

## Frankfurt-Marathon und Lipperwald-Marathon

Allmählich schieße ich mich wieder auf meinen Rhythmus von einem Marathon pro Monat ein. Deshalb „buchte“ ich den Frankfurt-Marathon am 28. Oktober. Typisches unangenehmes Herbstwetter mit 6 Grad und stürmischen, dauernd die Richtung wechselnden Winden sorgten am Sonntag für fröstelnde Läuferinnen und Läufer. Die Kleidungswahl stand erst mal im Mittelpunkt der Unterhaltung untereinander. Handschuhe und Stirnband, lange Ärmel, volles Programm. Nach heißem Sommer und ebensolchem Herbst wieder eine ganz neue Erfahrung. Brrrr (ich bin bekannter Weise eine „Frostbeule“). Trotzdem machte ich mich guten Mutes auf die 42-Kilometer-Runde – drei Wochen intensives Training sollte für mich eigentlich ausreichen, zumal ich die Leistungssportliche Phase meines Läuferlebens inzwischen abgehakt habe.

Die Besonderheit des Frankfurter Kurses sind mehrere verschränkte kleine Runden durch die Innenstadt, dann ein längerer Ausflug nach Höchst und auf der anderen Seite des Mains wieder zurück in die Frankfurter City. Allergrößte Gemeinheit ist,



dass man am Eingang zur Messehalle – das spätere Ziel – bei Kilometer 35 vorbei läuft, um noch einmal 2 kleinere Cityrunden anzuhängen. Das fiel mir und sicher den meisten anderen extrem schwer, Kopf und die Muskeln wollten abkürzen und in's Warme. Nach 3:40:38 stolperte ich über den berühmten roten Teppich ins Ziel in der großen Messehalle. Mit meiner Zeit war ich super zufrieden – 5 Zwangspausen in den berühmten Dixi's verhinderten eine etwas bessere Zeit. Schade nur, dass man aus der stimmungsvollen (und warmen) Halle sofort wieder hinauskomplementiert wurde, um draußen – von Minute zu Minute mehr auskühlend und ewig wartend – Medaille,

Getränke (auch kaltes Bier –brrrrr) und Obst entgegenzunehmen. Nur gut, dass ich nach einigen hundert Metern schon in meinem Hotel war!

Vom VfL Tegel mit auf der Laufstrecke war Gabriella Donatasson. Seit vielen Wochen plagte sie sich mit ungeklärten Beschwerden im Fuß und konnte deshalb keine langen Trainingsstecken laufen. Das musste sie ganz massiv büßen, Krämpfe in den Beinen zwangen sie zu vielen Laufpausen. Aber hart zu sich selbst wie nun einmal Langstreckenläufer/innen sind, kämpfte sie sich in respektablen 4:43:47 ins Ziel. Ob wir noch einmal in Frankfurt am Main starten? Sehr ungewiss, vielleicht im nächsten Leben.

Der Blick auf den Marathon-Kalender für 2018 zeigte mir für den November nicht viel Auswahl. Am 3. Wochenende gab's eine Lücke in meinem Terminkalender und ein Wettkampf würde gut passen. Zur Auswahl standen der Grunewald-Marathon (bin ich schon 2013 gelaufen), der Werdauer Waldmarathon (kenne ich ebenfalls von 2011), ein Marathon in Borna (war leider ausgebucht) und schließlich der Lipperland-Volksmarathon. Ein Blick in die Ausschreibung im Internet „haute mich fast um“: 15€ Startgebühr, keine Nachmeldegebühr, meist nur 60...100 Starter. Schnell ein Quartier gebucht (5 km vom Startort Humfeld), dann blieb nur noch, die erarbeitete Kondition drei Wochen hinüberzuretten.

Am Lauftag, den 17. November wurden wir – übrigens wie am ganzen Wochenende – durch strahlend blauen Herbsthimmel bei annähernd vier Grad begrüßt. Beim späten Start um 11 Uhr machte sich ein kleines Trüppchen von etwa 70 Läuferinnen und Läufer auf den Weg. Die ersten 3 km führten durch den Ort auf ebener Straße, dann folgten 2 km heftig aufwärts. Von hier aus warteten zwei Runden zu je 16 km auf uns, um schließlich wieder auf gleicher Route zurück zum Start/Ziel zu laufen. Ständiger Wechsel von steilen oder leichten, aber zähen Steigungen und ebensolchen Gefällestrecken, zum Glück meist auf gut zu laufenden Wald- und Feldwegen forderten volle Aufmerksamkeit und trieben in den Steigungsstrecken den Pulsschlag in ungeahnte Höhen, so dass das Trommelfell „richtig knallte“. Nur während der ebenen Anlaufstrecke sah ich meine Leidensgefährten, die restlichen 3 ½ Stunden war ich dann – gefühlt – total alleine unterwegs. Geplant hatte ich eine Zielzeit von deutlich über 4 Stunden. Aber leider – beim Start stand Günter Knefel von den Füchsen Berlin hinter mir, ebenfalls wie ich Jahrgang 1952 und somit „natürliche“ Konkurrenz. Vorbei war's also mit dem geplanten ruhigen Lauf – ich versuchte mit schnellem Anfangstempo von Günter wegzukommen, was auch gut gelang. Die gesamte erste Streckenhälfte war ich – wie ich später leidvoll feststellte – zu zügig unterwegs und musste auch in den steilsten Abschnitten keine Gehpausen einlegen. Nach 2 ½ Stunden war jedoch der schnelle Vorwärtsdrang ziemlich erlahmt, meine Energiedepots erschöpft - einige „Aufwärtswanderpausen“ zehrten meinen Vorsprung fast gänzlich auf. Im Ziel (errichtet aus 2 Stühlen mit Flatterleine) war ich schon sehr erschöpft, aber nach 3:55:24 hochzufrieden, zumal Günter (der mich sonst eigentlich immer „stehen“ lässt) erst 2 Minuten später eintraf. Das Höhenprofil der Marathonstrecke (siehe weiter unten) weist knapp 900 Meter im Auf- und Abstieg auf, für einen Marathon ziemlich „happig“.

In der Zwischenzeit war auch Annemarie auf der 10km-Strecke „walkenderweise“ unterwegs und auch sie hatte einige Auf- und Abwärtshöhenmeter zu überwinden. Leider war die „Walkerdichte“ noch geringer als beim Marathonlauf, so dass sie praktisch immer einsam unterwegs war und hoch konzentriert die kleinen Markierungspfeile beachten musste. Nach 1:35:44 hatte sie die sehr anspruchsvolle Strecke bewältigt.

Karl Mascher



Höhenprofil (131 m bis 282 m)

Höhendifferenz  
**151 m**

Gesamtanstieg  
**897 m**

Gesamtabstieg  
**893 m**