

Nach Monaten des Trainings war es am vergangenen Sonntag endlich soweit. Der Baden Marathon in Karlsruhe war für mich der erste Hauptwettkampf im Herbst 2011. Auch dieses Event begann, wie die meisten Events mit dem unglaublichen Gefühl an einem Sonntagmorgen um 5:20Uhr aufstehen zu dürfen. Es gibt nur wenige Momente an denen einem das Laufen noch weniger Spaß macht. Zu dieser Uhrzeit gehen einem nämlich nicht viele Gedanken durch den Kopf. Das Letzte woran man allerdings denkt, ist die Tatsache, dass man in knappen drei Stunden schon irgendwo so schnell wie möglich rumrennen soll. Aber alles Jammern nützt nichts. Ausserdem hab ich es mir ja selbst so ausgesucht. Nach einem kleinen Frühstück und einem kurzen Spaziergang durch die komplett dunkle und schlafende Nachbarschaft, fuhr ich mit meiner (eigentlich noch schlafenden) Freundin Richtung Karlsruhe.

Dort angekommen, holte ich auf der prima organisierten Laufmesse meine Unterlagen ab und bereitete alles für den Lauf vor. Fast wäre der Lauf allerdings noch ausgefallen, weil ich einfach nicht mehr in der Lage war unser Auto und meine Freundin zu finden. Gesegnet seien diejenigen mit einem guten Orientierungssinn.

Nach verzweifelmtem Suchen und etwas Glück fand ich jedoch sowohl Auto als auch Freundin und es ging bei strömendem Regen und 14Grad zum Aufwärmen.

Kurz vor dem Start hüpfte ich nochmals in die Büsche, um meine Blase zu leeren. Fast hätte ich dabei einen jungen Mann erwischt, der hervorragend getarnt zwischen den Ästen kauerte.

Nachdem wir uns gegenseitig Glück wünschten, ging es an die Startlinie.

Ich ordnete mich auf der linken Spur, direkt hinter der deutschen Spitze und den kenianischen Läufern ein.

Mit dem Startschuss düstern sowohl die Kenianer, als auch eine Gruppe von ca. 10 deutschen Läufern ab und ich bildete mit 3-4 weiteren Läufern die zweite Verfolger Gruppe. Im regelmäßigen Tempo und mit guter Tempowechselarbeit liefen wir äußerst konstant die ersten 10km in 34 Minuten.

Ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt noch überraschend gut und merkte, dass ich das Tempo durchaus etwas anziehen konnte. Ab Kilometer 12 beschleunigte ich ein wenig und hoffte noch den ein oder anderen Läufer aus unserer Gruppe mitziehen zu können.

Leider ging niemand dieses Tempo mit und so war ich bald auf mich alleine gestellt. Es gelang mir gut das Tempo zu halten und bis Kilometer 19 konnte ich so noch drei weitere Läufer „einsammeln“.

Der letzte Kilometer wurde dann nochmals ziemlich heftig, da ich logischerweise langsam müde wurde und ich mir zudem noch eine riesige Blutblase gelaufen hatte (das Foto erspare ich Euch lieber mal ;)).

So bog ich nach 1:11:20 auf die letzten 100m ein, die im Stadion gelaufen werden.

Schließlich kam ich mit einer Zeit von 1:11:47 auf den 9. Platz und bin mit diesem Ergebnis durchaus zufrieden.

Sicherlich wäre vielleicht noch ein bisschen mehr drin gewesen, wenn ich etwas risikofreudiger gelaufen wäre, aber ich will nicht undankbar sein. Meine Bestzeit konnte ich schließlich um 90s drücken, was völlig okay ist.

Mein Dank geht wie immer an den Veranstalter, die (leider wenigen) Zuschauer an der Strecke, den vielen Helfern und allen die mich angefeuert und unterstützt haben.

Der Baden Marathon ist eine tolle Veranstaltung und ich war sicherlich nicht zum letzten mal auf dieser schnellen Strecke.

Vielleicht bis 2012!