

Nada-Ina Pauer / Sonja von Opel

WORLD

RUNNER'S
WORLD

MARATHON-GOLD: Richard Ringers Trainingsphilosophie

**Die Geschichte
des Europameisters**

- Exklusive Trainings-
tipps vom Profi
- Ein Wegweiser
für Läufer aller Level
- Inspiration für jeden
Lebenslauf



pietsch

RUNNER'S
WORLD

Nada-Ina Pauer / Sonja von Opel

RUNNER'S
WORLD

**MARATHON-GOLD:
Richard Ringers
Trainingsphilosophie**

**Die Geschichte
des Europameisters**



Cover: Kiefner Sportfoto
Backcover: Kiefner Sportfoto, Autorinnenbilder privat
Alexis Berg: 132/133 (o.), 133 (o./2)
Heinz Brechtel: 153 (u.r.)
Gartzen Photo: 8, 19, 20, 32/33, 33 (o.)
Getty Images: 104 (o.l./o.r./u.l.), 105 (u.), 106, 132 (u.r.), 134, 154/155, 155 (u.),
179 (M.l.), 188, 203 (3)
Kai Heuser: 3, Günther Kram: 78
Florian Kurrasch/más.independent: 33 (u.), 76 (u.l.), 77 (o.r.), 105 (o./M.), 153
(o.l./o.r.), 155 (o.), 179 (o.r./M.r.), 180, 202, 204 (3), 205 (3)
Lutwin Jungmann: 102/103 (2), 104 (M.l./M.r.), 179 (u.l.)
Samuel Mayer Despenzia: 34, 56 (o.l./u.l./u.r.)
Privatarchiv Pauer/Ringer: 55 (o.l./u.l./u.r.), 56 (o.r.), 57 (3), 77 (M.), 104 (u.r.),
132 (u.l.), 133 (o.r./M.r./u.), 153 (u.l.), 179 (u.r.)
Markus Rautenberg: 77 (u.)
RUNNER'S WORLD: 177
Daniel Spitzer: 76/77 (o.)
Sportograf: 156, 179 (o.l.)
Norbert Wilhelmi: 55 (o.), 58

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN: 978-3-613-51019-7

Copyright © by Verlag pietsch,
Postfach 103743, 70032 Stuttgart
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2026

Sie finden uns im Internet unter www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Dieses Buch wurde nach den geltenden Vorschriften der General Product Safety Regulation (GPSR) entwickelt. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an den Verlag unter folgender E-Mail-Adresse: gpsr@paul-pietsch-verlage.de

Lektorat: Niko Schmidt
Einbandgestaltung und Layout: grafik+design Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: Graspö CZ, 76302 Zlín,
Printed in Czech Republic



Vorwort von Richard 6

Kapitel 1
Valencia Calling: Das Marathon-Debüt 8

Warm-up 11
Start in neues Terrain 13
Das Planungsgespräch 14
Passing Ten 15
Planung und Erwartung 15
Arbeitstempo 16
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 1 18

Kapitel 2
Der Olympianorm entgegen 20

Das »Pfungstsportfest« in der Pandemie 21
Passing Thirty 24
Der Controller in mir 25
Die finale Etappe 27
Regeneration nach dem Rennen 29
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 2 32

Kapitel 3
Trainingslager als Marathonläufer 34

Das erste Trainingslager 36
Neuer Trainingsrhythmus 39
Tempodauerlauf als Marathonläufer 40
Laktatbasiertes Training 42
Alternativtraining 43
Viareggio 44
Kenia 45
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 3 54

Kapitel 4
**Neuer Trainingszyklus Richtung
Olympia 2021** 58

Ein neuer Herbstzyklus 60
Halbmarathon in Dresden 61
IFAM Oordegem 2017 63
Die Entscheidung in Dresden 68
Die letzten Wochen vor dem Marathon-
debüt 69
Wettkampfreisen 74
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 4 76

Kapitel 5
**Schnelligkeit aus meiner Zeit als
Bahnläufer** 78

Monte Gordo als Hallenvorbereitung 81
Tests im Trainingslager 83
Hallensaison 2015: Düsseldorf und
Karlsruhe 85
Der Drive von Meisterschaften 90
Titelkämpfe 91
Hallen-EM als Zwischenschritt 94
Prag 2015 95
Siena 2021: mein zweiter Marathon 97
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 5 102

Kapitel 6
**Von den Olympischen Spielen zur
EM in München** 106

Sapporo Teil 1 108
London Europacup 2018 109
Sapporo Teil II 115
Neues Team in Belgien 117
Der Start von Hitzetraining 119
Start ins Jahr 2022 121
U.S.-Trainingslager und Vorbereitungs-
rennen 124
Zurück in Flagstaff 127
Das Alternativtraining vor München 130
RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 6 132

7	Kapitel 7				
	Der Lauf zu Gold	134			
	Die erste Saltin-Diät	136			
	Die Startvorbereitung	138			
	Start vom Odeonsplatz	139			
	Meine erste DM-Medaille im Team	140			
	Friedensengel, hoch und höher	142			
	Berlin 2018	144			
	Die letzte Runde	150			
	Der Zielsprint	151			
	Emotionen	152			
	RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 7	154			
8	Kapitel 8				
	Olympia Paris und Insights	156			
	Herbst 2022	157			
	Silvester für Läufer	160			
	Von Monaco über Barcelona nach Hamburg	161			
	Das internationale Management-System	164			
	Hamburg-Marathon mit Olympianorm	166			
	Valencia 2023: Das Ticket zu den dritten Spielen	168			
	Dubai, etwas anders	172			
	Die direkte Vorbereitung auf die Spiele 2024	173			
	Das Rennen durch die Stadt der Lichter	175			
	RUNNER'S WORLD TIPPS KAPITEL 8	178			
9	Kapitel 9				
	Die WM in Tokio und internationale Höhepunkte im Vergleich	180			
	Kaptagat Richtung WM-Qualifikation Valencia 2024	182 184			
	Der Qualifikationsprozess und World Athletics	185			
	Hans-Peter Ferners Lauf zu Gold	188			
	Der Boykott der Moskauer Spiele	191			
	Vorbereitung auf die zweite Europa- meisterschaft	192			
	Der Goldlauf von Athen	193			
	Die WM-Vorbereitung 2025	195			
	WM Tokio 2025: Das Rennen	197			
	Meine Einstellung zu Ergebnissen	200			
	Meine Einstellung zu Training	201			
	Mein liebstes Trainingsterrain	202			
	Mein Rat für alle Läufer	204			

VORWORT

von Richard

In Erinnerung an – April Lucia Vivienne

Ich weiß noch genau, wann mich der Reiz des Marathons packte. Das war ein Moment bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro. Damals stand ich selbst noch als Bahnläufer über die 5.000 m am Start, in einer Disziplin, in der ich mich auskannte, erfolgreich war und mich sicher fühlte. Ich hatte wenige Wochen zuvor bei den Europameisterschaften Bronze über 5.000 m gewonnen, war Teil der Nationalmannschaft und durfte mich regelmäßig mit der internationalen Spitze messen.

Und doch stand ich in Rio nach meinem eigenen Olympiarennen an der Strecke und verfolgte zum ersten Mal bewusst einen Marathon mit internationalen Top-Läufern. Die Straßen waren gesäumt von Zuschauern, die Läufer schlugen trotz hoher Luftfeuchtigkeit vorne ein rasantes Tempo an, und die Atmosphäre war elektrisierend. Tausende Menschen trugen mit ihren Anfeuerungen zu einer unglaublichen Energie bei. Das Ziel lag mitten in der Stadt, und der Jubel nahm dort so zu, dass man die Emotionen jedes Läufers direkt am Streckenrand wahrnehmen konnte. In mir machte sich ein tiefes Verlangen breit, das ich zunächst nicht rational erklären konnte, doch deutlich spürte: Das will ich auch erleben!

Gleichzeitig wusste ich, wie gewagt dieser Gedanke war. Der Marathon bedeutete nicht nur eine neue Distanz, er erforderte tiefgreifende Veränderungen meiner Trainings- und Lebensplanung. Auf der Bahn war ich ein etablierter Athlet. Ich wusste, was ich konnte, wie ich trainieren musste, um weiterhin international kompetitiv zu sein. Der Marathon war in vielerlei Hinsicht noch Neuland. Ungewiss. Unberechenbar. Es ging nicht nur darum, ob ich das schaffen würde. Entscheidend war vielmehr, ob ich bereit war, mein sportliches Leben der längsten olympischen Distanz zu widmen.

Der Wechsel auf die Marathonstrecke war somit keine sportlich notwendige Entscheidung, denn er birgt immer die Frage des eigenen Leistungsvermögens auf der Langdistanz. Doch ich spürte eine tiefe Neugier, ein nahezu brennendes Bedürfnis, herauszufinden, wozu ich im Marathon imstande bin. Es fühlte sich an, wie ein neues Abenteuer, das ich erleben wollte. Würde mein Körper die Umfänge verkraften? Würde ich verletzungsfrei bleiben und mental stark genug sein? Ingeheim sagte ich mir selbst, dass ich im Ausdauerbereich immer schon gut gelaufen war. In regelmäßiger Leistungsdiagnostik war meine Schwelle und meine $VO_2\text{max}$ als prädestiniert für die Langstrecke gemessen worden, und über Jahre war ich auch mental hohe Wiederholungszahlen gewohnt. Wenn es nicht funktionierte, Normen zu erreichen, könnte ich wieder zurückkehren zu gewohntem Terrain, der Bahn.

Was ich damals nicht erahnen konnte: Dieser Weg würde mich verändern. Nicht nur als Athlet, sondern als Mensch. Es war, wie so oft im Leben, kein geradliniger Weg, denn Rückschläge, Verletzungen und Zweifel an bestimmten Normen gehörten genauso zu dieser Entwicklung wie Fortschritte und Erfolge. Ich musste lernen, im Training umzudenken und das Augenmerk von Bahnworkouts auf die Straße zu legen. Ich musste mich auf neue Herausforderungen einlassen, wie monatelanges Höhentraining, und ich musste mein Umfeld dafür noch mehr auf den Sport ausrichten. Auf meine Ernährung musste ich als Bahnläufer nie so dezidiert achten, wie auf die ausreichende Glykogenbereitstellung im Marathon. Wichtig war, die Verpflegung über lange Belastungen hinweg auch zu trainieren. Mein Alternativtraining wurde plötzlich nicht mehr zur Ergänzung, sondern zur Notwendigkeit, um die muskuläre Belastung abzufangen und Kraftdefizite zu verbessern. Training über viele Wochen in der Höhe, mitunter in Kälte und Hitze, in einer oft größeren Gruppe als bisher oder komplett allein – all das formte mich mental neu. Frühere Wettkämpfe aus meiner Jugend und meiner Zeit als Bahnläufer bekamen rückblickend eine neue Bedeutung als Vorbereitung auf mein Leistungslevel im Marathon.

Dieses Buch beschreibt diesen Prozess. Die beschriebenen Marathonrennen dienen dabei als roter Faden, vom Startschuss über die verschiedenen Phasen der Rennen bis hin zur Bedeutung des Ergebnisses. Dazwischen erfolgen Rückblicke auf besondere Momente meiner Bahnkarriere. Momente, die mich prägten und mich im Marathon nicht nur unterstützten, sondern Europameister werden ließen. Jede Phase steht sinnbildlich für Abschnitte meiner Marathonkarriere: für Aufbau und Normen, für Zweifel und Erleichterungen, für Verletzungen und Lösungen, für die große Geduld, die das Training erfordert, sowie für Vertrauen und Mut. Ich erzähle von wichtigen Wettkämpfen vor meiner Zeit als Marathonläufer, von meinem Debüt, von Begegnungen mit anderen Athleten und von Momenten, in

welchen ich mich motivieren musste, den Glauben an meine Ziele aufrecht zu erhalten. Ich nehme euch mit auf meinen Weg: vom erfolgreichen Bahnläufer, der bewusst sein Sicherheitsnetz verlässt, bis hin zu den Momenten, für die man als Läufer lebt.

Es ist kein Lehrbuch und kein Erfolgsrezept, sondern soll für all jene als Motivation dienen, die ein neues Abenteuer im Leben anpeilen. Natürlich adressiert es vor allem interessierte Läufer, aber jeder Sportler, Künstler oder Entwickler innovativer Ideen¹ soll Inspiration aus dem erforderlichen Glauben an sein Potenzial schöpfen.

Geschrieben wurde es von meiner Ehefrau, Nada-Ina Pauer, die mich seit 2014 kennt und all diese Höhen und Tiefen miterlebt hat. Keiner kennt mich so wie sie, die selbst als Läuferin direkt nachempfinden kann, wie sich die Trainings, Wettkämpfe und Bestrebungen, immer professionell zu leben, anfühlen. Ich bin ihr sehr dankbar, denn es ist eine ehrliche Geschichte über Mut, ein tiefes Vertrauen in Konsistenz und die Entscheidung, sich weiterzuentwickeln, auch wenn die Reise länger, härter und ungewisser ist als geplant. So schreibt der Weg des Lebens seine eigenen Geschichten, denn wir wissen alle: Ein Rennen endet nicht an der Ziellinie. Und manchmal beginnt es genau dort, wo man sich entscheidet, die Komfortzone zu verlassen. Wenn du somit beim nächsten Rennen oder einem Ziel denkst, du kannst nicht mehr, du kannst nicht schneller, dann fängst du gerade erst richtig damit an!

Viel Spaß beim Lesen, ich freue mich auf euer Feedback!

Euer Richard

¹ Diese Bezeichnung umfasst selbstverständlich alle weiblichen Parteien.

KAPITEL 1

Valencia Calling: Das Marathon-Debüt



Das progressiv sanfte Klingeln meines Weckers holte mich aus einem etwas unruhigen Schlaf. Eine blaue Dunkelheit schien mir entgegen, als ich die Vorhänge meines Hotelzimmers beiseite zog. Ich öffnete das Fenster einen Spalt weit und sog die kalte Luft ein, um wacher zu werden. Ich empfand sofort ein angenehm angespanntes Gefühl, das man nur vor Wettkämpfen spürt. Ich genoss das steigende Adrenalin, denn ich liebe die Vorfreude auf Wettkämpfe. Es sind diese Tage, für die wir trainieren, an denen sich der Einsatz für unseren Sport mit einer guten Zeit belohnen lässt. Endlich war einer dieser besonderen Tage gekommen. Heute stand mein Marathondebüt an, ein Ziel, auf das ich lange hingearbeitet hatte!

Die morgendliche Routine hatte ich geplant: Wasser aufkochen, Rücken dehnen, Hüfte etwas auflockern. Anschließend holte ich die bereitgestellte »Brown-Bag« vor der Zimmertüre ab, eine kleine Papiertüte mit dem zur Verfügung gestellten Frühstück. Eigentlich wäre das gemeinsame Essen mit anderen Athleten in einem belebten Hotelsaal Teil des Wettkampfmorgens, doch im ersten Jahr der Pandemie war alles anders. Jeder Sportler war verpflichtet, allein im Zimmer

zu essen – nicht eben »Wohlfühlatmosphäre«, aber eine Vorschrift, um dieses Rennen überhaupt ausrichten zu können. Vorsorglich hatte ich mir am Vortag zwei Brötchen meiner Wahl besorgt, die ich nun mit Butter und Honig aus der Brown-Bag bestrich, dazu trank ich etwas Grüntee und kaltes Wasser. Vor einem wichtigen Wettkampf esse ich gerne drei bis vier Stunden vor dem Start meine letzte Mahlzeit. Das reichte mir auch am Morgen des Marathons.

Für gewöhnlich mache ich einige Stunden vor Wettkämpfen einen kurzen Auftakt von etwa 15 Minuten. Das hilft, den Körper etwas in Schwung zu bringen, die Durchblutung anzuregen und die Beine zu lockern. Ich kenne Leute, die dies auch vor dem Frühstück eines Marathons machen. Da unser Start um 8:30 Uhr angesetzt war und vor 6 Uhr morgens aufgrund des Lockdowns Ausgangssperre herrschte, verzichtete ich auf den Auftakt und spazierte stattdessen nach dem Frühstück etwas im Hotelflur auf und ab. Natürlich hätte ich das lieber draußen gemacht, aber ich nahm die Situation als gegeben an. Dennoch spürte und genoss ich das Gefühl einer gewissen Lockerheit in meinen Beinen, das sich nur bei Trainingspausen oder Wettkämpfen einstellt. Bewusst ging ich von einem Ende des Ganges zum anderen und spürte die Aufregung in mir. Als routinierter Läufer bin ich nicht übermäßig nervös vor Wettkämpfen. Ich genieße diese »Primetime«, denn dafür trainieren wir schließlich! Sich Gedanken über Dinge zu machen, die man trotz Vorbereitung nicht kontrollieren kann, ist unnötig, es schmälert nur die Vorfreude. Natürlich wusste ich, dass mir der Lauf besonders in der Endphase alles abverlangen würde, doch das angepeilte Tempo schockierte mich als Bahnläufer nicht ungemain. Ich würde versuchen, mich gut in

1 | Valencia Calling: Das Marathon-Debüt

dieses Arbeitstempo einzurollen. Da ich den Marathon seit Langem als Karriereziel sah, freute ich mich, dass heute endlich der Tag gekommen war.

Zurück im Zimmer war alles Routine. Ich kontrollierte den Inhalt meines Rucksacks: Wettkampfschuhe, Trikot mit Startnummer, kompressive Armlinge, Mütze und Handschuhe, Sonnenbrille, Trinkflasche für die Zeit bis zum Start, Handy, Ausweis, Maske, und etwas Bargeld. Die Getränke hatte ich am Vortag bereits vorbereitet und mit außen angeklebten Gels meines Schweizer Sponsors versehen. Die Flaschen mussten aus organisatorischen Gründen bereits am Vortag abgegeben werden, damit sie rechtzeitig bei den jeweiligen Getränkestationen aufgestellt werden konnten. Die Produkte für meine Getränkeaufnahme hatte ich im Training ausreichend getestet und die Aufnahme bei längeren Läufen geübt. Auf dem Markt gibt es unzählige Marken und verschiedene Möglichkeiten, das muskuläre Energiedefizit nach Entleerung der Kohlenhydratspeicher zu vermeiden. Wenn diese begrenzten Speicher im Marathon aufgebraucht sind, greift der Körper auf die Fettreserven zur Energiebereitstellung zurück. Beim Wechsel dieser verschiedenen Formen der Energiebereitstellung kommt mir das Training meiner Jugendzeit zugute, in der ich morgens oft nüchtern lief. Mit zunehmendem Alter achtete ich zusätzlich mehr auf meine Ernährung, vor allem nach harten Einheiten. Durch die erlaubte Nutzung von kohlenhydratreichen Getränken kann man dem Körper helfen, etwas länger mit dieser Energieform zu arbeiten, da Kohlenhydrate bei hoher Intensität leichter, aber eben nicht endlos verwertbar sind. Der Markt verändert sich natürlich stetig und die Produkte werden hochwertiger. Zu viele Gedanken mache ich mir darüber nicht. Der Körper muss das süße Zeug auch vertragen, was selbstverständlich individuell ist und trainiert werden kann. Ich kenne Läufer, die mit schlichten isotonischen Getränken hervorragende Marathons gelaufen sind. Bevor ich das Zimmer verließ, klebte ich mir noch sorgsam Kinesiotape an die Sohle meiner Füße,

um sie vor Abrieb und Blasenbildung zu schützen. Natürlich hatte ich auch das Tape an meinen Füßen im Training getestet, um dessen Haftbarkeit und das Gefühl an den Füßen zu spüren. Danach zog ich vorsichtig meine wettkampfspezifischen Kompressionsstrümpfe an, die ich gerne bei Straßenläufen trage. Da ich nichts dem Zufall überlasse, trug ich noch einen speziellen Hautkleber auf die Waden auf, da mir die Socken im Training teils schon unangenehm herunterrutschten. Manche meiner Kollegen mögen Kompressionsstrümpfe nicht. Andere haben, wie ich, positive Erfahrungen mit Kompression im Training und Wettkampf gemacht, wobei ich die Strümpfe bei Bahnwettbewerben nicht trug. Der Marathon ist eben eine besondere Herausforderung, auch für meine empfindlichen Waden. Zuletzt klebte ich mir meine Brustwarzen ab. Das hatte ich tatsächlich noch nie gemacht und musste schmunzeln.

Um 6:45 Uhr war der Treffpunkt in der Lobby mit den anderen Athleten. Da man genug Abstand halten sollte, staute es sich etwas an den Liften. Endlich unten in der Lobby, sah ich sofort meinen Manager Dave Klink aus den Niederlanden und war froh, endlich eine vertraute Gruppe zu haben, mit der ich zum Warm-up gehen konnte. Dave ist immer ruhig, sehr bedacht und fragte, ob alles in Ordnung sei oder ich noch etwas Bestimmtes benötigen würde. Ich schätze an ihm, dass er Dinge mit Weitsicht angeht und mich nie zu einer Entscheidung drängen würde – sei es ein bestimmtes Rennen oder Sponsorenverträge. Wenn eine Entscheidung wirklich drängt und er einem Organisator oder Management Rückmeldung geben muss, sagt er meist nüchtern: »Okay Richi, take it or leave it?« Das bedeutet, »übersetzt«, dass ich mich eigentlich sofort entscheiden muss. Dave strahlt eine besondere Gelassenheit aus, die ich besonders an diesem Tag schätzte. Ich wusste, er würde an den besprochenen Stationen stehen und sein Team, zu dem ich seit 2017 gehöre, unterstützen. An seinen Augen sah ich, dass er unter der Maske grinste, als er fragte: »How was breakfast?« Natürlich wusste er, dass

wir alle allein im Zimmer gegessen hatten und die Spanier nicht gerade das üppigste Frühstück in die kleine Tüte gepackt hatten. Aus diesem Grund war ich vorsichtshalber am Vortag im Supermarkt gewesen. Ich bin kein morgendlicher Kaffeetrinker, was weitere Extrawünsche ersparte. Wir begrüßten uns im Team noch mit Faustchecks und spazierten gemeinsam einen Kilometer zur speziell eingegrenzten »Warm-up-Area«. Dort waren bereits für jedes Management eigene weiße Zelte aufgebaut. Der Bereich war in einer Art riesiger Tiefgarage untergebracht und am Eingang mussten wir Akkreditierung und Startnummer zeigen, bevor wir als maskierte Gruppe passieren durften.

Zusammen gingen wir die lange Reihe weißer Zelte ab, bis wir jenes mit der Aufschrift »Team Bizz-Sports«, das Management von Dave, fanden. Auf dem Weg dorthin winkte mir Deborah Schöneborn, eine meiner deutschen Kolleginnen, zu und fragte, ob ich nicht in das »deutsche Zelt« kommen wollte. Ich war der einzige Athlet der sechs deutschen Starter, der nicht bei einem deutschen, sondern einem niederländischen Management ist. Dankend erklärte ich ihr, dass die Zelte nicht nach Nationen, sondern in Management-Teams gegliedert waren. Dort angekommen, legte ich meinen Rucksack ab, kontrollierte noch einmal kurz den Inhalt (jetzt könnte Dave eben noch zum Hotel zurückgehen und etwas für mich holen) und machte mich dann mit den anderen Athleten zum Warmlaufen bereit. Ich kannte die meisten Jungs schon seit ein paar Jahren von verschiedenen Wettkämpfen. Manche waren zuerst wie ich auf der Bahn aktiv und haben sich dort einen Namen gemacht, bevor sie zum Marathon wechselten. So etwa Soufiane Bouchikhi aus Belgien, mit dem ich oft über 5000 m und 10.000 m am Start stand und der auch sein Debüt gab. Andere, wie etwa der Niederländer Bart van Nunen und der Schwede David Nilsson, haben ihr richtiges Potenzial erst auf der Straße entfaltet und dort mit brillanten Zeiten aufgezeigt. So ist eben jeder Läufer typ verschieden, und ich beurteile Kollegen nicht nach ihren

Bahnleistungen oder überhaupt nach ihren bisherigen Bestzeiten. Talent besteht für verschiedene Distanzen, und jeder, der hier war, musste es sich verdienen.

Warm-up

Endlich loszulaufen fühlte sich gut an, und ich spürte, wie sich mit der Bewegung etwas Anspannung abbaute. Wir liefen in der – milde gesagt – interessanten Tiefgaragen-Arena den markierten Bereich entlang und konnten so zu den anderen Läufern etwas Abstand halten. Die Organisatoren hatten den Bereich mit Pfeilen ausgestattet, sodass man sich nicht in die Quere kam. Dennoch war der zum Laufen markierte Bereich mit ca. 500 Metern deutlich kleiner, als ich sonst gerne warmlaufe. Auch bei Hallenwettkämpfen wärmte ich stets an der frischen Luft auf und nicht in stickigen Hallenbereichen. Das Laufen in unserer Gruppe lenkte mich etwas von der Umgebung ab. Mir fiel gleich auf, wie gut die Jungs trotz des schwierigen Jahres gelaunt waren. Man merkte, dass sich alle nach Wettkämpfen gesehnt hatten und einfach froh waren, in Valencia zu sein. Im Jahr 2020 hatte man sich viel weniger gesehen als sonst und wir motivierten uns gegenseitig, nun endlich unser Wettkampfpotenzial zeigen zu können.

Überhaupt kam es mir so vor, als wäre zwischen uns weniger Konkurrenzdenken vorhanden als bei Bahnwettkämpfen, denn auch die routinierteren Marathonisten motivierten die Debütanten. Auf der Bahn kann oft Taktik das Rennen dominieren und man hofft, die Cleverste zu haben. In Valencia ging es vielmehr darum, die damalige Olympianorm von 2:11:30 h zu unterbieten und dabei so lange wie möglich mit den Pacemakern mitzuhalten. Dieses Gruppengefühl spürte man bereits beim Warmlaufen, wobei der eine oder andere ein noch ambitionierteres Ziel hatte. Die eigene Zielsetzung trägt man jedoch oft leise mit sich, nimmt sie sich insgeheim selbst vor und hofft, sie realisieren zu können. Manchmal teile ich Ziele auch ganz bewusst

1 | Valencia Calling: Das Marathon-Debüt

anderen mit, denn dann sind sie kommuniziert und werden realer. Ich spüre dann vielmehr den Drive, auf diese Zeit hin zu arbeiten. Für meinen ersten Marathon erklärte ich die Olympianorm öffentlich als mein Ziel. Das war eine Motivation für die kommende Anstrengung.

David Nilsson aus Schweden erzählte beim Aufwärmen von seinen bisherigen Marathonerfahrungen und davon, wie unterschiedlich diese Rennen jedes Mal verliefen. Mikael Ekvall, ebenfalls ein schwedischer Läufer, berichtete wiederum von den bisherigen Pacemakern und den Erfahrungen, die er mit ihnen gemacht hatte. Manchmal konnte man sich gut auf Pacer verlassen, doch er erzählte von zwei Wettkämpfen, in denen die Tempomacher früher als geplant ausgestiegen waren und anfangs das Tempo überzogen hatten. Ganz so einfach sei es also nicht mit diesen »Hasen« im Feld. Man müsse im Kopf flexibel bleiben, wenn es mal nicht ganz so laufen sollte wie geplant. Das gelte übrigens nicht nur für die Pacemaker, zwinkerte Mike. Wir erinnerten uns auch an frühere Trainingslager und Einheiten, die wir gemeinsam absolviert hatten. Erst vor zwei Jahren hatten David und ich uns gegenseitig durch ein »400er-Programm« auf der Bahn in Monte Gordo gepusht. Damals orientierte er sich noch an meinem Trainingsplan. Beim Marathon war er nun der Erfahrene und ich der Rookie. Jedenfalls wussten wir, welches Tempo wir anpeilen wollten und wünschten uns gegenseitig viel Glück und Erfolg.

Zurück im Zelt war noch etwas Zeit für Lockerungen, mein gewohntes Dehnprogramm und Koordination. Ich fange immer mit der Lockerung des Oberkörpers an, dehne anschließend meine Hüfte und zuletzt die Beine. Vor den Bahnwettkämpfen machten wir meist ausgiebiger Laufkoordination, als dies nun beim Marathon notwendig war. Das Anfangstempo ist schlichtweg ein anderes, aber für einen Wettkampf dieser Dauer wollte ich meinen Körper gut vorbereiten. Überhaupt gibt es keine Standardregel für das »richtige« Aufwärmprogramm, da dies individuell ist. Wichtig ist, vor dem Marathon nicht zu viel zu machen und gleichzeitig muskulär bereit für die lange Anstrengung zu sein.

Anschließend war es Zeit, sich zum Startbereich zu begeben, und ich war dankbar, dass Dave uns begleitete, weshalb wir unsere Aufwärmkleidung nicht bereits ablegen mussten. Mit sechs Grad war es doch recht frisch, und bis zur finalen Startaufstellung konnten vor allem die Oberschenkel rasch auskühlen. Bei so einem wichtigen Wettkampf wollte ich in jeder Hinsicht für meinen Körper sorgen, keine unnötigen Fehler machen oder mich zu unnötigen Situationen drängen lassen. Aufgrund der kühleren Temperatur hatte ich mich gegen eine Split-Short und für eine enger anliegende, knielange Tight entschieden, um meine Oberschenkelmuskeln nicht zu sehr der Kälte auszusetzen.

Vor der Startaufstellung wurden wir noch vom Organisationsteam hinsichtlich der angehefteten Startnummer und der Konformität der Schuhe kontrolliert. Seitdem Nike den Markt mit ungewohnt hohen Carbonsohlen regelrecht gesprengt hatte, gab es neue Regularien des Weltverbandes World Athletics zur erlaubten Höhe der Schuhsohle. Die meisten Wettkampfschuhe enthielten mittlerweile eine Carbonplatte und waren mit unterschiedlichstem Material umgeben. Natürlich hatte ich mich mit den Wettkampfschuhen umfassend auseinandergesetzt, und auch mein Sponsor ASICS hatte mir im Verlauf des Jahres verschiedene Prototypen von Spikes und Straßenlaufschuhen zugeschickt. Der offiziell zugelassene Schuh meines Ausrüsters war 2020 der ASICS MetaRacer. Nike war seit Längerem marktdominierend, aber ASICS hatte bereits nachgerüstet und eine Reihe neuer Wettkampfschuhe als Prototypen für uns Profis zur Testung gesandt. Der ASICS MetaRacer hatte mir als erstes Modell gut im Training gedient, und ich war zuversichtlich, mit diesem Schuh Marathon zu laufen. Kurz darauf ging es zur Startaufstellung des deutlich kleineren Profifeldes, und wir waren angehalten, trotz der Enge des Starttunnels etwas Abstand voneinander zu halten. Natürlich bestand auch hier Maskenpflicht, denn die Organisatoren waren sehr bemüht, alle COVID-Regularien strikt einzuhalten. Ich versuchte mich zu entspannen, denn üblicherweise wird die Zeit ab Überschreitung der Markierung genommen und jeder

wollte vorne stehen. In Ruhe streifte ich knapp vor dem Start meine Jacke und die Überhose ab und gab sie Dave, der sie in meinen Rucksack steckte. Welch ein Luxus, seinen Manager auch als Freund zu haben, der sich die Mühe machte, unsere Ausrüstung danach zurück zum Zeltbereich zu bringen. Nun hieß es, sich klug zu platzieren, nicht zu weit in der Mitte und nicht zu knapp an den seitlichen Bannern, um einen gelungenen Start zu erwischen. Ich platzierte mich eher links in der vierten Reihe, um genug Platz zu haben.

Start in neues Terrain

Der Startschuss fiel, und wir waren endlich in Bewegung. Sogleich umringte einen das Geräusch vieler Schuhe auf Asphalt, das nur kurzzeitig von der lauten Mikrofonanlage der Veranstalter übertönt wurde. Wie befreit lief man den ersten Kilometer immer etwas forscher an, um Raum zu gewinnen und sich im Feld eine Position zu suchen. Da ich nicht aus der vordersten Reihe gestartet war, überholte ich anfangs einige Frauen, die sich weiter vorne an der Linie platziert hatten. Einige Läufer atmeten bereits lauter als ich selbst, das kannte ich nur zu gut von der Bahn. Mir war klar: Atmung ist individuell und kann nicht mit maximaler Anstrengung gleichgesetzt werden. Ich selbst bin eher ein Läufer mit niedrigerem Wettkampfpuls und leiserer Atmung. Anfangs war das Starterfeld noch kompakt und Gruppen hatten sich noch keine gebildet. Jeder Läufer musste erst seine individuelle Pace finden, bevor man sich seiner Zielzeit entsprechend einordnen und zusammenfinden konnte. Nur eine kleine Spitzengruppe war ziemlich rasch nach vorne geprescht und hatte sich bereits nach eineinhalb Kilometern vom Rest des Feldes abgesetzt. Von hinten sah ich den Kopf von Amanal Petros in dieser Gruppe und wünschte meinem engen Freund das Beste.

Ich konzentrierte mich auf Laufschrift und Atmung und sah kurz nach, welche Geschwindigkeit meine Uhr anzeigte. Die ersten zwei Kilometer hatte ich in

gleichmäßigen 3:04 min passiert. Ich sah den ebenfalls blonden Schopf von David Nilsson einige Meter links vor mir und meinen deutschen Kollegen Philipp Pflieger etwas rechts davon. Durch unsere Gespräche wusste ich, welche Pace die Jungs angehen wollten, und orientierte mich vorsichtig an ihnen. Sie waren schon mehrere Marathons gelaufen und würden ein gutes Gefühl für das richtige Anfangstempo haben. Einen bestimmten Pacemaker sah ich an der Stelle noch nicht, aber das würde sich ergeben. Kurz darauf erkannte ich die Trikots der Tempomacher und sah, wie David, Mike und Philipp sich in deren Nähe begaben. Dies sollte meine Gruppe werden, bei der ich so lange wie möglich mitlaufen wollte. Erleichtert über deren langsame Formung, begab ich mich in unser »Arbeitstempo«.

Die Geschwindigkeit fühlte sich gut an, aber ich musste mich sogleich konzentrieren. Es war nicht wie bei einem Longrun, wo man sich erst einmal einrollen kann und sich dann langsam im Tempo steigert. Es war direkt so, dass ich auf Druck bleiben musste, um den Schritt gut zu ziehen. Ich hatte bereits mit Arne Gabius über diesen Punkt gesprochen, als ich ihm im Oktober 2018 beim *Frankfurt-Marathon* Tempo gemacht hatte. Arne hatte mir damals bereits erklärt, dass sich sogar die ersten zehn Kilometer wirklich flott anfühlen. Es sei absolut normal, sich direkt anstrengen zu müssen, auch wenn der Weg noch weit sei. Man dürfe sich davon nicht irritieren lassen, denn das richtig gute Laufgefühl stelle sich in der Regel erst einige Kilometer später ein. In diesem Moment dachte ich an Arnes Worte zurück und an meinen 30-Kilometer-Lauf als sein Pacer zurück. Ich versuchte, mich etwas an das damalige Gefühl zu erinnern. Dort hatte ich mich vor allem darauf konzentriert, die richtige Geschwindigkeit für meinen Kollegen zu treffen und nicht zu viel auf mein eigenes Körpergefühl geachtet. Das war heute zwar anders, aber ich besann mich auf die Gruppe und konzentrierte mich darauf, zu ihrem Zusammenhalt beizutragen.

Beim Start hatte ich mir mit Wasser noch den Mund ausgespült, denn ich plante, bei jeder Verpflegung von

einem kohlenhydratreichen Getränk zu trinken. Es war sehr kühl, daher würde ich zwar wenig Durst, aber Bedarf an Elektrolyten haben. In der ersten Etappe erleichterte uns Rückenwind das Rennen und obgleich dies wechseln würde, war das für den Rennbeginn praktisch. Wir liefen über eine Brücke und ich zog den Schritt lang, als wir herunterliefen. Mittlerweile war unsere Gruppe auf fünfzehn Leute angewachsen, und wir passierten die weiteren Kilometer zwischen 3:02 min und 3:06 min. Das Tempo fühlte sich gut an und man merkte die Motivation der Athleten, möglichst mutig diese Wettkampfmöglichkeit zu nutzen. Die erste Verpflegungsstation erwartete uns, und die gesamte Gruppe driftete etwas zum rechten Straßenrand, wobei wir versuchten, nicht zu dicht aufeinander zu laufen. Mir war von Tim eingeschärft worden, bereits zu Beginn auf die Energieaufnahme zu achten und nicht erst auf spätere Stationen zu warten.

Die Veranstalter hatten sich Mühe gegeben, die Tischnachrichten nach Geschwindigkeitsbereichen aufzustellen. Da diese deutlich gekennzeichnet waren, hatten wir keine Probleme, unsere Getränke bereits aus einiger Entfernung zu erkennen und konnten problemlos nach unseren Flaschen greifen. Ich behielt sie etwas in der Hand und nahm ein paar Schlucke. Normalerweise war das bei dem Tempo nicht so leicht wie bei einem regulären Dauerlauf, aber ich hatte mich im Training vorbereitet. Entweder hatte ich vorab Flaschen platziert oder meine Mutter und meine Frau hatten mich auf Fahrrädern begleitet. Als ich mich der Flasche entledigen wollte, sah ich zufällig, dass die Veranstalter einige hundert Meter nach den Tischen riesige Container für Müll aufgestellt hatten. Ich lief etwas nach rechts und warf gezielt in die Containeröffnung. Mit einem Klack landete das Fläschchen im Behälter. »Good shot!«, bemerkte ein Kollege hinter mir anerkennend. Wir grinsten uns kurz an. Zu diesem Zeitpunkt waren wir trotz der Konzentration noch läuferisch entspannt und genossen die Atmosphäre. Ich war dankbar, diese Gruppe gefunden zu haben, und freute mich, weitere Kilometer zurückzulegen. Achtzehn Wochen hatte ich täglich im Training an dieses Rennen gedacht.

Das Planungsgespräch

Anfang August 2020 fuhr ich mit Nada, meiner heutigen Frau, zu Wolfgang Heinig für ein Planungsgespräch nach Davos. Wir hatten Wolfgang im November 2018 bei einem mehrwöchigen Trainingsaufenthalt in Kenia näher kennengelernt und er bot uns seine Unterstützung an. Wolfgang war nicht nur jahrelang Bundestrainer, er war auch in der Laufszene ein sehr bekannter und erfahrener Marathontrainer. Er bat uns, nach Davos zu kommen, wo er mit seinen Athletinnen trainierte. Bisher trainierten wir im Sommer regelmäßig in St. Moritz und liebten den Ort nicht nur ob seiner wunderschönen Bergkulisse, sondern auch aufgrund der umfassenden Trainingsmöglichkeiten. Davos, so stellten wir bei der Ankunft fest, war insgesamt wesentlich kleiner als das Laufareal in St. Moritz und trotz seiner idyllischen Berglandschaft waren wir nicht überzeugt, ob die Laufmöglichkeiten dieselben wären.

Wir trafen Wolfgang zum Gespräch im Café des Hotels, das er mit Gesa Krause seit Jahren besuchte, zu unserem Gespräch. »So schnell vergeht ein Jahr«, stellte Wolfgang fest, als wir uns setzten. Im vorigen Jahr hatten wir bereits über eine Trainingsbetreuung gesprochen, doch Verletzungen und die Pandemie hatten die Zusammenarbeit verzögert. Nun wollten wir mit Wolfgang über die zukünftige Trainingssteuerung sprechen. Er kannte mein Ziel, auf die Königsdistanz umzusteigen und stellte nüchtern fest: »Gut, wir haben achtzehn Wochen Zeit, Richard. Das ist auf deinem Niveau genug, um marathonspezifische Grundlagen aufzubauen und dich an längere Tempobelastungen zu gewöhnen.« Ich merkte, wie ich innerlich darauf brannte, einen konkreten Plan zu bekommen. Neun Monate hatte ich darauf gewartet. Wir sprachen noch über organisatorische Details und die weitere Vorgehensweise. Eine Woche später begann meine unmittelbare Vorbereitung auf den Valencia-Marathon.

Passing Ten

Nun war ich hier, um diesen Marathon zu laufen und dabei die Olympianorm anzugreifen. Ich war selbst gespannt, ob ich das Training umsetzen könnte und wie schwierig es auf den letzten Kilometern für mich werden würde. Vorerst aber hieß es, sich gut in der Gruppe zu positionieren und sich die nächsten Kilometer im Windschatten zu verstecken. Wir liefen bereits entlang des alten Flussbettes, das mittlerweile in ein schönes Parkareal umgestaltet worden war. Von dort aus ging es vier Kilometer die *Passeig de l'Albereda* entlang, wo wir es wieder mit Gegenwind zu tun bekamen. Die Strecke wies einige Kreisverkehre auf, die wir so eng wie möglich überquerten. Ich versuchte bewusst, im hinteren Teil der Gruppe zu laufen, um mehr Raum für meinen Schritt zu haben und den Wind nicht zu spüren. Bei Kilometer 10 stand die zweite Getränkestation an, die wir nach 30:53 min passierten – genau im Tempo. Kurz darauf beschleunigten die Pacer jedoch auf 3:02 min/km, was offenbar auch geplant war. Ich rang kurz mit mir, in die Gruppe dahinter zu wechseln, entschied aber, unvermittelt mitzugehen. Von meinen Bahnzeiten aus gesehen war die Geschwindigkeit nicht übermäßig fordernd, die Frage war nur, wie lange ich sie halten könnte.

Die Strecke verlief nun kurviger und führte uns um die Altstadt von Valencia. Bei Kilometer 13 spürten wir wieder Rückenwind, den die Tempomacher sogleich nutzten. Im technischen Meeting war uns erklärt worden, dass es auf diesem Abschnitt besser möglich wäre, zu forcieren. Dennoch war die erhöhte Geschwindigkeit eine Herausforderung, und ich musste mich konzentrieren. Das Marathonrennen hatte nun richtig begonnen, und ich spürte die Anstrengung in mir steigen. Obwohl ich auf diesem Abschnitt mehr arbeiten musste, lief es aufgrund des Rückenwindes flüssiger als zuvor. Ich hoffte dennoch, dass die Pacer etwas Tempo rausnehmen würden, da es noch früh im Rennen war. Kurz vor Kilometer 14 erreichte ich wiederum meine Flasche und trank etwas mehr. Ich versuchte bewusst, an jeder Station die Flüssigkeitszufuhr zu steigern.

Planung und Erwartung

Nach unserem Gespräch mit Wolfgang Heinig planten wir, mit dem Rennrad auf den Pass zu fahren, um mehr Überblick über Davos zu bekommen. Just als wir die Räder auspackten, zog mit erstaunlicher Geschwindigkeit ein Gewitter heran. Die Schweizer Flaggen, die für den Nationalfeiertag aufgehängt worden waren, flogen in alle Richtungen und wir hörten bereits das erste Donnerrollen. Ich überlegte noch kurz, ob zumindest eine kurze Ausfahrt noch möglich wäre, aber da spürten wir bereits die ersten Tropfen. Auf der Heimfahrt sprachen wir über das Planungsgespräch und hofften, dass das Training auch auf individuelle Bedürfnisse eingehen würde. Ich war sehr gespannt auf den Marathonplan und hatte gleichzeitig ein flaes Gefühl, meine eigene Trainingssteuerung wieder aus der Hand zu geben. Ich wusste allerdings, dass ich für den Marathon einen erfahrenen Trainer brauchte, der mich gewissenhaft anleitete. Sich selbst »dreißig Kilometer gesteigert« auf den Plan zu schreiben, ist ja nicht unbedingt eine leichte Entscheidung. Weiter hatte ich Sorge, selbst Fehler aus Unerfahrenheit zu machen.

Seit Januar 2018 hatte ich, nach fünfzehn Jahren bei meinen Jugendtrainern Eckhardt und Birgit Sperlich, mein Training weitgehend selbst gesteuert und war damit recht gut gefahren. Ich hatte Bestzeiten erzielt und Erfolge gefeiert. Allerdings waren die Saisonhöhepunkte nie geglückt. Wäre es bei der EM 2018 in Berlin und bei der WM 2019 in Doha jeweils so optimal verlaufen wie über die Saison hinweg, hätte ich nicht die Notwendigkeit gesehen, wieder einen erfahrenen Trainer anzusprechen. Als Hochleistungssportler kommt es jedoch maßgeblich darauf an, im richtigen Moment topfit zu sein. Gerade im Höhentraining, das der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) seit geraumer Zeit forciert, muss man die richtige Belastungssteuerung finden. Der Körper darf ausreichend gefordert werden, um nachfolgend eine erhöhte Leistungsfähigkeit zu erzielen. Gleichzeitig muss er auch den höheren Trainingsreiz verarbeiten können. Nur wenn diese Balance abgestimmt ist,

schaft man es, sein Trainingsniveau am Tag X abzurufen und die notwendige »Peak Performance« zu erzielen. Teilweise kommt es hier auf Nuancen an, wie etwa darauf, den leistungsstärksten Tag nach der Höhe anzusteuern. Dies erfordert Tests, die ich in zwei Jahren nicht in dem Maße erzielen kann wie ein Trainer mit 45 Jahren Erfahrung. Darüber hinaus war Wolfgang ein angenehmer und freundlicher Mann und konnte als Trainer nicht nur Disziplin und Strenge vermitteln, sondern auch Lob aussprechen.

Zu Hause am Bodensee angekommen, schwangen wir uns sofort auf die Rennräder, um die verpasste Nachmittagstour an unserem Hausberg nachzuholen. Ich gab Nada gerne Vorsprung und freute mich dann, wenn ich sie auf der kurvigen Strecke weiter oben sah und Stück für Stück aufholen konnte. Auf dieser Strecke fuhren wir zuerst ein Stück mit einem 30-minütigen kurvigen Anstieg. Das war quasi unser Aufwärmen. Danach bogen wir bei der Kirche im Bergdorf links ab und pushten einige Kurven sehr steil bergauf. Dort fuhren wir gerne einige Intervalle bis zum Ende des Asphaltweges, denn dann ging es nur für Mountainbikes zum Berggipfel des Pfänders weiter. Nada brauchte für diese letzten 400 Höhenmeter (nicht: Meter) meist zwischen 11:30 und 12 min pro Wiederholung, und ich fuhr das Stück in ungefähr 10 min. Beim dritten Anstieg fing es zu regnen an, und mir war klar, dass uns das Gewitter aus Davos über die Berge eingeholt hatte. So wie ich Nada kannte, wollte sie natürlich noch das dritte Intervall zu Ende fahren, aber ich winkte ihr beim Bergabfahren mit dem Finger nach oben zeigend zu. Die kleineren Tropfen wurden zu Regen und wir stellten uns kurz unter eine Stallung in der Hoffnung, dass er nachlassen würde. Wir hatten Glück und nach 5 bis 10 Minuten wagten wir die Abfahrt auf regennasser Straße.

Beim Abendessen besprachen wir das kommende Jahr und die geplanten Trainingslager, wobei wir uns einig waren, dass wir uns den November und

Dezember aufgrund unterschiedlicher Trainings- und Wettkampfpläne nicht sehen würden. Da wir alles auf unseren Sport ausrichten und einander bei der Erreichung unserer Ziele unterstützen, gehören derartige Zugeständnisse zu unserer Beziehung. Wir wissen, dass dies einfach notwendige Strecken des Weges sind und solange wir beide laufen können, gehen derartige Trennungszeiten in Ordnung. Viel schwerer zu ertragen wäre die Tatsache, wenn einer von uns verletzt zu Hause wäre, während der Partner sich gerade im Trainingslager befände. Wir unterhielten uns schließlich über die unmittelbar anstehenden Wochen und ich erklärte meinen Wunsch, zum Ende des Sommers für mein Grundlagentraining wieder nach St. Moritz zu gehen. Seit 2018 trainierten wir dort wieder regelmäßig, nachdem wir bereits in den Jahren 2004 bis 2008 als Nachwuchsläufer unabhängig voneinander im Schweizer Ort trainiert hatten. Wolfgang stimmte dem Plan zu. Wir beschlossen somit, Ende August bis Ende September in den schönen Bergort zurückzukehren. Von diesem Höhenttraining in St. Moritz profitierte ich nun.

Arbeitstempo

Die Tempomacher hielten die Geschwindigkeit auch über die nächsten fünf Kilometer konstant. Wieder zeigte die Uhr 3:01 min an, als wir Kilometer 15 passierten, und ich forcierte etwas, um in der Gruppe weiter vorne zu laufen. Einerseits hatte ich so einen guten Überblick, wie die Tempomacher liefen, und andererseits wollte ich bei der Pace eher in der Gruppe, statt hinter ihr laufen. Als wir die *Torres de Serranos* passierten, fielen mir zum ersten Mal die schönen Bauten der Innenstadt auf. Bisher hatte ich mich so auf den Lauf konzentriert, dass ich von meiner Umgebung nichts wahrgenommen hatte. Natürlich blickte ich nur flüchtig auf das Gebäude, da wir immer noch im Tempo von drei Minuten

pro Kilometer unterwegs waren. Die Tempomacher sahen sich zur Seite um, inwieweit die Gruppe noch kompakt war, doch es war kein Läufer abgefallen, und wir liefen weiter gemeinsam in Richtung Halbmarathonmarke. Die Strecke führte uns um die Innenstadt, und ich fühlte mich immer besser in den Laufschrift kommen.

Kurz darauf sah ich meinen Freund Vincent hinter dem Banner und freute mich, seine Stimme zu vernehmen. Vincent war viele Jahre in unserer Trainingsgruppe am Bodensee gewesen, bevor er berufsbedingt zuerst nach Afrika und dann nach München zog. Seine Frau ist Spanierin, weshalb die beiden öfter in Valencia sind. Ich schätze seine freundschaftliche Treue, extra für mein Rennen anzureisen. Durch das erhöhte Tempo war mir trotz des kühlen Windes warm geworden und ich nutzte die Gelegenheit, um Vincent meine Handschuhe zuzuwerfen. Ich hörte noch einige Meter weiter seine Anfeuerungen, bevor wir wieder um die Ecke bogen. Kurz darauf passierten wir unseren Manager Dave Klink, der sich bemühte, uns taktische Informationen zuzurufen. Ich wusste, dass Dave für uns an mehrere Punkte des Rennens kommen würde und schätzte seinen Einsatz. Kurz vor dem Halbmarathon bogen wir wieder in Richtung des Parkgeländes, das wir zum Start-Ziel-Bereich wieder entlanglaufen würden. Ich spürte, dass meine Beine nun automatisch den Rhythmus des Rennens annahmen und fühlte eine größere Gelassenheit als noch zu Beginn des Rennens. Es war so, als wäre ich im Arbeitstempo des Marathons und somit im Rennen angekommen. Mein Körper gehorchte mir, ich musste nicht mehr so stark arbeiten und mein Schritt fühlte sich kraftvoll an. So liebe ich das Laufen, dieses Entlanggleiten der Straße in schnellem Tempo, umgeben von der Wettkampfstimmung und meinen Kollegen. Zu diesem Zeitpunkt genoss ich das Rennen so, wie ich es mir gewünscht hatte.

Neben den Pacemakern forcierten natürlich meine Mitstreiter das Tempo. Einer der Spanier machte etwas Druck und natürlich versuchten die Tempo-

macher, darauf zu reagieren. Gleichzeitig wollten sie merklich ihre Vorgabe nicht vernachlässigen. Zu schnell zu laufen würde sie in Probleme mit den Renndirektoren bringen. Wir passierten eine weitere Verpflegungsstation und ich versuchte, meine Flasche kurz zu schütteln, bevor ich einen Schluck nahm. Philipp Pflieger hatte mir freundlicherweise diesen Tipp gegeben, denn zu diesem Zeitpunkt standen die Flaschen schon eine Weile in der Kälte. Er hatte mir erklärt, dass der Magen manchmal auf die Kälte des Getränks reagiert und man möglicherweise ein ungutes Gefühl bekommt. Während ich auf kleinere Schlucke achtete, fiel mir auf, dass einige Kollegen dies ebenso machten. Ungefähr einen guten Kilometer später sah ich, wie der etwas ungeduldige Spanier links zu den mobilen Toiletten abbog und an einer der Türen zog. Sie war versperrt und er musste seitlich vorbei, um einen Eingang zu finden. »Wie störend für seinen Marathon«, dachte ich. Den Rest des Rennens hörte ich oftmals die Zuschauer an der Strecke seinen Namen rufen, aber er muss anschließend gut 50 bis 100 Meter hinter unserem Feld gelaufen sein, denn das Aufschließen ist bei hohem Tempo schwierig bis unmöglich.

Die Halbmarathon-Marke passierten wir in 64:35 min – knapp eine Minute flotter als der Richtwert, um möglichst sicher in Richtung Olympianorm zu laufen. Ich machte mir keine Sorgen und fühlte mich eher angespornt. Wir liefen das geradlinige Startareal entlang und passierten wiederum die Brücke. Von dort aus ging es kaum merklich etwas bergab. Nun war uns die Strecke durch den doppelten Rundkurs bekannt und wir verließen uns noch etwas auf die Pacemaker. Ich achtete eher auf meinen Schritt, als zu viel auf die Uhr zu sehen. Bisher hatten die Pacer ihren Job gut erledigt und es war angenehm, sich noch etwas auf ihre Taktvorgabe zu verlassen. Aufgrund des nun gewohnten Streckenabschnittes verspürte ich interessanterweise weniger Anstrengung. Auch zu Beginn der zweiten Rennhälfte fühlte ich mich noch verhältnismäßig locker und hoffte, dass dies noch eine Weile anhalten würde.