

Bauchentscheid birgt Risiken

Natürlich, und dessen ist sich Strähl durchaus bewusst, geht sie mit diesem «Spontanentscheid aus dem Bauch heraus» ein gewisses Risiko ein. «Eine spezifische Vorbereitung habe ich nicht hinter mir, ich hatte keine Trainings von mehr als 20 Laufkilometern», sagt sie. Zudem gilt die Strecke mit ihren Wellen und den Ecken in der Altstadt nicht als besonders schnell. Diesen Mankos tritt sie aber mit mentaler Gelassenheit und Stärke entgegen. «Das ist ein Experiment. Ich versteife mich nicht auf irgendeine Zielzeit, sondern sehe das Ganze als Chance.»

Und die eigentliche Belastungsdauer ist es nicht, die ihr Unbehagen einflösst: «Trainingseinheiten von gegen drei Stunden gehören bei mir immer wieder dazu.» Nur nicht zu Fuss, sondern kombiniert mit dem Velo. Seit sie von Ermüdungsbrüchen heimgesucht wurde, hat sie gelernt, sich dosierter zu fordern. Eine Frage im Hinblick auf den Marathon bleibt dennoch: «Ist meine Muskulatur der Belastung, insbesondere den Schlägen gewachsen?» Doch diese Ungewissheit belastet nicht sonderlich. So oder so befreiend wirkt das Wissen einer «sehr guten Saison». Das nimmt Druck von ihren Schultern.

Unbeschwert, aber nicht planlos

Bewusst hat sich Martina Strähl für Luzern entschieden, wo sie kein Startgeld bekommt, keine Siegprämie ausgeschrieben ist und die Organisatoren auf das Engagement von Topläuferinnen und -läufern verzichten – und ihr keine Tempomacher zur Seite stehen dürfen. «Ich will unbeschwert laufen. Entweder geht die Rechnung auf, oder sie geht nicht auf», sagt sie. Wobei, unbeschwert heisst nicht planlos: Die EM-Limite von 2:44 Stunden hat sie ebenso im Kopf wie eine deutlich bessere Zeit. «Zwischen 2:38 und 2:44 Stunden traue ich mir zu», sagt sie. Ins Rennen steigen wird sie daher mit einem Zeitplan, der auf das Maximum hin tendiert. Die einzelnen Kilometer wird sie in Zeiten von 3:40 bis 3:50 Minuten laufen. Und um das zu kontrollieren, greift sie zu einem Hilfsmittel, auf das sie sonst verzichtet: eine Laufuhr. «Alles wird neu», sagt sie lächelnd.

Und spannend wird der Quervergleich mit Frankfurt sein, wo etliche der besten Schweizer Marathonläuferinnen gleichentags an den Start gehen werden: Maja Neuenschwander, Ursula Spielmann-Jeitziner, Magali Di Marco, Luzia Schmid, Monika Oberlin oder Daniela Aeschbacher. Ihnen allen geht es darum, sich im Hinblick auf die Zürich 2014 vorteilhaft zu positionieren. Strähl kümmert dies wenig: «Mir geht es um mich, um meine Leistung – und wie es auch herauskommt: Ich freue mich bereits jetzt auf die darauffolgende Trainings- und Wettkampfpause.»

MEHR ZUM THEMA

Lesen Sie morgen: Warum die Drillinge Abgottspon gemeinsam in Luzern starten – und welche Strassen vom Marathon tangiert werden.