

Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr

Nachdem es in den letzten Wochen sehr gut im Training und Wettkampf lief, habe ich mit Blick auf den 7G-Marathon nochmal das Pensum hochgehalten (viele eher flache Kilometer, einige moderate Tempoeinheiten, dafür in den letzten Wochen keine wirklichen Longruns mehr). Statt der eigentlich angedachten Off-Season also nochmal Marathon im Gelände. Zeitlich sollte es unter drei Stunden gehen und platzierungsmäßig gerne vorne rein. Nachdem sich das regenfreie Wetter gnädig zeigte und es temperaturmäßig fast frühlingshaft auf der Rheinhöhe zuzuging, wurde so den Böen der mögliche nasskalte Wind aus den Segeln genommen.

Die Entscheidung, das Langarmshirt am Start zu entsorgen und nur im Singlet zu laufen, habe ich letztlich zu keinem Zeitpunkt bereut. Da es die letzten Tage viel geregnet hatte, habe ich mich gegen Straßenschnelligkeit und mit dem Tecton X für etwas trailiges am Fuß entschieden, obwohl ich mit dem Schuh nie wirklich warm geworden bin. Im Nachhinein wäre wohl auch der richtig carboneske Hufbeschlag vertretbar gewesen.

Bis zum ersten langen Downhill kurz vor der Hälfte plätscherte das Rennen eher vor sich hin und ich lief immer an der Spitze in unterschiedlicher Gruppengröße. Auf den folgenden absteigenden Kilometern gings dann unter den Abschiedsgrüßen von Daniel Weiser erstmals zur Sache, als der spätere Sieger Lukan Setzlach seine Bergabgeschwindigkeit unter Beweis stellte. Ich merkte schnell, dass ich koordinativ und muskulär auf solchen Passagen heute schnell an meine Grenzen kommen würde. In der Folge war es dann wiederholt so, dass sich im Downhill eine Lücke auftat, die ich beim nächsten Anstieg wieder schloss und auch mal ausbauen konnte. Einige Gels und Kilometer später stellte ich erstmals ein Grummeln in der Magengegend fest, in der Folge ich leider Seitenstechen bekam (auch schon lange nicht mehr gehabt). Während Lukan noch verdammt frisch wirkte, schwenkte ich innerlich bereits das weiße Fähnchen und lief einige Kilometer mit etwas Abstand hinterher. Am letzten Anstieg rund fünf Kilometer vor dem Ziel schloss ich dann so gar nochmal auf, hatte aber auf den letzten Kilometern keine Chance das seitechenstende Tempolimit zum umgehen und kam dann notgedrungen verhältnismäßig frisch im Ziel an.

Auch wenns am Ende nicht mehr rund lief (vielleicht hätte ich auch bei Vollambitionen die Sache mit dem Tapering ernster nehmen müssen, wovon bei 111km in der Wettkampfwoche nur sehr bedingt die Rede sein kann) hat es richtig Spaß gemacht und ich kann die Veranstaltung (gibt auch einen Halbmarathon) wirklich jedem empfehlen!

Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr



Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr

Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr



Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr

Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr



Bericht von Anno Dallmann zum Siebengebirgsmarathon

Geschrieben von: Anno Dallmann

Donnerstag, den 14. Dezember 2023 um 11:29 Uhr
