

Frankfurt-Marathon am 29. Oktober 2017 in Frankfurt/M.

29-10-2017 20:03

Zum 36. Mainova Frankfurt-Marathon in diesem Jahr machten sich gleich 5 Läuferinnen und Läufer unserer LAC-Laufgruppe auf den Weg in die Hessische Bankenmetropole.

Die beiden LAC-Frauen Manuela Glatter und Anke Ehrlich wollten dabei auch mal an einem spektakulären Marathonevent teilnehmen und bildeten zusammen mit den beiden Gastläuferinnen Diana Polte und Birgit Jobs die Frauen „LAC and friends“. Über die Teildistanzen 13km, 6km, 10km und 14km mussten die vier Frauen den Staffelchip schnellstmöglich in Richtung Ziel laufen. Nachdem ein paar Tage vor dem Marathon noch einmal die geplante Startreihenfolge „durchgewürfelt“ werden musste, ging Manuela als Starläuferin über die ersten 13km. Dank ihrer derzeit sehr guten Verfassung lief Manu die ersten 10km im Rahmen ihrer persönlichen Bestzeit und konnte den Chip nach einer guten Stunde an Birgit übergeben. Eigentlich als Startläuferin geplant, musste Birgit im Vorfeld mit einigen Problemen kämpfen. Aber Staffelfennen sind eben doch etwas Besonderes und so kämpfte sich Birgit über den 6km-Abschnitt und übergab den Staffelchip an Anke. Anke hatte sich den an diesem Tag windigsten Streckenabschnitt „ausgesucht“ und kämpfte fast permanent mit dem teils heftigem Gegenwind. Trotzdem gelang es ihr, die ersten 5km relativ flott anzugehen. Mit einer etwas langsameren zweiten Hälfte übergab Anke schließlich nach 55min Laufzeit an die Schlussläuferin Diana. Sie schaffte die 14km bis ins Ziel mit einem sehr guten km-Schnitt unter 5min und wurde zudem mit dem Einlauf in die herrlich eingerichtete Frankfurter Festhalle belohnt. In der Addition aller vier Zeiten schaffte das LAC-Frauen-Team den Marathon schließlich in 3:46h. Zur Überraschung aller belegten unsere vier Damen damit einen unerwartet guten 19. Rang unter den insgesamt 242 Frauenstaffeln.

Den vollen Marathon hatten sich Frank Ehrlich, Enrico Rothe und Jörg Glatter vorgenommen. Während Frank wieder das Ziel unter 3 h ausgab, liefen Enrico und Jörg jeweils ihren allerersten Marathon überhaupt und hatten sich als grobe Orientierung Zielzeiten von 3:45h (Jörg) bzw. 3:30-4:00h (Enrico) gesetzt. Dabei gelang Jörg sogar das Kunststück, zwei gleich schnelle Halbmarathons zu laufen. Da er insgeheim im Kopf sich auch mit den 3:30h beschäftigte, ging er sehr mutig genau dieses Tempo auch an. Halbzeit war bei 1:44h und körperlich ohne Probleme spulte Jörg auf der zweiten Rennhälfte Kilometer um Kilometer ab. Im Ziel schließlich zeigte die Uhr 3:28h und Jörg war mehr als zufrieden und überglücklich über sein Marathondebüt.

Auch Enrico gelang ein ausgezeichnetes Marathondebüt. Nach einem guten Start passierte er den Halbmarathon mit 1:45h nur unwesentlich langsamer als Jörg. Mit weniger Erfahrungen bei langen Wettkampfläufen ging Enrico die zweite Hälfte sicherheitshalber etwas defensiver an und legte Wert auf ein gleichmäßiges „Rollen“ über die bis dahin unbekannte 35km-Marke hinaus. Als er nach 3:44h die Finish-Line auf dem Teppich der Frankfurter Festhalle überquerte, konnte Enrico die vielen neuen positiven Erfahrungen und unvergesslichen Eindrücke von seinem ersten Marathon genießen.

Frank durchlebte diesmal ein Wechselbad der Gefühle. So lief er den ersten Abschnitt verhältnismäßig zügig an und passierte die Halbmarathonmarke bereits in sehr schnellen 1:26h. Allerdings konnte er dieses hohe Tempo auch durch den teils heftigen Gegenwind nicht halten. Zwischenzeitlich war die Stimmung

auch nicht ganz so gut, schien doch plötzlich sogar die 3h-Grenze außer Reichweite zu sein. Aber Wettkampfhärte ist Frank gewohnt und so nutzte er die wenigen Rückenwindpassagen und seinen Kampfeswillen, um wieder in den geplanten Fahrplan zu kommen. Am Ende musste er diesmal richtig an seine Leistungsgrenze gehen, um sein Ziel zu erreichen. Belohnen konnte sich Frank also nur selbst....und das hat er dann auch im Ziel mit einer am Ende kaum für möglich gehaltenen neuen persönlichen Bestzeit 2:56,11h. Da in Frankfurt gleichzeitig auch die Deutschen Marathonmeisterschaften stattfanden, gab es in seiner Altersklasse M50 in der DM-Wertung noch einen hervorragenden 15. Platz als Zugabe.

Sichtlich geschafft vom Saisonhöhepunkt, an dem alle ihre Topleistung abrufen konnten.....aber mit einer Superstimmung kehrten alle LAC'ler am nächsten Tag heim in die Muldestadt und werden nun sicher das Jahr etwas ruhiger ausklingen lassen.







Finnish

Frank² Ehrlich

2:56:11
