

## Markus Mayer knackt in Berlin die 3 Stunden-Marke

Beigesteuert von Uwe Schneider

Einen großen Erfolg durfte Markus Mayer bei dem 35. Berlin-Marathon am 28. September für unsere LG Limes-Rems verbuchen. Im Weltrekordlauf des Äthiopiens Haile Gebrselassie konnte sich auch unser Langstreckler über seinen ganz persönlichen Rekord freuen. Mit seinen 2:52:50 Stunden blieb Markus erstmals in seiner Läuferkarriere unter 3 Stunden. Gleichzeitig ist er damit auch der erste, der in unserem Verein diese so schwierige 3-Stunden-Marke geknackt hat - und schreibt in diesem Jahr ebenfalls ein weiteres wichtiges Kapitel unserer Vereinsgeschichte.

Mit einem konstanten Kilometerschnitt von 4:05 min hat Markus das Rennen begonnen. Aufgrund seines guten Vorjahresergebnisses durfte er bei den über 35000 Läufern im vordersten Startblock antreten und konnte sich so sein Renntempo freier einteilen. Den Halbmarathon passierte Markus bei ca. 1:26 Stunden und fühlte sich nach eigener Aussage immer noch topfit. Bis Kilometer 37 hatte er auch noch Muße, sich von den zahlreichen Zuschauern und Musikgruppen in Stimmung zu halten. Ab Kilometer 37 wurden die Beine schwerer, der Kilometerschnitt ging dann aber nur um lediglich ein paar Sekunden auf 4:10-4:14 min zurück. Ein Beweis des guten Trainings der Vorwochen. Markus hatte sich damit sein Rennen so klug eingeteilt, dass beide Halbmarathonzeiten nahezu identisch waren - letztendlich das Geheimnis seines Erfolges, denn auf der zweiten Hälfte hat sich Markus von einer Position &bdquo;irgendwo" im Feld auf den insgesamt 705. Rang unter mehr als 35000 Teilnehmern vorgeschoben. Er gehört mit diesem Ergebnis auch zu den deutschen Top100-Marathonläufern in seiner Altersklasse.

Nur wer selbst jemals einen Marathon gelaufen ist, kann empfinden, wie schwer es ist, so eine tolle Zeit zu erreichen. Am Ende ist es nicht der Sieg gegenüber einem Mitkonkurrenten, der einen auf dieser Distanz vorantreibt, es ist auch nicht eine gute Platzierung - nein, es ist der Sieg über seine schweren Beine, die Blasen an den Füßen, den Muskelkrampf, den Schmerz ab ca. Kilometer 35 - kurzum es ist der Sieg über seinen inneren Schweinehund. Und mehr kann ein vorbildlicher Sportler nicht erreichen! Ein Läufer wie Markus ist so ein Vorbild eines fairen, engagierten und sympathischen Sportlers, dem mit dieser Leistung in Berlin ein riesiger Respekt gebührt.