

# Erste von zwei Langstrecken innerhalb einer Woche



Am Sonntag hieß es für mich, bei sehr warmen Temperaturen, die 55km lange Runde beim Saarschleifen Marathon in Angriff zu nehmen. Mit viel Motivation und einer eigentlich guten Trainingswoche, habe ich mir viel erhofft. Da es „nur“ 55km zu bewältigen galt, begann das Rennen extrem schnell. Hier konnte ich mich ca. 10 km in der Spitzengruppe behaupten, musste dem hohen Anfangstempo dann aber Tribut zollen und ließ mich zurückfallen. Schnell bildete sich eine neue Gruppe, bei der ich kurzzeitig mithalten konnte, musste aber leider auch diese aufgrund von aufkommenden Magenproblemen ziehen lassen.

Leider zogen sich diese fast über das ganze Rennen hinweg, wodurch ich stark zu kämpfen hatte, den Marathon überhaupt mit einer halbwegs brauchbaren Platzierung zu beenden. Am Ende stand der 21. Platz Ges. und wiederum 7. Platz meiner Altersklasse zu buche. Jetzt galt es noch eine Woche die Zähne zusammenbeißen und am nächsten Wochenende beim Waldhaus Marathon (Waldhaus bei Basel) eine gute Form zu präsentieren. Nach dem Marathon waren dann erst mal 2 Wochenenden Rennpause angesagt, wo ich die 2 Wochen für Stabilisierendes Grundlagentraining nutzen kann.



## MTB-Marathon im Naturpark Südschwarzwald

Heute stand ich nach einer extrem anstrengenden Anfahrt am Vortag und einer extrem hektischen Anmeldung (Keine Startplätze mehr übrig und so habe ich um 10:15Uhr die Startunterlagen eines nicht erscheinenden Starter erhalten) am Start zum Waldhaus Marathon.



Durch diese Umstände am Morgen, fiel das Warmfahren flach, da der Marathon bereits um 10:30 Uhr startete und ich mich so direkt in den Startblock begeben musste. Die Ersten 5km konnte ich mit der Spitzengruppe mitfahren, musste diese aber leider sofort an der ersten wirklich steilen Rampe ziehen lassen. Hier hatte ich das Gefühl, gar keinen Druck aufs Pedal zu bekommen und musste sehr viele Plätze hergeben.

Leider hatte ich lange Zeit damit zu kämpfen, keinen richtigen Rhythmus zu finden und brauchte so bis zur Rennmitte, bis es halbwegs lief. Die letzten 10 km gingen dann relativ gut und ich konnte diese mit viel Druck nochmal Vollgas fahren. Leider stand am Ende nach 42km und einer Fahrzeit von 1:35 nur der 59. Gesamtrang zu buche. Gewonnen hat das Rennen Matthias Bettinger vom Centurion Vaude Team mit einer Fahrzeit von 1:22:31.

Immerhin weiß ich nun, wo ich in einem doch so guten Starterfeld stehe und woran ich in den nächsten Wochen zu arbeiten habe. Ab Mittwoch hieß es dann erstmal noch die mündlichen Prüfungen fürs Fach-Abitur erfolgreich hinter mich zu bringen und dann die nächsten Wochen für gutes Training zu nutzen.