

3Länder Marathon Bregenz und neue Trainingserkenntnisse!

Mit rund 4 Wochen spezifischer Vorbereitung wollte ich sehen, wie stark sich die neuen Tendenzen in der Trainingslehre aus der Wissenschaft in der Praxis bewahrheiten würden. Ich hatte 3-5x pro Woche trainiert. Dabei habe ich jeweils zwischen 45-60km zusammen getragen. Nicht allzu viel – dafür hoch intensiv, war die Devise. Ein Bahntraining, ein Hügelintervalltraining, ein Ausdauerpottraining und evtl. noch 1-2 lockere Einheiten. In den 4 Wochen bin ich nur ein Mal zwei Stunden am Stück gelaufen.

Eine Leistungssteigerung habe ich sehr schnell verspürt. Kein Wunder bei meinem bescheidenen Trainingsstand. Doch als langsam auch meine Bestzeiten aus früheren Jahren auf mir best bekannten Strecken purzelten, wurde mir das ganze etwas unheimlich. Würden sich die Erkenntnisse aus der Wissenschaft bestätigen? – Dazu habe ich mich kurzfristig entschieden, den 3Länder Marathon vor meiner Haustüre als Praxistest zu absolvieren. Ein Lauf wenige Tage vor dem Marathon über 10km in der Fläche in 34 Minuten bestätigte, dass ich voll auf Kurs war.

Die Schifffahrt auf dem Bodensee von Bregenz zum Start am andern Ufer in Lindau war entspannend, aber des vielen Wassers wegen auch harntreibend. Wieder am Land stauten sich auch auf dem Schiff die Läufer und Läuferinnen mit den vollen Blasen vor den Toiletten. Erleichterung nach 12 Minuten – kam mir vor wie eine Ewigkeit. Um 11.11 Uhr morgens bei strahlendem Wetter und rund 20°C der Startschuss. Als Senior mit den schnellen Kenianern in der ersten Reihe zustehen, macht mich sichtlich jünger. Vielleicht ist es auch so zu erklären, dass ich die ersten beiden Kilometer leicht zu schnell angegangen bin. Bis zur ersten Verpflegung habe ich mein Tempo dann gefunden. Ich lief im 3'30"/km Schnitt recht locker vor mich hin. Kaum hatte ich die Verpflegung passiert, plagten mich auch schon akute Magenschmerzen. Ich hatte doch nur Wasser getrunken. Innerhalb weniger Minuten zog sich mein Magen zu einem kartoffelgrossen Organ zusammen – so fühlte es sich wenigstens an. Für die nächsten 15km war fasten angesagt. Der Absturz war programmiert. Fragt sich nur wann und wie hart er über mich kommen wird. Bei Kilometer 20 konnte ich spazierend 2dl eigene Sponserverpflegung zu mir nehmen. Die Krämpfe waren wie weggeblasen. Doch mit vollem Magen und leeren Beinen lässt sich kein schneller Marathon laufen. Blieb zu hoffen, dass der Betriebsstoff schnell vom Magen in die Muskulatur gelangt. Der Verdauungsprozess zeigte sich geduldig und unbeeindruckt von meiner Eile. Die Energie blieb aus. Diesen Marathon muss ich wohl oder übel im Delirium zu Ende laufen. Erst bei Kilometer 40 schienen die Kohlenhydrate im unendlich langen Weg des Energieumwandlungsprozess, den Hafen meiner Oberschenkelmuskeln gefunden zu haben. Wie aus dem Nichts war wieder Energie da! – Nur jetzt will mein Kopf auch nicht mehr. Denn die Richtzeit war auf meiner Uhr weit überschritten.

Um einen Marathon erfolgreich zu absolvieren, muss man Erfahrungen sammeln, hab ich mir dann im Ziel sagen lassen. Gut das dies erst mein zweiter, reiner Marathon war. Hab doch schon immer gewusst, dass wir alle nur Jäger und Sammler sind.

PS: trotz alledem bin ich sehr überzeugt, dass die neuen Erkenntnisse aus der Wissenschaft vielen Athleten aus unserem Coaching im Aufbau für 2010 weiter helfen werden. Geniesst die Off-Season, denn danach gehen wir schon bald (intensiv) zur Sache für die kommende Saison 2010!



Olivier Bernhard