beispiel daran nehmen.

2 Kilometer vor dem Ziel war für mich klar, dass ich eine deutlich neue persönliche Bestzeit erreichen würde. Und da habe ich die letzten Kilometer einfach nur noch genossen. Es war für mich ein unbeschreiblich schönes Gefühl, mit einer Zeit von 2:52:43 ins Ziel zu laufen, und als ich im Zielbereich einen guten Freund und Begleiter getroffen habe, war ich erstmalig den Tränen nahe.

Danach gab es eine herrliche Massage als Belohnung. Bereits im Trockenen und Warmen wartete ich dann auf meinen Laufkollegen, dem es auch sehr gut gegangen ist, und der auch eine neue persönliche Bestzeit erreicht hat.

Zusammenfassend kann ich sagen: Organisation teilweise schlecht, Lauf sehr schön, Begeisterung hervorragend!

Franz Liendl