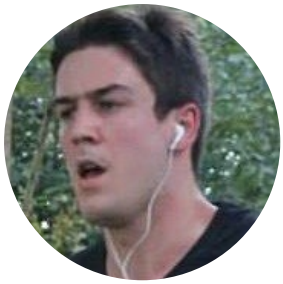

Erste Marathonerfahrung

Nils Olbrechts

Marathon Rotterdam 4:41:43

"Amateur!", dachte ich mir…

Ich habe sechs monate intensiv trainiert! Ich wettete auf eine endzeit von 4:10, 4:15, aber es stellte sich heraus, dass es 4:41 war. Ich wurde fast depressiv, als ich bemerkte, dass ich nicht einmal 9 km/h durchschnittlich lief. "Amateur!" dachte ich mir… diesen marathon musste ich unbedingt laufen, solange ich noch konnte. Ich würde es mir nicht verzeihen, wenn ich diese erfahrung nicht hätte.

Meine herzfrequenz sollte idealerweise zwischen 162 und 165 schlägen pro minute liegen. Aber nach 34 km sank meine herzfrequenz auf 140 schläge pro minute.

Beim Rotterdam-marathon konnte ich 32 km schmerzfrei laufen, aber danach bekam ich eine art krampfgefühl vom knöchel bis zur wade. Zuerst war es nur im rechten bein, dann verschwand es und die letzten sechs kilometer hatte ich es auf beiden beinen. Aus diesem grund musste ich mein tempo reduzieren. Ich lief kaum 7 bis 8 km/h.

Bis zu dreimal habe ich überlegt aufzuhören, aber das war keine option!

Ich habe bis zu dreimal überlegt aufzuhören, aber das war keine option! Ich musste in den sauren apfel beißen! Trotz der verlangsamung ging ich sowieso nicht. Obwohl ich nur 7 km/h lief, kam ich immer noch an leuten vorbei, die liefen. Allerdings war auch ich mit meinem seil am ende!

Ich habe viel wasser und manchmal sportgetränke getrunken. Ich habe sogar ein gel probiert, aber das war nicht mein ding.

Ich überlege, einen zweiten marathon zu laufen. Vielleicht entscheide ich mich für den waldmarathon in Buggenhout, da wir dort schon 14 km im wald laufen. Dadurch werden die stöße gedämpft. Aber jetzt erstmal eineinhalb wochen ruhe, damit sich die muskulatur erholen kann. Danach beginnen wir langsam wieder aufzubauen.

Einen marathon zu laufen ist harte arbeit! Mein zweiter marathon <u>muss</u> besser werden!