

## Von der Schwierigkeit, sich aus- und umzuziehen

Dass die Beine mit wachsender Nähe zum Ziel schwerer werden (können), ist eine Binsenweisheit, aber unbenommen dessen glaube ich, ich laufe und bewege mich – von außen betrachtet – oft selbst dann noch einigermaßen vertretbar und vielleicht sogar ganz anschaulich über die Strecke. Nach dem Zieleinlauf aber ändert sich das nicht selten. Nicht nur einmal ist es so gewesen, dass ich mich im Ziel kaum noch vom Fleck rühren konnte, ich von den nach mir eintreffenden Läufern unwillig weiter geschoben wurde und mehr humpelnd als gehend mich fortbewegte. Die Erschöpfung macht sich hier bemerkbar, der Körper muss sich nicht mehr zusammenreißen, er darf sich gehen lassen – ich lasse das zu, kein Wille mehr, der das ganze Laufsystem mit eiserner Disziplin zusammenhält.

Im Ziel durchläuft man mehrere Stationen, wobei die Begrifflichkeit des „Laufens“ an dieser Stelle nicht ganz passt. Man *geht* natürlich, vom begleitenden Humpeln, Wanken einmal ganz abgesehen. Noch ganz benommen von Erschöpfung oder Euphorie oder

einer Melange von beidem, bekommt man seine Medaille um den Hals gelegt nebst einer ersten Gratulation von einem Helfer oder einer Helferin.

Dann stehen weitere Helfer bereit, die einem großflächige Plastikfolien aushändigen, die dazu gedacht sind, dass man sie um den Körper windet, um sich zu wärmen, ein Auskühlen zu verhindern. Eine lange Reihe mit Tischen folgt in der Regel, wo man mit Getränken, Müsli-Riegeln, Obst und dick belegten Wurststullen (das Letztere



in Köln) versorgt wird. Irgendwo steht oft noch ein Stand mit isotonischen Getränken wie alkoholfreiem Weizenbier. Die lasse ich aus. Das kann ich direkt nach dem Lauf überhaupt nicht vertragen.

Dann folgt der Weg zur Kleiderausgabe. Wenn man Glück hat oder es frühzeitig ins Ziel schaffte, ist hier an diesem Ort noch nicht ganz so viel los. Ich schätze das sehr, wenn es denn so ist. Mir fällt das Warten, Ausharren und das alles im Stehen schwer, und ich bin froh, wenn das schnell erledigt ist. Das ist auch der Grund, warum die oftmals angebotene Massage für mich kein Thema ist. Bevor man zur Massagebank gelangt, ist in der Regel Warten angesagt. Auch dieses aber – oft zumal im Stehen – ist mir Anstrengung pur, so sehr auch die Entspannung durch massierende Hände lockt. Anstrengung hatte ich aber genug für diesen Tag. Also lasse ich es.

Endlich steht dem Weg zur Dusche nichts mehr im Weg, was nicht ganz richtig ist, wie alsbald zu sehen ist. Wie sehr ein Marathon mich und nicht nur mich beansprucht, wird zu guter Letzt gerade *vor* dem Duschen deutlich. Das Duschen an sich bietet sicher Erholung, aber bevor ich mich dem Genuss strahlenden Wassers hingeben kann, muss ich mich zunächst entkleiden, meiner verschwitzten, oft klatschnassen Laufsachen entledigen. Und hier liegt das Problem. So schwer das Gehen schon nach dem Marathon fällt, so schwer fällt auch das Entkleiden. Der Akt des Ausziehens stellt eine große Hürde dar. Fällt es zunächst einmal schwer, ein Stückchen Bank in unterdimensionierten, oft improvisiert wirkenden Umkleidekabinen zu finden und zu ergattern, so wird mir schon beim Abstreifen von *Wilson*, meinem unverzichtbaren Stirnband, als auch meines Schwitzbandes am Handgelenk bewusst, dass nunmehr eine gehörige, mit Anstrengung verbundene Arbeit auf mich wartet.

Manchmal ist der Körper so entkräftet, dass schon das über den Kopf Ziehen des Hemdes nur in Etappen gelingt. Mich beschleicht bei diesem problembehafteten Umkleidevorgang immer wieder der Eindruck, dass ich auf diese Weise einen Vorgeschmack auf das bekomme, was einen vielleicht im hohen Alter erwartet, wenn das für den Tag sich Fertigmachen und später fürs Bett nicht so einfach vonstatten geht, sondern darin sich Prozesse abbilden, die wohl

organisiert, durchdacht und mit Bedacht vollzogen werden müssen, weil nichts mehr einfach ist. Ein verbrauchter Körper, der schnell an seine Grenzen kommt oder diese schon längst überschritten hat. So ähnlich scheint es mir zu sein, wenn nach dem Marathon ich mich fürs Duschen vorbereite.

Größere Schwierigkeiten als das Abstreifen des Hemdes bereitet das Ausziehen der Schuhe. Zunächst will geklärt werden, ob man das im Sitzen oder im Stehen machen möchte. Im Sitzen gelingt dies fraglos leichter, nur manchmal fehlt der Komfort selbst eines kleinen Stückchens Bank, auf der man sich niederlassen kann. Bliebe nur der Boden, aber auf welche Weise soll ich wieder in die aufrechte Position gelangen nach all der Anstrengung? Dann doch lieber im Stehen. Nur der Beugevorgang hinab zu den Schuhen will so einfach nicht gelingen. Irgendwie steif geworden, wehrt sich der Körper gegen diese Bewegungsrichtung. Ich erreiche beinahe nicht einmal die Schnürbänder, und so vornüber gebeugt bin ich auch schon mal in eine instabile Position geraten, folglich aus dem Gleichgewicht. Ich schwankte unheilvoll. Vom Schwanken zum Fallen ist es dann nicht weit. So gab es schon Momente, wo ich an meinem Körper heruntersah, meine Schuhe ansah und überlegte, wie ich das bewältigen sollte, und über die beste Strategie dabei nachdachte.

Von solchen Problemen bin nicht nur ich belastet, um mich herum sehe ich viele, die vor ähnliche gestellt sind. Ein wissendes Lächeln hier und da hat mich auch schon aufmuntern wollen. Auch Witze fliegen hier schnell hin und her und Kommentare zu dem gleichen Thema in einer Runde scheinbar gebrechlicher Alter.

Ein kleines Fleckchen Bank ist da doch Luxus pur, und einmal ein solches ergattert sowie im Sitzen vorgebeugt, entledige ich mich der Schuhe, wissend, dass die wirklich schwierigen Aktionen mir noch bevorstehen. Da wären die Strümpfe, verschwitzt und eng anliegend, die ich abrollen will und muss, aber sich so leicht nicht lösen bzw. über die Ferse ziehen lassen wollen. Was habe ich da nicht schon alles rumgezogen und neu versucht, bis endlich der erste Strumpf am Boden lag? Dankbar dafür, doch den zweiten Strumpf schon sorgenvoll in den Blick nehmend. Endlich liegt auch der zweite schlaff am Boden, und meine Füße zeigen sich nackt und

manchmal auch vom langen Lauf recht malträtiert, zerborstene Zehennägel, blau gewordene Zehenkuppen und zuweilen kommen auch Blasen zum Vorschein.

Eine gewisse Erleichterung stellt sich bei mir ein ob der abgestreiften Strümpfe, doch die größte Herausforderung, die steht mir noch bevor. Vor dieser graust es mir ein jedes Mal. Vor zwei, drei Jahren habe ich mir Kompressionsstrümpfe für den Wettkampf zugelegt. Und die müssen noch herunter. Hier zeichnet sich nicht selten ein Drama ab. Der Sinn von Kompressionsstrümpfen liegt darin, dass sie sich der Wade nicht nur anschmiegsam zeigen, sondern sie eng und straff umfassen. Ein besserer Rückfluss des Blutes soll so garantiert sein. Um diese Knebelung der Waden wieder aufzulösen, braucht es einen guten Plan. Denn wenn der Plan nicht gut ist, dann hat man ein herabgerolltes Kuddelmuddel an den Knöcheln und bekommt dieses unmöglich über die sich hartnäckig wehrende Ferse hinüber. Von stummen Flüchen begleitet, versuche ich meinen Plan umzusetzen, was beim ersten Mal ganz selten nur gelingt. Der so klug durchdachte Plan sieht auch stets eine Planänderung und so ein Ziehen und Zerren vor. Ein Neuansetzen mit erneutem Zupfen, Ziehen, Zerren ist beinahe obligatorisch. Und das alles in einer Haltung, die der Körper so nicht will. Immerhin geschieht das alles im Zustand ultimativer Erschöpfung. Wenn die plangeleitete Wadenbefreiung schon beim zweiten, dritten Mal gelingt, dann bin ich sehr beglückt.

Der letzte Rest ist dann immer noch nicht schnell getan, doch die zentrale Hürde ist bewältigt. Ein wirkliches Problem steht nicht mehr an. Es gilt nur noch, die Hose herabzuziehen, um endlich nackt dazustehen in einem Heer so vieler Nackter. In dieser Enge mit so viel Halb- und Nackten drum herum suche ich meine verschwitzten nassen Sachen zusammen, stopfe sie in einen eigens dafür mitgebrachten Leinensack und schließlich in den eigentlichen Kleidersack bzw. in die Sporttasche.

Irgendwelche Scham im Nacktsein berührt mich nicht. Nach einem Lauf bin ich vollkommen hemmungslos. Es tut so gut, das verschwitzte Zeug losgeworden zu sein. Doch vor dem Wohlfühlen unter der ersehnten Dusche standen zunächst einmal die Problemlösung und Arbeit an.

Das Wohlgefühl zeigt sich nur getrübt, wenn der Duschkopf ausschließlich kaltes Wasser kennt, das einen fraglos schnell erfrischt. Aber so viel Frische ist dann doch von mir nicht gewollt. Doch lieber kalt geduscht, das gestehe ich gerne ein, als wenn kochend heißes Wasser dampfend den Raum vernebelt. Einmal habe ich das erlebt. Da lernt man ganz schnell springen unter heißen Wasserstrahlen, egal wie erschöpft man ist. Und um mich herum so viele andere nackte springende Geschöpfe, die es zum Wasser zog und vor der Hitze flüchteten. Auch *nach* dem Marathon, so lässt es sich überraschend feststellen, ist das Leben nicht immer leicht.

Beim Hermannslauf hat man mal eine überraschend piffige Duschvariante eingebracht. Der Vorgang des Entkleidens gleicht dabei exakt dem beim Marathon. Man stelle sich dann folgende Konstellation vor. Zur linken Hand sind die Umkleidezelte für die Männer aufgebaut, zur rechten Hand die der Frauen, damit jeder privat intim sich unter seinesgleichen entblößen kann. In der Mitte, zwischen links und rechts, befindet sich das Duschzelt. Dort trafen Mann und Frau im Zustand wie bei Geburt wieder aufeinander. Da war die Überraschung groß, nach diskretem Entkleiden, strikt nach Geschlecht getrennt, im Duschraum vereint einander zu treffen. Immerhin konnte man so dem jeweils Duschenden vom anderen Geschlecht Seife und Shampoo reichen, was man gerne dann auch tat. Auch solche kleinen Gesten sind dem Erschöpften lieb.

Auch das Anziehen ist nicht so wie sonst. Eher langsam, mit Bedacht werden alle Kleidungsstücke in richtiger Reihenfolge übergezogen. Jetzt gilt es zuletzt, noch zu schauen, ob was vergessen worden ist. In diesem Meer wild herumliegender Sportlerdressen kein immer leichtes Unterfangen. Aber wer sagt schon, dass ein Marathon leicht zu stemmen wäre? Und zum Marathon gehört auch das vorher, nachher.

## Marathonimpressionen 1–21

Vieles, was in diesem Buch zur Sprache kommt, trägt so allgemeine Züge, wie ich hoffe, dass ein Leser mit ähnlichen Erfahrungen sie teilen kann. Für dieses Kapitel gilt dies nur bedingt, denn es bietet Schilderungen *meiner* gelaufenen Marathons in ihrer Chronologie, aufgereiht mit ihren kleinen für mich gleichwohl bedeutungsvollen Höhenpunkten als auch Tiefschlägen. Inwieweit in diesen individuellen Lauferlebnissen über 42 km auch andere sich wiederfinden können, muss jeder selbst entscheiden. Die Schilderungen erstrecken sich über die Jahre 2008–2014. Aber die genaue Datierung tut recht eigentlich nichts zur Sache, weil die Erlebnisse für mich auch in anderen Jahren sich so oder ähnlich hätten abspielen können. Daher konkretisiere ich die Jahreszahlen nicht auf das jeweilige Jahr hin. Wer trotzdem wissen will, wann was geschehen ist, kann sich das leicht selbst errechnen. Die ersten fünfzehn Marathons teilen sich auf in drei pro Jahr, es folgen vier im nächsten und zuletzt noch zwei, die ich in einem Jahr gelaufen bin.

**1. Marathon in Bad Salzuflen.** Der Ort liegt im Niemandsland zwischen zwei größeren Städten in Ostwestfalen-Lippe: kurz hinter Bielefeld, der Stadt, die es nicht gibt, und der Stadt Hannover, die für mich eine große Unbekannte ist. Ich bin nur selten dort. Es zieht mich dorthin nichts – vielleicht irgendwann einmal dann, wenn die Marathonzeit dort wieder angebrochen ist.

Der Marathon in Bad Salzuflen findet im Februar statt. Die Strecke wird von den Veranstaltern für maximal 1.500 Läufer als tauglich erachtet. Na ja. Ich habe da so meine Zweifel. Zu Beginn herrscht dort ein ganz schönes Stoßen, wenn bald nach dem Start sich die Strecke beim Eintritt in den Wald verjüngt und höchstens zwei Läufer nebeneinander Platz finden. Sicher: Später verteilen sich die Läufer über weite Teile der Strecke. Überholen gerät aber trotzdem auf manchen Teilstrecken immer wieder zum Problem. Ein sehr anspruchsvoller Marathon wegen seiner ständigen Höhenwechsel und schwierigen Bodenverhältnisse. Je nach Witterung ist

es mal zu glatt, mal zu sumpfig und selten nur ideal. Es sind fünf Runden im Wald zu laufen à 8 km nebst des Kilometers, den es jeweils braucht, um auf die Rundstrecke zu gelangen und wieder zurück.

Irgendwie hat es dieser Lauf zu gewisser Anerkennung gebracht, denn er ist gut besucht. Eine Voranmeldung ist tunlichst angesagt, nachmelden aufgrund erschöpfter Kapazitäten selten nur möglich. Mit Teilnehmern aus Karlsruhe habe ich mich schon unterhalten, was eine lange Anreise impliziert. Publikum entlang der Strecke gibt es fast gar nicht. Dafür applaudieren die Streckenposten, die vermutlich dankbar sind, dass sie so ein wenig in Bewegung kommen.

Bei meinem Start war es sehr kalt, Teile der Strecke waren gefroren. Rutschgefahr. Diesen Lauf bin ich beherzt angegangen und habe ihn vollkommen kraftlos, von Krämpfen geplagt, beendet (wie bereits an anderer Stelle geschildert). Am prägnantesten in Erinnerung geblieben ist mir eine Helferin, die mir Tee reichte und glaubte, ich würde in der letzten Runde stehen und aufmunternd auf die letzten überschaubaren Kilometer verwies. Meine Antwort, dass ich noch eine Runde zu laufen hätte, quittierte sie mit einem „Um Gottes Willen“. So schlecht stand es augenscheinlich um mich, und so schlecht fühlte ich mich auch. Entmutigt wohl, doch mit festem Willen humpelte ich weiter bis ins Ziel, meinen Krämpfen trotzend. Was für eine Qual war das gewesen. Aber immerhin: angekommen. Mein erster Marathon, und er erfüllte mich mit Stolz. Trotzdem: Aufgrund des kaum zu toppenden Erschöpfungsgrades unterwegs und mehr noch im Ziel ist mir dieser Marathon nicht besonders gut in Erinnerung geblieben. Ganz ehrlich: Im Grunde war das ein einziges Desaster. Am Ende aber bin ich bei diesem Desaster ein *Marathoner* geworden. Das wiegt so vieles auf!

Von den Teilnehmern, die vor mir ins Ziel gelaufen waren, blieb ein Husky, ein Schlittenhund, mir besonders im Gedächtnis. Im Ziel legte er sich zunächst einmal erschöpft und zur Erholung auf die Seite. Für das tapfere Kerlchen haben die Veranstalter bei der Siegerehrung eine eigene Hunde-Wertung aufgemacht, die er selbstverständlich gewonnen hatte.

Mein nagelneues Handy habe ich bei diesem Marathon geschrottet (keine zwei Wochen alt). Die Laufhose, in der ich das Handy mit

mir führte, beherbergte dieses. Völlig erschöpft hatte ich mich in der Umkleidekabine auf die Bank fallen lassen. Dem Handy in der rückwärtigen Tasche bekam dies nicht. Das war es für das elektronische Wunderding. Scheibe zerborsten. Nichts ging mehr. Aber der erste Marathon war gelaufen. Ich war ein Marathonist!

**Endzeit: 4.30.30**



**2. Marathon Dortmund–Essen.** Eigentlich war dieser Marathon als Premiere von mir geplant. Zusammen mit Magda und Ulrich vom Lauftreff sowie einigen anderen Lauffreunden wollten wir ihn begehen. Auch das ganze Training war auf ihn abgestellt. Dieser Marathon wurde von Karstadt ausgerichtet. Nachdem der Konzern erfolgreich von gut bezahlten Managern vor die Wand gefahren wurde, kümmert sich Karstadt heute mehr um sich und um sein Überleben denn um das Sponsoring von Lauf-Events. Diesen Marathon gibt es also nicht mehr. Das Besondere an diesem Marathon war, dass von zwei Stellen aus gestartet wurde. Einmal von Dortmund und einmal von Oberhausen aus. In Gelsenkirchen trafen sich dann die beiden Läuferströme. Gemeinsam ging es dann weiter nach Essen, meiner Geburtsstadt, zum Zieleinlauf Gruga.

Auch diesen Lauf kann ich unter dem Label Disaster notieren. Bis Kilometer 25 lief es hervorragend, aber dann – von jetzt auf gleich – „war Flasche leer“. An anderer Stelle spreche ich hier vom berühmten Mann mit dem Hammer. So empfand ich es damals. Mir schien, als ob – wie bei einem Benzintank beim Auto – solange, wie noch ein Tropfen Sprit enthalten ist, die volle Leistung abgerufen werden kann. Mit dem letzten Tropfen aber erstirbt der Motor sofort. Bei mir war es ähnlich. Volle Power bis Kilometer 25, und dann ging nichts mehr.

Medizinisch nicht ganz sauber und ganz fraglos verkürzt ausgedrückt hat das was mit der Umstellung von Kohlenhydraten- auf Fettverbrennung zu tun. Siebzehn lange Kilometer lagen noch vor mir, und einer war mir schwerer wie der andere. Konnte ich bis dahin gut mithalten, im Strom der Läufer mitschwimmen, schien es mir, als ob nun Tausende und Abertausende in einem nicht abrei-



ßenden Strom an mir vorübereilten. Bei jedem Schritt wurden mir die Oberschenkel von einer ominösen Kraft nach unten gedrückt. Ich bekam die Füße einfach nicht mehr hoch. Dieser Lauf wollte kein Ende nehmen.

Oberdrein wurde ich regelmäßig von fürchterlichen Koliken überfallen, vielleicht vom zu kalten Wasser, was ich zu mir nahm, vielleicht von dem ganzen Magnesiumpulver, das ich mir einwarf und nicht vertrug. Wie auch immer, nur ganz scheußlich war es, wenn es mir mit schöner Regelmäßigkeit den Magen wieder mal verdrehte. Ein jeder Kilometer, von Kilometer 25 an, wurde so zur unerträglichen Tortur.

Da ich in Essen geboren bin, kenne ich jede Ecke dort, und so wusste ich, nach Erreichen der Essener Ortsgrenze, aber auch schon zuvor um jeden Meter, der noch so endlos lang vor mir lag. Schlimm, sage ich nur, schlimm. Aus einem früheren Laufleben hatte ich mir die Maxime einverleibt, niemals stehen zu bleiben bei einem Lauf. Das nähme einem den Willen und die letzte Kraft. Ein erneutes Anlaufen erscheint kaum möglich dann. In Bad Salzuflen konnte ich dieser Maxime nicht treu bleiben. Aber diesmal lief und lief und lief ich und blieb nie stehen, allein bei Krämpfen, die sich reichlich einstellten, war Stillstand für einen Moment unvermeidlich. Sobald sie gelöst waren, ging es aber laufend weiter – bis ins Ziel hinein. Dort blieb ich stehen. Dort durfte ich stehen, das Laufen einstellen.

**Endzeit: 3.52.14**



**3. Marathon in Berlin.** Wir sind immer noch im gleichen Jahr. Auch für Berlin hatte ich in diesem Jahr gemeldet. Wieder waren Magda, Ulrich und darüber hinaus Erika, eine weitere gute Freundin vom Lauftreff, dabei. Mit von der Partie war diesmal auch mein Schatz Maria.

Wir haben um den Marathon herum noch ein paar Tage drangehängt für einen Kurzurlaub. Das Wetter war super und endlich: Es war ein fantastischer Lauf. Vom Hotel ging es am Morgen mit der U-Bahn zum Start. Generell bin ich nervös vor Läufen, weil ich fürchte, dass ich irgendwie den falschen Weg nehmen und so zu



spät kommen könnte. Meine Nervosität legte sich auf dem Weg zum Start hin aber recht bald, denn mit jedem Umsteigen im Untergrund mehrten sich die Läufer. Da wusste man, so viele Läufer konnten sich nicht irren. Man musste sich nur dem Strom der wachsenden Läuferschar anschließen. Und beim Heraustreten aus dem Untergrund, war man dem Reichstag und dem Startgelände schon ziemlich nah.

Ich fühlte mich schon zu Beginn gut und selbst am Ende immer noch. Das war eine neue Erfahrung. Zudem gelang es mir, den zweiten Halbmarathon schneller zu laufen als den ersten. Das sprach für meine Form und mein gutes Lauftiming unterwegs. Die erste Hälfte in 1.43 Std., die zweite Hälfte in 1.41 Std.

Das, was mir in Essen widerfahren war, von Mengen von Läufern überholt zu werden, ohne jegliche Gegenwehr leisten zu können, vollzog sich diesmal unter umgekehrten Vorzeichen. Diesmal gehörte ich mit zu jenen, die in der zweiten Hälfte Läufer um Läufer einsammelten. Einerseits taten mir diese sich offenkundig Quälenden leid (zu sehr hing mir mein Erlebnis von Essen noch nach), andererseits schien es so, als ob mir jeder, den ich überholte, noch ein wenig von seiner verrinnenden Kraft mir zusprach. Ich fühlte mich bärenstark, beinahe immer stärker werdend.

Ich durfte zum ersten Mal den Flow-Effekt genießen und euphorisch das Straßenpflaster unter mir vorbeifliegen lassen. Und unterwegs – an so mehreren Stellen – jubelte mir Maria zu, winkend und anfeuernd, was mir einfach gut tat. Natürlich habe ich in diesen Momenten, auch jeden Anschein von Anstrengung, Erschöpfung, zu vermeiden und eine extra gute Figur zu machen versucht.

**Endzeit: 3.24.43**

**4. Marathon in Bad Salzuflen.** Ein Rätsel ist mir bis heute, warum ich diesen Marathon ein zweites Mal laufen zu müssen meinte. Ich kann das eigentlich nur zurückführen auf das Desaster beim ersten Mal und die Hoffnung auf ein körperlich besseres Abschneiden in der anstehenden Wiederholung. So als ob ich diesen Einbruch im Vorjahr nicht hätte stehen lassen können. Vorgenommen hatte ich mir einen reinen Trainingslauf, weil man wirklich gute Zeiten bei diesem Lauf infolge seines schweren Profils nicht laufen kann und ich mein Streben auf eine gute Zeit im baldigen Hamburg-Marathon setzte.

War es im Vorjahr sehr kalt gewesen, so zeigte sich der Marathon dieses Jahr von seiner lieblicheren, wärmeren Seite mit nicht minder bösen Folgen. Im Jahr zuvor liefen wir über eisigen Grund, dieses Jahr versanken wir immer wieder bis zu den Knöcheln hin im Schlamm. An einen Schonlauf unter diesen Bedingungen war nicht zu denken. Zudem erwachte in mir wieder mein Wettkampfgeist. Mit zunehmender Dauer verstrickte ich mich in Positionskämpfe, was weitere Kraft kostete, ja vergeudete. Insbesondere auf den letzten acht Kilometern beharkte ich mich mit zwei Läufern, sodass ich abermals völlig ausgelaugt im Ziel ankam. Wieder war ich erschöpft, hatte meine Kräfte ausgereizt, zwar nicht ganz so arg wie im Jahr zuvor. Aber der Körper fühlte sich an wie ... nach einem Marathonlauf eben, von dem man erst mal in der Folge sich erholen und Aufbau betreiben muss. Die Idee vom Trainingslauf? Was für eine Schnapsidee!

**Endzeit: 3.51.41**



**5. Marathon in Hamburg.** Maria begleitete mich nach Hamburg und wir quartierten uns in ein Hotel ein, um die Tage um den Marathon herum ein wenig zu genießen. Das Zimmer selbst buchten wir noch am Tage unserer Abreise, zwei Tage vor dem Lauf. Eigentlich unmöglich, denn zu diesem Zeitpunkt ist Hamburg in der Regel ausgebucht. Die Lage des Hotels am Dammtor war zudem noch extrem günstig, wobei das „günstig“ nicht auf den Preis des Zimmers zu beziehen ist. Ebenfalls dabei war auch Magda, die auch für den Marathon gemeldet hatte und bei Freunden wohnte.

Den Marathon von Bad Salzuflen hatte ich noch in den Beinen, meine Form bei einem Lauf zerschossen, bei dem ich eigentlich nur ein schnelleres Training über die Marathondistanz hatte absolvieren wollen.

Beim Start in Hamburg hatten wir schon 19 Grad, und es versprach, warm zu werden (weiß Gott kein schönes Versprechen, eher wie eine Drohung hing die strahlende Sonne über uns). In einem italienischen Café erbat ich mir mehrere Gläser Wasser, um auf Vorrat Flüssigkeit zu tanken. Schon zu Beginn fühlte ich meine angestregten Beine und versuchte über den Kopf meine Laufleistung zu beeinflussen. Die Beine wollten von



Anfang an langsamer, der Kopf wollte heute Bestzeit laufen. Eine offenkundige Diskrepanz, für deren Auflösung mir die nächsten Stunden zur Verfügung standen. Nach Berlin mit seinen 3.24 Std. wollte ich heute die 3.20 Std. unterbieten. *Du musst dich reinkämpfen*, war mein zentraler Gedanke. Und so kämpfte ich und ließ die Beine schneller laufen, als sie eigentlich wollten. Beim ersten Halbmarathon stand eine 1.37 Std. zu Buche, und leicht euphorisch ging ich auf die zweite Hälfte. Gedanklich addierte ich – ein wahrlich kühnes Unterfangen – gelaufene und noch zu laufende Strecke schon auf eine Zeit von etwa 3.14 Std., auf alle Fälle selbst bei leichtem Verschleiß auf unter 3.20 Std. zusammen.

Auf der zweiten Hälfte erfolgte der Zusammenbruch, die Beine wurden schwer und schwerer. Ab Kilometer 30 ging nur noch wenig, ab Kilometer 35 praktisch wieder mal nichts mehr. Das Programm, das nun folgte, das kannte ich schon. Ich schleppte mich nur noch dahin und hatte ein déjà-vu Erlebnis. Hamburg glich von nun an dem Marathon in Essen mit seiner Qual. Ströme von Läufern rannten, nein sie rasten mal wieder an mir vorbei, und ich sehnte nur noch das Ziel herbei. Die Sonne brannte und sog mir die wenige noch vorhandene Kraft aus dem Körper. *Warum tue ich mir das bloß an?*, fragte ich mich mal wieder. Und: *Lass bald das Ziel*

*mich erreichen*. Das Ziel wollte und wollte nicht kommen, während die Kilometer immer länger zu werden schienen. Am Ende zählt jeder Meter.

Gegen Ende aber waren zudem die Angaben zur gelaufenen Distanz entlang der Strecke nicht mehr ganz mit denen meiner Uhr deckungsgleich. Laut Uhr war ich längst im Ziel, real fehlten mir



immer noch etliche hundert Meter. Auch wenige hundert Meter können, psychologisch gesehen, einem den letzten Rest geben. Der Kopf ist schon auf Ruhe eingestellt, doch die Beine sind noch in Bewegung zu halten.

Mit einer Zeit unter 3.20 wurde es dann nichts. Trotzdem Bestzeit, mit der ich dann letztlich doch zufrieden war. Magda war in Berlin Bestzeit gelaufen und war mit ähnlichen Ambitionen in Hamburg gestartet. Sie schaffte es nicht ganz. Auch wenn man selten die anvisierten Ziele beim Marathon erreicht, zu viele Komponenten müssen stimmen, damit alles nach Wunsch verläuft, am Ende freut man sich dann doch über jede erzielte Leistung.

**Endzeit: 3.22.45**



**6. Marathon in Münster.** Diesmal waren dabei Magda, Erika, Mark und Ulrich von unserem Lauftreff. Ich arbeite in Münster, und so freute ich mich auf das Laufereignis. Nach Hamburg musste ich meine Form erst wieder aufbauen, war aber guten Mutes, dass dies klappte, da zwischen diesen beiden Marathons etliche Monate lagen.

Leider hatte ich zwei Wochen vor dem Start erneut eine Schnapsidee und zwar diesmal die, noch eine Trainingseinheit über 30 km einzulegen, was ich dann bei glühendem Sonnenschein und ohne große Schatten flugs in die Tat umsetzte. Die Schnapsidee vom fehlenden 30er wollte noch unbedingt gelaufen werden, als hinge

das Wohl und Wehe des kommenden Marathons von diesem einen Lauf ab. Das kam dann auch so, aber ganz anders als von mir gedacht. Mit weichen Beinen, dem Gefühl mich erbrechen zu müssen und schwindelig, wahrscheinlich dehydriert, kehrte ich Stunden später sowie mit 30 Kilometern in den Beinen heim, ahnend, dass ich mir damit meine eben neu aufgebaute Form gleich wieder zerschossen hatte. Und so war es denn auch. Mit Hühnersuppe und anderer den Körper kräftigender Nahrung versuchte ich, dem Kräfteverschleiß beizukommen. Trotzdem hatte ich schon beim Start in Münster knochenharte Waden und fühlte mich nicht gut. Beim Start war ich nicht nur skeptisch, sondern trug ein ungutes Gefühl mit auf die Strecke. Auf den ersten 10 Kilometern legte ich trotzdem ein flottes Tempo hin, wollte wenigstens mal schauen, was der Körper dazu sagte. Bei Kilometer 15 sagte er mir, dass er so nicht wollte und zeigte ersten Kräfteverschleiß an. Halbwegs klug geworden, reduzierte ich das Tempo. Genuss im Lauf wollte sich nicht einstellen. Der Verdruss daran ebnete sich eher den kilometerlangen Weg.

Ein einfaches Unterfangen blieb der Marathon trotzdem nicht. Das Wetter war wechselhaft. Mal schien die Sonne, mal frischte es



auf, dann wieder regnete es. Für meine Beine war das Gift. Wieder mal war die zweite Hälfte des Laufes reiner Kampf und von vielen Krämpfen begleitet.

Einen knappen Kilometer vor dem Ziel hatten die Veranstalter noch eine saublöde Idee. Sie schickten Hundertschaften von Grundschulkindern oder Kinder aus Kindergärten auf die Strecke, damit diese die ankommenden Läufer auf dem letzten Kilometer begleiten konnten. Auf eine solche Idee konnte nur jemand kommen, der selbst noch keinen Marathon gelaufen war. Müde, abgekämpft, seines Körpers selbst nicht mehr ganz Herr, musste ich jetzt noch auf zwischen meinen Beinen herumwuselnde Kinder achten, damit sie durch mich nicht zu Schaden kamen. Anderen Erschöpften erging es ähnlich. Sie suchten sich ihren mühevollen Weg durch die Phalanx der Kinder. Zudem gehen die letzten Kilometer beim Münster-Marathon über Kopfsteinpflaster, was schwer die Beine nur noch hebende Läufer zum Stolpern animiert. Ein Wunder, dass es zu keinen Kollisionen kam. Wahrlich: eine gedanken-, wenn nicht verantwortungslose Idee. Natürlich hatte ich meine Wunschzeit von unter 3.20 Std. nicht erreicht. Aber diese Ambition hatten schon beim Start meine harten Waden begraben. Dieses Jahr würde es also nichts mehr werden mit einer Zeit darunter.

So erschöpft ich auch war, Mark hatte es schlimmer getroffen. Er musste sich am Abend zuvor mit irgendetwas den Magen verdorben haben, was ihm im Lauf dann richtig zusetzte.

Insgesamt habe ich den Münster-Marathon nicht gut in Erinnerung behalten, bedingt durch meine Trainingsdummheit zuvor, bedingt aber auch durch das wechselhafte Wetter und die seltsame Idee mit den mitlaufenden Kindern kurz vor dem Ziel, bedingt aber auch durch den Streckenverlauf, der sich auf den ersten Kilometern durch die Münsteraner Altstadt schlängelt und wo man ständig den Eindruck hat, diese oder jene Stelle schon passiert zu haben und diese oder jene vielleicht tatsächlich mehrfach kreuzt. Als Folge dessen glaubt man oder glaubte ich: man kommt gar nicht vorwärts.

In einem kleinen Café, nahe des Schlosses, feierten wir trotz oder wegen aller Erschöpfung das Erreichen des Zieles.

Der Münster-Marathon endete mit einem kleinen Nachspiel. Wie jedes Jahr schickten die Veranstalter den Teilnehmern eine

Erinnerungs-CD-ROM mit Highlights des Marathons. Achtlos lag sie irgendwo bei mir rum. Mich interessieren solche Rückschauen nicht so sehr. Mich wunderte aber, dass mehrere Wochen später in einem Brief, dem eine neue CD-ROM beilag, die Bitte geäußert wurde, diese zuvor erhaltene CD-ROM zurückzuschicken. Irgendwelche Gründe wurden genannt. Neugierig geworden, durchsuchte ich die alte CD-ROM und fand zu meinem Erstaunen eine kleine unscheinbare, aber exklusive wie brisante Excel-Datei vor. Sie enthielt die Daten sämtlicher Teilnehmer. Seitdem weiß ich, wie meine Mitläufer, die vielen tausenden, heißen, wo sie genau wohnen und wie ihre Kontoverbindungen lauten. Das nenne ich aber mal einen Service!

**Endzeit: 3.28.44**



**7. *Marathon in Paris.*** Erika kam eines Herbsttages auf die Idee, wie es denn wäre, in Paris zu laufen. Mit dieser Idee infizierte sie Mark, Magda und mich. Der Winter vor diesem Marathon war sehr kalt, das Training schwer. Man stapfte ständig durch tiefen Schnee, und wo es einmal schneefrei war, rutschte man über spiegelglattes





Eis. Zwar versuchte ich, trotz der Witterungsbedingungen möglichst mein Kilometer-Pensum beizubehalten, aber an schnellere Trainingseinheiten war praktisch nicht zu denken. Der Schnitt bewegte sich meist zwischen 5.50 min. und 6.10 min. den Kilometer. Mit entsprechend niedrigen Erwartungen fuhr ich nach Paris.

Wieder weiteten wir die Tage um den Marathon herum aus und ließen es uns mit Besuchen im Louvre, zum Montmartre und zu einigen anderen Sehenswürdigkeiten gutgehen. Am Morgen vor dem Start halfen wir in unserem Hotel einem Läufer, der um Sicherheitsnadeln nachsuchte. Wir wunderten uns, warum jener Läufer, der eine ähnliche körperliche Statur hatte wie ich, zwei Nummern hatte für Brust *und* Rücken, während wir alle nur mit einer Nummer ausgestattet waren. Er sei ein VIP-Läufer, antwortete er auf unsere Frage, ein Einladungsläufer, der Tempo machen sollte. Er würde um die 2.20 Std. laufen. Ich war ein wenig verblüfft und beeindruckt. Später in der Ergebnisliste sah ich, dass er diesmal 2.23 Std. gelaufen war. Das muss hart verdientes Geld sein, dachte ich. Siegzeiten liegen deutlich darunter. Man gehört nur zur erweiterten Weltklasse, was sich sicherlich auch monetär negativ auswirkt. Es würde einen sicher ernähren, vermutete ich, aber königlich wohl nicht. Zudem: Wie lange konnte man das wohl so



betreiben, ein solches Geschäft als VIP-Läufer? Einerseits der gelauften Leistung hohen Respekt zollend, wollte ich andererseits nicht tauschen. Dann schon lieber wieder mal den Kampf mit den ominösen 3.20 Std. aufnehmen, die zu unterschreiten mir einfach nicht gelingen wollte.

Die Kulisse war mal wieder beeindruckend wie bei allen großen Marathons. Außerdem hat Paris ein ganz eigenes Flair noch dazu, wenn man auf der Champs d'Élysées den Start begehen darf. Die für die Läufer aufgestellten Pissoirs entlang der Chaussee irritierten mich gleichwohl, da sie ungeschützt nach allen Richtungen hin großzügig einsehbar waren. Vor einem interessierten Publikum zu pinkeln war mir neu und nicht schön. Immerhin klappte es, denn mit voller Blase zu laufen ist belastend.

Von den Schönheiten der Stadt habe ich nach dem Start nur wenig mitbekommen. Normalerweise achte ich beim Marathonlauf auf wenig mehr als auf die Vorderschuhe meines Vordermannes. Und ansonsten sehe ich nichts. Aber selbst mir ist aufgefallen, dass wir zweimal am Louvre vorbei rannten, und später erhaschten meine Pupillen ganz kurz auch den Eiffelturm. Mehr Sightseeing beim Marathon geht nun wirklich nicht.

Der Lauf selbst lief besser, als ich es erwartet hatte. Die Halbmarathonzeit versprach eine Zeit unter der Schallgrenze von 3.20 Std., gegen die ich das letzte Jahr so angerannt war. Wie in Hamburg zuvor deckten sich irgendwann die Kilometerangaben entlang der Strecke nicht mit denen meiner Uhr. Das kümmerte mich nicht weiter, weil oft, anders als in Hamburg, gegen Ende diese wieder zusammenfinden. Bei Kilometer 30 spürte ich immer noch eine gute Form, und die Zwischenzeiten meiner Uhr versprachen immer noch eine Zeit von unter 3.20 Std., sogar deutlich darunter. Regelrecht euphorisch lief ich die letzten 12 Kilometer, denn ich fühlte mich gut, von einem sich anbahnenden Krampf war nichts zu spüren.

Meine Euphorie verflog dann mit jedem weiteren Kilometer, weil die unterschiedlichen Streckenangaben einfach nicht zusammenfinden wollten. Und die Ernüchterung folgte spätestens im dem schon dem Ziel nahegelegenen Bois de Boulogne. Nach meiner Uhr und den dort gelaufenen Kilometern lag ich deutlich unter

3.20 Std., gemäß den Angaben entlang der Strecke aber nicht. Als *meine* Uhr 42,200 km anzeigte, schaute ich traurig auf das digitale Ziffernblatt: 3.17 Std. (das wäre es gewesen), aber noch kein Ziel in Sicht. Das lag noch weitere 600 m/700 m entfernt. Als ich ins Ziel in der Nähe des Arc de Triomphe eintrudelte, zeigte die Uhr eine Endzeit von 3.20.33 Std. an. Einerseits war ich glücklich, wieder eine Bestzeit gelaufen zu haben, andererseits wusste ich, wenn ich um diese wachsende und nicht mehr zu regulierende Distanzverschiebung zwischen Uhr und Strecke nur geahnt hätte, dann wäre noch mehr drin gewesen, denn die halbe Minute, die noch fehlte, hätte ich auf der Strecke leicht einfangen können. Es überwog dann aber doch die Freude. Mit einer solchen Zeit hatte ich nach *dem* Wintertraining nie gerechnet.



Frohgemut humpelten Mark und ich die Treppe zur Metro hinunter, denn das Gehen nach solcher Strecke und mehr noch das Treppensteigen fällt eingestandenermaßen schwer. Das Treppengeländer war uns willkommene Hilfe. Erika und Magda kamen dann später zum Hotel zurück, wo wir noch duschen wollten.

Paris ist einer der Marathons, die ich gut in Erinnerung halten werde. Vielleicht ja irgendwann noch einmal. Es war eine schöne Zeit und ein schöner Lauf.  
**Endzeit: 3.20.33**



**8. Marathon in Köln.** Köln kann nun wahrlich nichts dazu, dass ich nicht gern an diesen Marathon zurückdenke. Fünf Wochen zuvor hatte ich mir eine schwere Achillessehnenreizung zugezogen, die mich völlig aus der Bahn geworfen hatte (im wahrsten Sinne des Wortes). Die Schmerzen bei einer solchen Verletzung sind schon beachtlich. Laufen ist vollkommen ausgeschlossen. Nach zwei

Wochen Laufpause schnürte ich trotzdem die Schuhe wieder und humpelte meine ersten Kilometer. Erika, die ich bei meinen Laufversuchen traf, fand, dass ich erschreckend angestrengt und dieses Humpeln auch nicht gerade gesundheitsförderlich aussähe. Die Schmerzen beim Laufen waren enorm, aber ins Training wollte ich trotzdem wieder einsteigen. Ich hatte ja noch einiges vor in diesem Jahr: Zunächst mal Köln.

Nach zwei Wochen Training, in denen ich mir mehr und mehr nach außen hin eine normale Laufhaltung wieder angewöhnte, mich dabei aber entsetzlich angestrengt fühlte, fuhr ich nach Köln mit bangem Erwarten. Schmerzen hatte ich ständig vom linken Fuß aufwärts, und selbst beim Gehen fühlte ich mich behindert. Zumindest wollte ich nichts unversucht lassen, die Strecke doch zu bewältigen.

Der Start war um 12 Uhr mittags, und es war brüllend heiß. Ein Kommentator, der vom Marathon offenkundig nichts verstand, pries ständig das heiße Wetter, wie toll das doch wäre, während die Marathonläuferin Sabine Mockenhaupt, eingeladen als Co-Kommentatorin, das ebenso ständig und unermüdlich wie zwecklos in Abrede stellte. Für den Kommentator blieb das Wetter toll.

*Was tust du bloß hier?*, mahnte ich mich ständig und harrete doch der Dinge, die auf den kommenden 42 km auf mich zukommen sollten. Nur nicht Tempo machen, denn dazu neige ich immer. Zum ersten Mal bei einem Marathon bin ich mit MP3-Player gelaufen. Gleichwohl, die Musik störte mich sehr. Sie hinderte mich, meinen eigenen Rhythmus zu finden. Außerdem fand ich die Klangkulisse ständig unpassend, während entlang der Strecke sich anderes an Leben sowie Geräusch und Klang abspielte. Irgendwann riss ich entnervt die Stöpsel aus den Ohren und verstaute die Dinger, so gut es ging. Nie wieder. Ich verstehe nicht, wie andere damit laufen können.

Dieser Lauf kam so, wie ich befürchtete, und schlimmer noch. Bis zur Hälfte ging es noch irgendwie, aber ab Kilometer 23 bekam ich die Beine kaum mehr hoch, die Hitze tat ein Übriges. Ich verlegte mich – recht früh schon – auf die Laufstrategie meines ersten Marathons. Ich lief mal einen Kilometer, dann wieder ging ich 500 m, dann wieder einen Kilometer laufen usw. Der Maxime, nie-

mals stehenzubleiben – und ehernes Gesetz – konnte ich nicht Folge leisten. Ich reihte mich ein in eine Phalanx der Gehend-Laufenden. Irgendwann fiel mir aber auch das Gehen schwer, bereitete unendliche Mühen. Selbst das Gehen war eine einzige Qual. Die Frage nach dem *Warum ich mir das antue*, bewegte mich mal wieder und nun fortwährend.

Um mich irgendwie abzulenken, begann ich SMS zu verschicken und bekam von allen Freundesseiten Zuspruch. Nur Sätze wie „Es sind ja *nur* noch 10 km“ stimmten mich nicht unbedingt hoffnungsfroh, denn richtig hätte es heißen müssen „Es sind *immer noch* 10 km“. Die kleinste Bodenwelle schien mir unüberwindlich. Gleichzeitig schmerzte mein verletzter linker Fuß unaufhörlich, und ich hoffte, dass nicht doch noch die so prominente Sehne riss. Die Aufmunterungsrufe, die von den Bordsteinen vom Publikum auf uns niederprasselten, konnte ich als Aufmunterung schon längst nicht mehr annehmen.

Dann endlich – wirklich kurz vor dem Ziel – musste man damals noch einmal über die Köln-Deutz-Brücke, wenn ich den Brückennamen recht erinnere. Das heißt aber, eine leichte Steigung ist zu bewältigen. Nur das dahinterliegende Ziel hat mich diese letzte Steigung noch erklimmen lassen. Ja, wie eine Bergbesteigung kam mir das vor. Doch statt mit Erreichen eines Gipfelkreuzes, belohnte ich mich mit dem Zieleinlauf. Einmal im Ziel, musste ich nicht mehr laufen, nicht mehr gehen, ich durfte stehen, was auch nicht ohne war, und suchte mir daher schnell einen Ort, wo ich sitzen konnte.

Die Verpflegung im Ziel in Köln ist – trotz Erschöpfungstrauma notiere ich dies – durchaus originell. Es gab, neben der üblichen Aufbaunahrung von Obst, Müsliriegeln und Getränken – Brote mit dicker Scheibenwurst belegt, auch Blutwurst war dabei. Auf eine solche Idee muss man erst mal kommen. Ich schlang das alles herunter, hoffend, dass ich mich nicht erbrach. Bei diesem Marathonlauf wollte sich auch mit Abstand kein Hochgefühl einschleichen. Das lag weniger an der Marathonzeit nahe den fünf Stunden, sondern mehr an meinem körperlichen Zustand. Da hatte ich mir was angetan.

So langsam wie ich gelaufen war, so langsam konnte ich anschließend die Stadt verlassen. Hunderttausende von Zuschauern wollten

der Stadt den Rücken kehren und konnten nicht recht, denn die Stadtväter hatten die geniale Idee, genau an diesem Wochenende wichtige Ausfallstraßen und komplette Autobahnteilstücke zwecks Bauarbeiten zu sperren. So staute sich der Verkehr kilometerlang. Endlich auf der Autobahn setzte sich der Stau gleich fort, denn dort trafen Hunderttausende von Zuschauern nebst Teilnehmern Zehntausende von Fußballbegeisterten, die in Leverkusen gerade das Stadion nach einem Bundesligaspiel verlassen hatten. Das nenne ich mal Timing und eine ordentliche Planung. Applaus! Applaus! Ich denke, Köln wird als Läufer mich nie mehr sehen.

**Endzeit: 4.49.51**



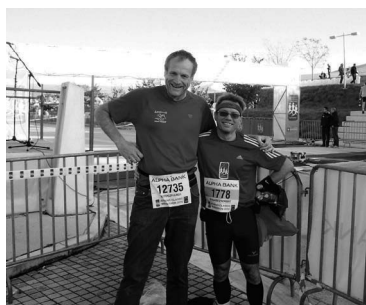
**9. Marathon in Athen.** Ich hatte große Befürchtungen gehabt, dass ich bei diesem Lauf nicht hätte starten können. Nach dem Wahnsinn Köln stand der nächste Marathon nur knapp einen Monat später an. Das war im gesunden Zustand schon recht sportlich gedacht, angeschlagen, wie ich war, ein wahrlich kühnes Unterfangen. Das Bein schmerzte noch immer, aber ich hatte in den letzten Wochen wieder einigermaßen trainieren können. Stets langsam zwar, auf das Bein sehr achtend, aber kontinuierlich lief das Training ab. Einer Schonhaltung, die zur Entlastung des immer noch lädierten Beines ich mir angewöhnt hatte, versuchte ich in dieser Zeit mich wieder zu entwöhnen.

Auf diesen Marathon hatte ich mich wahnsinnig gefreut. Ich mag Griechenland. Und dann war es kein regulärer Marathon, der turnusmäßig jährlich gelaufen wird. Es war der Jubiläumsmarathon, angeblich 2500 Jahre nach dem Lauf zu Marathon. Na ja. Irgendwelche Feste wollen immer gefeiert werden, und wenn man sich auf die 2500 Jahre verständigt hat, warum nicht? Ich wollte jedenfalls dabei sein. Maria und ich waren zusammen nach Athen gereist. Wir hatten in einem Reisebüro gebucht. Ulrich war auch in Athen, er hatte alles selbst organisiert. Ihn wollte ich am Start treffen. Wie er dahin kommen wollte, weiß ich nicht.

Am Morgen des Marathons wurden wir Buchungsreisende mit einem Bus von Athen zum Städtchen Marathon gefahren. Es war

alles perfekt organisiert. Die Strecke, die wir später laufen würden, fuhren wir nun mit dem Bus fast 1:1 komplett in der Gegenrichtung. Dabei wuchs mein Respekt vor einem Marathon noch einmal gewaltig, denn als wir die Strecke so abfuhren, merkte ich erst einmal, wie lang 42 km sich so hinziehen können. Die für die Orientierung der Läufer gedachten Kilometermarkierungen waren entlang der Strecke schon in großen Teilen angebracht. Irgendwann meinte ich, dass es so langsam Zeit würde, in Marathon anzukommen, dem Ort des Startes. Eine Kilometeranzeige am Wegesrand belehrte mich allerdings, dass es bis dahin noch 19 km seien. Ich staunte. Was für eine Energieleistung man da erbringt, ist schon enorm.

Am Start suchten und fanden Ulrich und ich uns per Handy. Ein paar Erinnerungsfotos wurden gemacht, und alsbald fanden wir uns im Startbereich ein. Eine kleine Zeremonie mit einem Offiziel-



len vom IOC verwies auf das besondere, das historische Ereignis gar. Ich fühlte mich, ich gestehe es, innerlich ergreifen.

Vom Start aus geht die Strecke, abgesehen von einem Schlenker zu dem Denkmal der im antiken Marathon gefallenen Griechen, immer gerade-

aus, praktisch bis ins Ziel. Die ersten 10 km sind flach, von Kilometer 10 bis 30 ist die Strecke in Wellen permanent leicht ansteigend, um von Kilometer 30 dann bis ins Ziel weitgehend stetig abwärts zu verlaufen. Das waren schöne Aussichten. Ich ging den Lauf vorsichtig an, da meine linke Achillesferse immer noch schmerzte, und ich fürchtete, dass sie bei zu großer Belastung doch zu Schaden kommen könnte. Jedes Mal, wenn ich das Tempo über ein gewisses Maß steigerte, meldete sie sich. Ich schreckte dann zurück. Hauptsache ankommen und den Lauf genießen. Zwar war es warm, Schatten gab es keinen, aber ich fand es nicht unangenehm. Ich konnte diese Hitze ganz gut vertragen. Der Lauf verlief dankenswerterweise unspektakulär. In der Tat war es von Kilometer 30 an ein mehr ent-



spanntes Abwärtsrennen. Auch traute ich mich von da an, etwas mehr Leistung von mir abzufordern, was die Ferse murrend zuließ.

Gänsehaut, ein wohliges Kribbeln, das mir den Rücken runterrann, bekam ich ab etwa 1 km vor dem Ziel. Das Ziel lag in Athen im alten Panathinaiko-Olympiastadion. Von dort toste und tobte das Publikum. Man hörte es schon von weitem. Diese Geräuschkulisse beflügelte enorm. Der Einlauf ins Stadion bedeutete also Gänsehautgarantie. Und in der jubelnden Menge, die so üppig dann gar nicht war, wie das Rufen und Applaudieren zuvor suggerierte, war irgendwo auch meine Maria. Eine zusätzliche Motivation, noch mal auf den letzten Metern eine gute Figur zu machen.

**Endzeit: 3.49.13**





**10. Marathon in Hamburg.** Meine Achillessehne behinderte mich noch den ganzen Winter über. Ganz wollten die Schmerzen einfach nicht verblassen. Knapp 1½ Monate vor dem Start in Hamburg suchte ich einen Physiotherapeuten auf. Und er wirkte Wunder. Womit ich mich beinahe acht Monate rumgequält hatte, bekam er in weniger als sechs Wochen in den Griff. Zunächst erhielt die lädierte Stelle eine Stromtherapie. Anschließend folgte, nachdem die schmerzende Stelle mit einer Eutersalbe für Kühe eingecremt worden war, eine sehr wirksame Massage, und zuletzt warteten noch Bewegungsübungen unter seiner Anleitung auf mich. Was ich nicht für möglich gehalten hätte, drei Tage vor dem Start in Hamburg erhielt ich die letzte Behandlung, und ich war völlig beschwerdefrei.

In Hamburg wohnte ich wieder Nähe Dammtor in dem gleichen Haus sogar, aber in einem anderen Hotel. Was mir beim ersten Mal gar nicht aufgefallen war, dass dieses ehemalige Wohnhaus, mehr Wohnblock, in jedem Stockwerk ein anderes Hotel beherbergte. Alles in allem vier oder fünf. Daran kann man ermessen, was das teilweise für Wohnblöcke sind, die dort stehen, deren Größe man erst erahnt, wenn man in ihnen weilt.

Dieser Marathon lebte von den Erfahrungen meines ersten Starts in Hamburg. Ich ging etwas vorsichtiger an und konnte auf der zweiten Hälfte noch zulegen. In der Summe ereignete sich wenig Spektakuläres. Bis ins Ziel hinein konnte ich laufen, ohne dass meine Verletzung sich irgendwie meldete. Beim Blick auf die Uhr im Ziel stellte ich überrascht fest, dass ich bis auf fünf Sekunden genau dieselbe Zeit gelaufen war wie zwei Jahre zuvor. Bemerkenswert für mich war weiterhin, dass es ein Marathon war, bei dem ich keinen Krampf bekam. So konnte ich den Marathon von Anfang bis zum Ende hin einfach nur genießen.

**Endzeit: 3.22.50**



**11. Marathon in Amsterdam.** Erika regt des Öfteren an, im Ausland zu starten. Auch Amsterdam war ihrer Initiative geschuldet. So fuhren Erika, Magda, Ulrich, Dirk und ein weiterer Freund, letztere



wollten ihren ersten Marathon laufen, und ich mit unseren Liebsten nach Amsterdam, genossen die Tage und freuten uns auf das zentrale Event.

Nach Hamburg konnte ich nun fast ein halbes Jahr nicht nur trainieren, sondern auch noch beschwerdefrei trainieren. Das war doch mal was. In Form zu bringen suchte ich mich mit langen Ausdauerläufen und einem intensiven Intervalltraining.

Für Amsterdam hatte ich mir einmal mehr – es ist unschwer zu errahnen und verdient der Erwähnung kaum noch – vorgenommen, die 3.20 Std. endlich zu unterbieten. Gleichzeitig war ich mir nicht mehr sicher, ob mir das wirklich vergönnt war. Es konnte ja sein, dass mein Körper einfach nicht mehr hergab. Aber *einen* Versuch wollte ich noch mal starten. Obendrein vermutete ich, dass dies die letzte Möglichkeit sein könnte, mein Ziel zu realisieren, denn in diesem Jahr stand noch Weiteres, Großes für mich an. Im Juli hatte ich geheiratet und ein unvergessliches Fest gefeiert, und im Dezember wollte ich nach Lüneburg ziehen, meine Zelte in Paderborn abbrechen.

Schon vor dem Marathon in Amsterdam ging viel Zeit mit Einpacken drauf. Ich ahnte, dass die Hauptarbeit erst danach noch kommen würde und zum Laufen mir einfach die Zeit fehlen würde.

Auch wusste ich nicht, wie ich in Lüneburg mich würde motivieren können. Die Freunde, mit denen ich lief, blieben ja alle in Paderborn. So wollte ich es denn noch ein letztes Mal wissen.

Ich fühlte mich gut in Form am Tag der Tage, das Wetter spielte mit, es war angenehm kühl, die Atmosphäre prickelnd, wie immer vor einem Start. Endete in Athen der Marathon im alten Olympiastadion, so erfolgte in Amsterdam der Start aus dem alten Olympiastadion heraus, wo wir in Blöcken nach Leistungsstand eingereiht standen.

Den ersten Kilometer konnte ich nur in knapp 6 Minuten absolvieren, zu arg war das Gedränge und Geschiebe. Nichts ging wirklich voran. Aber dann konnte ich aus- und angreifen, und meine Uhr signalisierte mir, dass ich allmählich das richtige Tempo erreichte, bis bei Kilometer 17 dieselbe einfach ihren Geist aufgab, mal an-, mal ausging und das ständig mit einem Piepsen quittierte. Von nun an lief ich, begleitet von dem nervenden Gepiepse meiner Uhr, beinahe blind und ließ mich für gewisse Zeit nur von meinem Körpergefühl treiben. Von Kilometer 25 folgte ich einem Tem-

