



(1 von 1)



*Manfred Scherer war schnellster männlicher Starter der Heimatregion. Mit einer Zeit von 02:43:45 und damit neuer persönlicher Bestleistung belegt er aktuell Platz zwei der Bestenliste Bayerischer Untermain.
Foto: Birgit Reuter*

Dieses Bild wurde 0 mal aufgerufen.



[Bild drucken](#)

Marathon zum 24ten...

Zum mittlerweile 24ten mal galt es für mich also am Sonntag dem 31.10.2010, die klassische Distanz über die 42,195 km, so schnell mich meine Beine tragen konnten, zurückzulegen. Und meine Beine konnten und wollten schnell sein....

Als ich vor 8 Wochen mit dem Marathontraining begann war vom Erreichen einer neuen Bestzeit, noch nicht auszugehen. Den ganzen Sommer über, mehr oder weniger nur zum Spaß trainiert, war meine Form nicht gerade so, wie in den letzten Jahren. Da Wolfi mich anheuerte um für ihn als Tempomacher zu fungieren, gestaltete ich also meinen Trainingsplan nach einer Endzeit von 2:48h. Außerdem stellte der Frankfurt-Marathon meinen Einstieg ins Trainingsjahr dar, schließlich will ich am 24.07.2011 beim Ironman in Frankfurt ein bisschen schneller sein als beim letzten Mal.

Mit dem absoluten Fokus auf den anstehenden Wettkampf vollzog ich dann die übliche „Formwandlung“. Mit „artgerechter“ Ernährung, und über 100 Trainingskilometern pro Woche wurde ich also Woche um Woche schneller. Eine Leistungsdiagnostik 3 Wochen vorm TagX zeigte dann auch messtechnisch den enormen Leistungszuwachs. Leider zeigte er bei Wolfi das genaue Gegenteil. Da für Wolfi damit die angestrebten 2:48 -2:50 definitiv nicht zu erreichen waren, wurde ich kurzerhand von meinem Begleiterjob entbunden.

Als „alter“ Hase stand ich so letzten Sonntag zum wiederholten Mal in Frankfurt an der Startlinie und ging mit dem Vorsatz ins Rennen meine bestehende Bestzeit von 02:44:00 aus dem Jahr 2008 anzugreifen. Da ich mich sehr gut selbst einschätzen kann, war ich mir allerdings keineswegs sicher das auch zu schaffen.

Dass ich das dann wieder einmal doch geschafft habe, hatte mehrere Gründe. Zum einen konnten wir uns keine besseren Bedingungen wünschen zum anderen bin ich



erstmal im Asics Outfit als einer der ersten offiziellen Deutschlands gelaufen. Mit der Annahme meiner Bewerbung wurde ich Mitglied einer exklusiven Gemeinschaft die in Zusammenarbeit von Netzathleten.de und Asics ins Leben gerufen wurde. Mächtig motiviert gleich mal zu zeigen was ich so drauf habe wollte ich mir natürlich keine Blöße geben.

Zum Rennverlauf: Aufgrund meiner schlechten Startaufstellung verlor ich gleich mal auf den ersten zwei, drei Kilometern wichtige Sekunden. Da der 2:59 Fahnenträger nur ca. 10m hinter der Startlinie stand dauerte es viel zu lange bis ich denselben inklusive der Läufertraube überholt hatte. Das hatte zur Folge dass der erste 5km Abschnitt mit 19:37 der langsamste des ganzen Rennens war. Die restlichen lief ich in 19:24/21/19/16/23/31/35. Nachdem ich aber das Anfangsgetümmel irgendwann überstanden hatte fand ich meinen Schritt und bewegte mich immer an der gefühlten Grenze des gerade noch Machbaren. Ab km 15 fand ich eine Gruppe von weiteren 3 Läufern und gemeinsam fällt es doch leichter bei den diversen Schwächephasen (ja auch ich hab die mal) einfach dranzubleiben. An den Zeiten sieht man aber auch schön dass unsere Gruppe, zwar unwesentlich aber doch kontinuierlich, ab km 25 immer langsamer wurde. Als dann bei km 37 die Schlussläuferin der Frontrunner-Staffel mit den Worten „komm gib Gas“ an mir vorbei lief, war`s um meine Mitstreiter der letzten 20km geschehen. Kurzerhand nahm ich Fahrt auf und hängte mich in den Windschatten meines Teammitglieds. Den Rest der Truppe ließ ich einfach stehen und wunderte mich einmal mehr wozu der menschliche Körper doch im Stande ist. Allerdings wurde mir diese Aktion fast zum Verhängnis. Denn schon 2 km später musste ich feststellen dass ich diesen Spurt nicht bis ins Ziel durchstehen kann. Also Tempo wieder rausgenommen und versucht dennoch dasselbe hoch zu halten. Als ich die 40er Marke passiert hatte lief`s dann auch wieder rund und den finalen Kilometern stand nix mehr im Weg. Der Blick auf die Uhr war nicht wirklich beruhigend was die neue Bestzeit betraf und so gabs nur

noch ein Motto: Vollgas bis in die Festhalle. Die letzten zwei legte ich dann auch in 3:48 min/km zurück. Der Lohn waren läppische 15 Sekunden unterhalb meiner alten Bestmarke. Damit steht meine amtlich neue Bestmarke somit bei **02:43:45** was den aktuell zweiten Platz in der Bestenliste des bayrischen Untermainns bedeutet.

Ein gelungener Einstieg ins neue Trainingsjahr ist damit geschafft, so darf's ruhig weitergehen...

Keep on running

Manni