

Zum Gutenberg-Marathon und manchen Teilnehmern macht sich dieser Leser Gedanken:

Kein Jungbrunnen

Viele Marathon-Puristen meiden den frohen Mainzer Lauf, weil Marathon zum Nebenprogramm geworden ist. Die wahre Marathon-Herausforderung fängt erst jenseits von 30 km an. Die halbe Distanz ist in Wahrheit eine lange Mittelstrecke, die mit dem klassischen Marathon so wenig zu tun hat wie Schwimmen mit Rudern. Dennoch will ich die kurze Strecke nicht kleinreden. Diese hat eher den Charakter von Durchheizen, während die volle Distanz die Kunst des Einteilens auf grenzwertigem Niveau erfordert.

Marathon ist kein Jungbrunnen!!! Der Verschleiß beginnt mit dem Training. Die Langzeitvorbereitung ist das geringste Problem. Bedenklicher ist das ausgerechnet in den Winter

fallende Endtraining mit wenigstens 60-90 km wöchentlich. Wer für die längste Trainingseinheit von 30 km länger als 3:15 braucht, sollte sich die Tortur der zusätzlichen 12 km nicht antun. Marathon läuft man nach jahrelangem Aufbau und körperlicher Anpassung ordentlich oder man soll es bleiben lassen.

Ein durchschnittlich fleißiger Hobbyläufer braucht 3:30 plus/minus 30 Minuten als Bandbreite. Wer das schafft, ruiniert sich nicht, denn nicht nur die Distanz mordet, sondern auch die Zeit. Die letzten Kilometer taumeln dient weder der Gesundheit noch den Zuschauern und schon gar nicht dem Sport.

Aus Verantwortung sollte als Zielschlusszeit 4:30 Stunden festgelegt werden. Das ist die Meinung und Erkenntnis erfahrener Läufer und Therapeuten.

*Hartmut Rencker
55127 Mainz*