

# Frankfurt-Marathon am 30. Oktober 2016

01-11-2016 08:26

Der diesjährige Frankfurt-Marathon, gleichzeitig Deutsche Marathonmeisterschaft 2016, war für zwei unserer LAC-Läufer der Saisonhöhepunkt schlechthin. Nach akribischer Vorbereitung gingen Frank Ehrlich und Stefan Horváth zusammen mit ca. 16.000 weiteren Marathonis an den Start in der Bankenmetropole Frankfurt/M. Bei fast optimalem Marathonwetter, sonnig, nicht zu kalt und kaum Wind, hatten sich die beiden LAC'ler jeweils neue Bestzeiten vorgenommen. So wollte Frank zum Beispiel erstmals unter der 3-h-Schallmauer bleiben.

Bereits kurz nach dem Start pendelte sich Frank mit seinem geplanten km-Schnitt zwischen 4:10 und 4:15 min ein. Und er lief ein überaus gleichmäßiges Rennen. Die Halbmarathonmarke passierte Frank in 1:28,02 h und er konnte problemlos sein Tempo bis km 35 halten. Auch danach wurde das Tempo von Frank nur unwesentlich langsamer, der Mann mit dem Hammer hatte sich dieses Mal offensichtlich andere Läufer ausgesucht. Angefeuert von seiner Frau Anke ging es mit einem ca. Schnitt von 4:20 min pro Kilometer bis zum Ziel weiter. Die zweite Marathonhälfte schaffte Frank in sehr guten 1:29,36 h. Die letzten Meter vor dem Zieleinlauf in der Frankfurter Messehalle flog er förmlich im Hochgefühl, endlich die 3-h-Schallmauer zu knacken. Bei 2:57,37 h blieben schließlich die Uhren stehen und Frank verbesserte seine Bestzeit damit um fast 8 Minuten. In der mit knapp 1.500 Läufern stark besetzten Altersklasse M50 belegte Frank einen hervorragenden 48. Platz, in der Wertung zur Deutschen Meisterschaft wurde er sogar 18.

Stefan hatte in diesem Jahr bereits einen Triathlon-Höhepunkt im Frühjahr und wollte diesen Schwung mit in den Herbst nehmen. Seine geplanten km-Zeiten sollten sich zwischen 4:30 und 4:40 min bewegen. Damit wollte er Kurs nehmen in Richtung 3:15 – 3:20 h. Die erste Hälfte des Marathons absolvierte Stefan in 1:37,18 h, also voll im Plan. Bis knapp 30 km konnte Stefan dieses Tempo auch halten. Danach wurde es dann muskulär deutlich schwerer, machte sich doch der harte Asphalt vor allem in den Oberschenkeln recht stark bemerkbar. Die nächsten 10 km kämpfte er sich mit ca. 30 Sekunden mehr pro Kilometer in Richtung Ziel. Dadurch ergab sich dann für die zweite Marathonhälfte eine Zwischenzeit von 1:43,35 h. Angefeuert von Freundin Steffi und Anke sorgte dann auf den letzten Kilometern auch die fantastische Stimmung am Rande der Strecke dafür, dass Stefan sich noch einmal richtig motivieren konnte. Immerhin war er trotz der Probleme noch deutlich auf Bestzeitkurs. Am Ende standen für Stefan 3:20,53 h in der Ergebnisliste und damit verbesserte er seine Bestzeit deutlich um 7 Minuten.

Für unsere beiden LAC'ler war der Frankfurt-Marathon ein tolles Erlebnis mit neuen Erfahrungen und vielen emotionalen Momenten bis hin zum spektakulären Zieleinlauf in der Frankfurter Messehalle.

Sowohl Frank als auch Stefan waren hochzufrieden mit ihren Leistungen, hatte sich doch das harte, teils gemeinsam miteinander absolvierte Training in den letzten Wochen bestens ausgezahlt.







Finisher

Frank Ehrlich

2:57:37

