

Friss dich zur Bestzeit

Warum ich Ernährungstipps für das Frühstück vorm Marathon so spannend finde.

Sechs Zettel hängen an meiner Tür. Sechs Zettel mit den letzten sechs Trainingseinheiten vorm Marathon. Kein Dreißiger mehr, keine harten Intervalle, keine Wettkämpfe, die ich volle Pulle rennen soll. Ich liebe das Wort „Tapering“, das Herunterschrauben des Trainingsumfangs in den zwei Wochen vorm großen Lauf. Wie sollte ich sonst auch die Zeit finden, um panikartig sämtliche Laufbibeln, Onlineratgeber usw. zu verschlingen, damit ja nichts mehr schief geht. 500 Meter zu viel gelaufen, fünf Nudeln zu wenig gegessen – und schon war die ganze Vorbereitung für die Katz’.

In Herbert Steffnys Laufbuch finde ich 67 Tipps allein für die letzten zwei Wochen bis zum Start, vom rechtzeitigen Schneiden der Fußnägel bis zum Sex, der nur dann erlaubt ist, wenn er nicht mit Stress verbunden ist. Die ersten Astronauten dürften kaum besser vorbereitet in den Weltall gestartet sein. Was viele Läufer aber besonders interessiert, ist die Ernährung – als könne man mit dem richtigen Energieriegel gleich eine Minute pro Kilometer schneller wetzen. Steffny rät zu einer „leichten kohlenhydrathaltigen Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Start“. Andere Experten gehen mehr ins Detail:

Trinken Sie als erstes ein Glas süßen Saft. Bereiten Sie Ihr gewohntes Frühstücksgetränk (Kaffee oder Tee) zu. Süßen Sie das Getränk mit Honig oder Zucker. Essen Sie jetzt keine Vollkorn-Produkte, denn diese enthalten viel Schlacken und die drücken Ihnen möglicherweise auf den Darm. Weiße Brötchen mit Marmelade oder Honig sind nun am besten geeignet und überall zu bekommen. Dazu ein bis zwei Bananen und die Sache stimmt. (Greif)

Toastbrot mit Honig gehört zu den beliebtesten Vor-Marathon-Frühstücken und ist gleichzeitig die wohl schlechteste Basis für einen Marathon. Wer zu viel schnelle Energie in Form von Zucker zuführt,

also kurzkettigen Kohlenhydraten, wie Weißbrot oder Graubrot, Brötchen oder Toast, mit Honig oder Marmelade, muss mit der körpereigenen Blutzuckerpolizei Insulin und in der Folge schnell wieder sinkendem Blutzuckerspiegel rechnen. (laufcampus.ch)

Aha. Und dann lese ich, was Anna Hahner am Morgen vor dem Wien-Marathon 2014 zu sich genommen hat: fünf Brötchen mit Frischkäse, Marmelade und Honig sowie vier Tassen Cappuccino. Und tags zuvor hat sie nach dem Abendessen fast 200 Gramm Schokolade vorm Fernseher weggeknabbert. Bei der Pasta-party futterte sie Kaiserschmarrn. Ist sie fürchterlich eingegangen, bekam sie Magenkrämpfe? Nicht ganz – sie wurde in Wien sensationell Erste.

Ich pack' also wieder alle Ratgeber weg und werde am Sonntag vorm Start das essen, wonach mir ist. Und irgendwo treibe ich bestimmt auch Schokolade auf.

Einmal pro Jahr

*Warum die Innenstadt auch mal dicht sein darf,
ohne dass wieder ein Stau schuld dran ist.*

Wem gehören die Straßen einer Stadt? Den Menschen, die dort leben oder arbeiten – vor allem aber den Menschen, die motorisiert von A nach B fahren. Einmal pro Jahr aber werden in vielen großen Städten Absperrschilder aufgestellt, der Verkehr wird für viele Stunden weiträumig umgeleitet. Einmal pro Jahr gehören die Straßen den Marathonis. Leuten, die ansonsten allenfalls geduldet sind an der Peripherie der Stadt, erobern den Asphalt zurück. Und das gefällt leider nicht jedem.

Am Sonntag ist es in Leipzig soweit. „Große Teile der City am Sonntag dicht: Leipzig Marathon führt zu Verkehrseinschränkungen“, vermeldet die Leipziger Volkszeitung. „Der Veranstalter, die Stadt

Leipzig und die Polizeidirektion Leipzig haben das Verkehrskonzept intensiv abgestimmt, um die Einschränkungen so gering wie möglich zu halten. Dennoch ist von jedem Verkehrsteilnehmer an diesem Tag Geduld, Aufmerksamkeit und Verständnis gefragt“, teilt die Stadt mit. Verständnis zeigt aber nicht jeder Kommentator auf der Internetseite der LVZ. Ein kleiner Auszug:

Wir haben so ein schönes Umland, warum muss man den Marathon durch dicht besiedeltes Gebiet machen und damit sämtliche Infrastruktur zum Erliegen bringen?

Im Clara Park im Kreis laufen hätte es auch getan. Nein reicht nicht, lieber legen wir mal eine halbe Stadt verkehrstechnisch lahm.

Die können ihre zehn Runden um das BMW Werk laufen, dort stört es keine Sau. Aber eine ganze Stadt jedes Jahr lahm legen. Es reicht Herr Jung. Sie fügen der Stadt immer wieder großen Schaden zu.

Schön, das die Organisatoren auch dieses Jahr keine Mittel und Möglichkeiten gescheut haben, den maximal erreichbaren Verkehrseinschränkungs-/Störungserfolg feiern zu können!

Wenn das Wetter datschenfreundlich ist, bin ich sowieso wieder auf meiner Scholle und muss mir nicht die nahe am körperlichen Zusammenbruch befindlichen Gestalten zu Gemüte führen!

Nein, nicht jeder Leipziger muss Laufen toll finden. Nicht jeder muss es gut finden, wenn 10.000 Menschen gern gemeinsam etwas mitten in der Stadt unternehmen wollen. Nicht jeder muss den Anblick eines durchschnittlichen Marathonis bei Kilometer 38 lieben. Irgendwo durch einen Park laufen, das können wir aber jeden Tag. Ein City-Marathon ist untrennbar verbunden mit der Rückeroberung der City durch den Zweibeiner. Der Hamburg-Marathon ohne die Landungsbrücken oder die Binnenalster, Berlin ohne die Zielgerade am Brandenburger Tor? Undenkbar.

Für das Vergnügen, mich dreieinhalb Stunden auf den Leipziger Straßen zu schinden, zahle ich meinen Obolus an örtliche Vereine. Ich verbinde den Lauf mit einem kleinen Urlaub, lasse wie viele andere Starter auch für Unterkunft und Verpflegung Geld in der

Lost in Leipzig (*Leipzig Marathon 2015*)

Läufer benötigen keine Gesprächstherapie und müssen nicht einmal einen Psychotest ausfüllen, um sich selbst besser kennenzulernen. Sie müssen nur auf den letzten zehn Kilometern eines Marathons tief in sich hineinhorchen. Wie stark ist der Wille, wie gut ist die Kondition? Und vor allem: Will ich das überhaupt, was ich hier gerade mache? Ich habe mich zwischen Kilometer 32 und 41 von einer Seite kennengelernt, die ich bisher noch nicht so gut kannte. Und die ich eigentlich nie kennenlernen wollte.

Bis Kilometer 32 läuft es gut, zu gut. Dann naht Marienbrunn. Links Plattenbauen, rechts eine Party mit Duschgelegenheit, die ich gern nutze. Meine Party endet aber abrupt ein paar Meter später. Die Beine verkrampfen sich, die Füße machen sich bemerkbar. Für den 33. Kilometer finde ich nur ein passendes Wort: scheiße. Ich laufe langsamer, ich trabe, ich gehe. Sämtliche Bestzeit-Pläne haben sich innerhalb weniger Minuten erledigt.

Wütend schmeiße ich mein Kopftuch weg. Komisch, mit dem Stoff scheine ich die Last des unbedingt Schnell-laufen-Wollens losgeworden zu sein. Die Beine fühlen sich nicht besser an, aber der Kopf ist frei. Ich lege regelmäßig Gehpausen ein, um würdevoll ins Ziel zu kommen. Um mich herum haben einige Mitstreiter ähnliche Probleme. Wir machen uns gegenseitig Mut – und die Zuschauer feiern auch die lahmsten Schnecken.

Ab Kilometer 41 wird nur noch gelaufen, gewunken und gegrinst. Ich vergesse fast, auf der Ziellinie einen Blick auf die Uhr zu werfen. Holla, 3:43 und ein Keks. Mehr als zwei Stunden habe ich für die zweite Runde gebraucht. Peinlich? Mir doch egal.

Als Zielverpflegung gibt es unter anderem warmen Haferschleim mit Rosinen, offenbar eine typisch ostdeutsche Delikatesse. „Es war nicht alles schlecht bei uns“, erzählt ein Helfer mit breitem Grinsen. Ich komme sogar extra zurück, um mir einen zweiten Becher zu holen. Der Nachgeschmack kommt später. Den werde ich so schnell nicht los.

Stadt – für zehn Runden um ein Werk würde ich definitiv nicht kommen. Und wenn es mir in Leipzig gefällt, dann erzähle ich das gern weiter oder komme gar wieder. Über den gesundheitlichen Wert von Ausdauersport für Körper und Seele müssen wir sicher nicht streiten.

Aber ich spekuliere doch lieber einfach auf die Toleranz der Einwohner. Die große Mehrheit hält es bestimmt einen Tag aus, dass die Straßen den Läufern gehören, schauen vielleicht sogar interessiert den Aktiven zu, die sich monatelang mehr oder weniger hart auf diesen einen Sonntag vorbereitet haben und die für ein paar Stunden die Komfortzone ihres Lebens ganz bewusst verlassen. 364 Tage darf ihr dann wieder mehr oder weniger ungehindert von A nach B fahren. Wenn ihr es denn angesichts der täglichen Staus auch könnt.

Niemand hört auf uns

*Warum man sich das mit den Ratschlägen lieber
sparen sollte – mein Ratschlag!*

Kennen Sie einen Bahnengolfer, der seine Vereinskameraden und den Rest der Welt mit fesselnden Reportagen von den Landesmeisterschaften oder vom Einladungsturnier auf den schwierig zu spielegenden Eternitbahnen in Dingenskirchen unterhält? Oder einen Handballer, der regelmäßig seine Sicht zum aktuellen Regionsoberliga-Spieltag online stellt? Höchstwahrscheinlich nicht. Denn Bahnengolfen, Handballern und den meisten anderen Aktiven reicht es völlig, ihren Sport auszuüben. Sie müssen nicht auch noch über ihn schreiben.

Aber dafür gibt es ja die Fanseiten, auf denen vor allem Fußballanhänger von der Bundes- bis zur Bezirksliga ihren Idolen ewige Treue schwören und zwei Klicks weiter die 0:5-Niederlage am vergangenen Sonntag absolut überzeugend mit Schusspech und dem bestochenen Schiedsrichter begründen. „Trainer raus!!!!“, fordert

Kalle77 nichtsdestotrotz im Forum, während zwei Einträge weiter der seit sechs Wochen unter totaler Ladehemmung leidende Mittelstürmer gefeiert wird: „Timo, du bist der beste Mann!“

Gewöhnliche Läufer haben aber, abgesehen von ein paar Freunden und Verwandten, keine Fans. Und das, obwohl sie so viel erleben. Also müssen sie selbst in die Tastatur hauen. Wer sonst könnte die mittelprächtige Marathonzeit so gut mit dem plötzlich aufkommenden Gegenwind sowie dem unverzeihlich chaotischen Zuständen am vorletzten Verpflegungsstand begründen? Auch wenn man eigentlich nur wie üblich zu schlecht vorbereitet war, zu schnell angegangen und am Ende das Kämpferherz in die Hose gerutscht ist.

Nicht nur Läufer, sondern auch Radfahrer und vor allem Triathleten haben eine Mission. Wer auch immer einen Ausdauersport gewissenhaft betreibt, kann es nicht wirklich verstehen, dass andere Menschen noch so schnöde Leibesübungen wie Bahnengolf oder Handball ausüben oder gar Couch Potatos aus Überzeugung sind. Wer auch immer wo auch immer einen Laufbericht verfasst, der will in aller Regel nicht sagen: „Seht her, was für ein toller Hecht ich bin.“ Eher: „Seht her, was für ein toller Sport doch Laufen ist.“

Man kommt ja auch herum auf dieser Welt. Bahnengolfer sehen immer nur 18 Bahnen, Handballer das Innere von diversen Dreifeldhallen in Gewerbegebieten. Über 800-Meter-Rennen könnte ich auch nicht viel mehr schreiben, als dass einem die zweite Stadionrunde in der Regel deutlich schwerer fällt als die erste. Wer aber erst einmal durch die Felder und Wälder läuft oder mitten durch die Stadt auf Straßen, die extra für ihn gesperrt sind, der platzt geradezu vor Eindrücken, die er loswerden muss.

Waren Sie schon einmal am Abend nach einem Marathon unterwegs mit acht bis zehn aufgekratzten Finishern? Alle sind ziemlich bis total ausgepumpt und reif fürs Bett, werden am nächsten Tag kaum eine Treppe runtergehen können. Aber alle plappern kreuz und quer durcheinander, um in möglichst kurzer Zeit möglichst

viele Geschichten loszuwerden. „Hast du auch den Typen gesehen, der den Marathon in Cowboystiefeln laufen wollte?“ – „Meine Güte, der Anstieg kurz vorm Ziel war letztes Jahr noch nicht so steil.“ – „Ich sag' ja, ohne intensives Intervalltraining wirst du nie-mals die drei Stunden knacken.“ Egal, ob einer zuhört oder nicht, es muss einfach raus, damit man süß träumen kann.

Gerade der Marathon-Läufer entwickelt sich mit der Zeit zum Reisereporter. Auf Mallorca, glauben Sie mir, läuft man besser nur einen Halbmarathon, weil die zweite Hälfte fast nur noch Hotelhinterhöfe und Strandpromenaden bietet. In Rotterdam sieht man als Marathoni viel mehr von der Stadt als in Amsterdam – man muss moderne Architektur allerdings mögen. In Florenz wartet eine fiese Eisenbahnbrücke bei Kilometer 32, aber kurz darauf folgen Dom, Ponte Vecchio und tückisches Kopfsteinpflaster. Wer da noch verbissen auf Bestzeit läuft, ist eh selbst schuld. Und so weiter, und so fort.

Das typische Sendungsbewusstsein eines Läufers. Angeblich soll es ja 80 Millionen Fußball-Bundestrainer in diesem Land geben, doch die streiten sich seit Jahrzehnten in aller Regel nur über Personalia. Seeler oder Müller oder beide? Netzer oder Overath? Warum immer noch Klose? Warum immer wieder Özil? Wer mit dem normalen Fußballfan über die Feinheiten des Gegenpressings oder Trainingsmethoden zur Steigerung der Schnellkraft sprechen will, kann ebenso gut versuchen, Usain Bolt zu einem Marathonstart zu überreden.

Läufer unternehmen ihre ersten Schritte als Anfänger. Irgendwann fühlen sie sich als alte Hasen, die anderen genau erklären können, wie man am effektivsten trainiert und Wettkämpfe bestreitet. Irgendwann, das bedeutet bei manchem nach ungefähr vier Wochen.

Neulich haben sogar zwei Kollegen in der Redaktion auf mich gehört, wo doch gerade Journalisten von Geburt an komplett bera-

Kanal voll

(Halbmarathon Bad Bevensen 2015)

Führende Philosophen der reinen Trainingslehre vertreten die These, dass zwei, drei Wochen nach einem Marathon die Bestzeiten auf den Unterdistanzen nur so purzeln. Sie kennen den Halbmarathon in Bad Bevensen nicht. Drei Kilometer durch die Wälder, fünfzehn Kilometer am Elbe-Seitenkanal und dann nochmal drei Kilometer durch die Botanik – das ideale Gelände allenfalls für Autisten.

Und ich mach' zwei Anfängerfehler: Ich habe vergessen, meine Uhr zu starten. Und ich hätte mal meinen rechten Schuh besser schnüren sollen. „Teilt euch die Strecke gut ein“, ruft mir ein Streckenposten zu. „Natürlich!“, antworte ich knapp – wirklich Puste habe ich schon nach drei Kilometern nicht mehr.

Dann wartet der Kanal. Ab und zu bläst mich eine Windbö fast ins Wasser, sonst passiert nichts. Wirklich absolut nichts. Wenn man fünfzehn Kilometer einfach nur geradeaus laufen soll, siebeneinhalb hin, siebeneinhalb zurück, dann muss man entweder über einen eisernen Willen verfügen oder über ein paar Mitstreiter. Ich habe weder das eine noch das andere.

Irgendwann überholt mich eine Dreiergruppe, die beim Wendepunkt bestimmt noch deutlich hinter mir lag, und ich finde nicht mehr die Kraft, ihr zu folgen. Manchmal ist Laufen richtig doof.

Statt einer Bestzeit laufe ich also die schlechteste Halbmarathonzeit seit Ewigkeiten. Ich weiß nicht, ob ich in nächster Zeit irgendwo irgendeine Bestzeit angreifen will. Ich weiß aber ganz bestimmt, wohin mich meine nächsten Trainingsrunden bestimmt nicht hinverlege – vom Elbe-Seitenkanal habe ich den Kanal erst einmal voll.

tungsresistent sind. Dem einen riet ich, seine funkelnagelneuen Schuhe nicht unbedingt beim Firmenlauf einzuweihen. Dem anderen schlug ich vor, nicht jeden Morgen die gleiche Runde im gleichen Tempo zu laufen. Und sie haben auf mich gehört! Behaupten sie jedenfalls.

In der freien Läufer-Wildbahn herrscht hingegen absolute Taubheit, was Ratschläge und Tipps angeht. Schon merkwürdig: Bei jedem Lauftreff und jeder privaten Runde mit zwei oder mehr Leuten drehen sich die Gespräche ums Laufen. Meinungsaustausch soll das sein? In aller Regel behält jeder Crack seine eigene Meinung.

Goethe riet schon: „Rat zu geben ist das dümmste Handwerk, das einer treiben kann. Rate sich jeder selbst und tue, was er nicht lassen kann.“ Und Cicero wusste: „Niemand kann dich besser beraten als du selbst.“

Dabei gäbe es doch so viele Ratschläge zu verteilen. Wer kennt sie nicht, die Läufer, die einfach nicht auf uns hören wollen?

Den Bastian, der bei jedem Halbmarathon acht bis zehn Kilometer in unserem Windschatten läuft, obwohl er schon kurz nach dem Verlassen des Startbereichs rot anläuft und immer lauter schnauft, um am Ende eine Viertelstunde später ins Ziel zu humpeln als wir.

Die Janina, die sich nach ihrem letzten Volkslauf im alten Jahr, meist ungefähr Mitte September, mit einem fröhlichen „Tschüss – ich ruhe mich mal ein bisschen aus“ verabschiedet, ungefähr zu Ostern wieder beim Lauftreff auftaucht und sich wundert, wo denn ihre schöne Form geblieben ist.

Den Ulf, der in der Marathonvorbereitung jeden, aber auch wirklich jeden langen Lauf so schnell wie möglich durchsprintet und sich wundert, dass er im Ernstfall spätestens bei Kilometer 33 völlig fertig ist.

Den Hans-Jörg, der keinen Volkslauf im Umkreis von 100 Kilometern auslässt, auch auf der Bahn jede Kreismeisterschaft mitnimmt und absolut nicht verstehen kann, dass seine Knie-, Achilles-

sehnen- und Hüftschmerzen gar nicht verschwinden, obwohl er vor vier Wochen sogar mal zwei Tage ausgesetzt hat.

Die Anne, die sich vor jedem Training und jedem Fünf-Kilometer-Volkslauf ein paar Energieriegel und literweise Iso-Flüssigkeit reinwürgt, ohne Getränkegürtel nie auch nur eine Runde auf der Tartanbahn drehen würde, keinen Verpflegungsstand auslässt und immer noch nicht weiß, was sie gegen ihr Seitenstechen unternehmen soll.

Im Prinzip lassen sich alle Unarten auf zwei Weisen erklären: Man untertreibt es. Oder man übertreibt es. Und alle sollten es doch besser wissen. Sie müssten doch nur auf mich hören, oder?

Au, Aus, Ausreden

*Warum ich für alles eine Erklärung finde,
wenn ich nur rechtzeitig mit dem Suchen beginne.*

Es gibt nicht für alles in unserem Leben eine Erklärung, sehr wohl aber eine passende Ausrede. Ein schöner Spruch, der leider nicht von mir stammt, sondern von einem österreichischen Dichter und Aphoristiker namens Ernst Ferstl. Ob der gute Mann einen Volkslauf bestritten hat, entzieht sich leider meiner Kenntnis. Dabei hat er den tieferen Sinn des Wettkampfs präzise erfasst. Langsam läuft man nicht etwa, weil man zu doof war, sich eine überschaubare Zahl an Kilometern vernünftig einzuteilen, oder weil man eh ein fürchterlich unsportlicher Knochen ist. Nein, für alles gibt es mindestens eine Ausrede.

Tiergartenlauf, der Hamburg-Marathon des kleinen Mannes. Nirgendwo sonst sehe ich so viele bekannte Gesichter aus dem Lüneburger Lauf-Kosmos. Nirgendwo sonst ist es ein Ding der Unmöglichkeit, unbeobachtet seine Runde zu drehen. In völliger Ignoranz meiner zurzeit überschaubaren Form habe ich mich sogar für zwei Runden, also für 19,1 Kilometer, angemeldet.

Irgendwas ist immer

(Volkslauf in Adendorf 2015)

Kann ich nicht einfach mal Schuhe anziehen, starten, laufen, ins Ziel kommen, duschen, nach Hause fahren – und alles ist gut? Kann ich nicht einmal einfach nur an einem Volkslauf teilnehmen, ohne darüber im Anschluss Hunderttausende von Worten zu verlieren? Nein, ich kann es nicht. Denn irgendwas ist immer.

10.00 Uhr: Start in Adendorf, 10,1 Kilometer. Ich bin so wahnsinnig, den Hin- und Rückweg, jeweils gut 4,5 Kilometer, zum Ein- und Auslaufen nutzen zu wollen.

7.45 Uhr: Ich stehe auf. Es regnet ein bisschen.

8.00 Uhr: Es gießt. Kann mich meine Liebste nicht wenigstens nach Adendorf hinbringen? Der Regenradar sagt: Gegen kurz vor 9 Uhr soll es trockener werden.

9.00 Uhr: Es ist tatsächlich trockener geworden. Weil es aber gestern geschüttet hat, ziehe ich meine ältesten Laufschuhe an, die ich eigentlich schon entsorgen wollte.

9.30 Uhr: Ankunft in Adendorf. Weil ich nichts mehr hasse als die Vor-Start-Hektik, habe ich mich schon vor Tagen angemeldet und bezahlt, hole ganz in Ruhe Startnummer und Transponder für die Zeitmessung ab.

Erfahrene Läufer zünden die erste Stufe der Ausreden-Rakete bei der Anfahrt. Es zwickt und zwackt bei mir seit einiger Zeit: Mit dem linken Fuß bin ich gerade erst umgeknickt, die rechte Leiste macht immer wieder auf den ersten Kilometern unangenehm auf sich aufmerksam – jetzt auch wieder beim Radeln zum Platz des MTV Treubund. Besser geschlafen habe ich auch schon einmal, denn die halbe Nacht lang prasselte der Regen aufs Dach.

Für die zweite Stufe ist dringend Publikum erforderlich, am besten andere Starter beim Einlaufen. Am besten funktionieren die Ausreden, wenn man sie sich wie beim Pingpong gegenseitig

9.31 bis 9.45 Uhr: Ich rede mit Regina und Torsten, Maik und Jens, Gott und der Welt, hefte meine Startnummer ans Shirt und will meinen Transponder an den Schuh ... Wo ist eigentlich mein Transponder?

9.45 bis 9.55 Uhr: Der Transponder ist nicht in meinem Laufrucksack, nicht in der Tasche meiner Laufhose, liegt nirgendwo herum, ist von niemandem abgegeben worden. Panik! Und nun?

9.55 bis 9.59 Uhr: Ich kaufe zähneknirschend für 6 Euro eine neue Startnummer mitsamt Chip, renne schnell zur Gepäckabgabe, renne zurück zum Start.

10.00 bis 10.46 Uhr: Ich laufe. Keine besonderen Vorkommnisse.

11.00 Uhr: Einer von der Organisation drückt mir 6 Euro in die Hand. „Der Transponder hat sich wieder angefunden. Mitten auf der Strecke. Jemand hat ihn dann bei uns abgegeben.“ Mitten auf der Strecke? Wie kommt das verfluchte Ding denn dorthin?

11.30 Uhr: Lockeres Auslaufen nach Hause. Locker? Nach zwei Dritteln lege ich Gehpausen ein. Mein Blutdruck, der vorhin vor Ärger in ungeahnte Höhen schoss, ist wieder im Keller angelangt.

17.24 Uhr: E-Mail aus Adendorf. „Beim nächsten Mal wird ein Kabelbinder gestellt, damit der Chip am Schuh des Sportreporters hält.“ Ich habe doch gar nicht ... Ach, es ist sinnlos.

zuspielt. „Puh, ist das drückend.“ – „Und ganz schön warm.“ – „Wird bestimmt ziemlich matschig.“ – „Ich habe heute lieber meine alten Schuhe angezogen.“ – „Die Sofas? Das kostet aber Zeit.“ Und so weiter. Findet man einen erfahrenen Ausreden-Gegenüber, dann grenzt es schon an ein Wunder, dass man sich überhaupt bis zur Startlinie schleppen kann. Um 9.10 Uhr. Noch ein Ausreden-Thema. Ist das nicht eigentlich viel zu früh, um Leistung zu bringen?

Stufe drei besteht dann wieder aus einem Monolog auf der Strecke. Dummerweise zwickt der Fuß nicht, es zwackt auch nicht an der Leiste. Die paar Pfützen sind nicht der Rede wert. Und die

15 Grad Lufttemperatur gehen nicht gerade als tropische Hitze durch. Gut zwölf Kilometer lang laufe ich wie eine Maschine. Wie ein VW Polo, nicht wie ein Porsche, zugegebenermaßen. Doch dann droht der Kolbenfresser.

Zum zweiten Mal mühe ich mich den Hauptweg durch Wilschenbruch entlang. Da naht der riesige Berg an der Ostumgehung. Gut, während der ersten Runde war das noch ein Hügelchen, nicht der Erwähnung wert. Aber ich mag das ständige Auf und Ab beim Tiergartenlauf einfach nicht. Lieber zwei, drei ehrliche Anstiege. Eine schöne Ausrede entsteht in meinem Kopf: Hier kann ich einfach nicht schnell laufen.

Lange waren wir Langstreckler unter uns. Am Ende flitzen die allerschnellsten Zehner an uns vorbei. Ich grüße die eine oder andere Läuferin von der 6-Kilometer-Strecke, an der wir uns nun vorbei mühen, und bemühe mich darum, einen halbwegs fitten Eindruck zu hinterlassen. Vergebens. Sogar Alex, angeblich am Ende seiner Kräfte, überholt mich kurz vorm Ziel und sichert sich den glorreichen 28. Platz, während ich vernichtend geschlagen als 29. Richtung Ziel krieche.

Nun folgt aber die vierte Stufe, die Königsdisziplin der Ausreden direkt nach der Zielankunft. Während die lieben Mitläufer weiterhin die Schwüle, das feuchte Geläuf und das eine Bier zu viel am Abend zuvor bejammern, übe ich mich in der hohen Kunst der nonverbalen Ausrede. Block und Stift habe ich in der Hand, um ein paar Stimmen der Sieger für meinen Arbeitgeber einzufangen. Aber wieso habe ich schon den Namen der besten Trimmläuferin vergessen, zwei Sekunden, nachdem sie ihn mir verraten hatte? Und wieso ist mein Block so schwarz? Und warum fühle ich mich plötzlich so ...

Meine Beine fühlen sich an wie Marmelade. Die Knie knicken ein, und ich muss mich hinsetzen. Eine kleine Kreislaufschwäche – fast ein bisschen wie bei meinem legendären Stunt auf Mallorca, als ich meinen ersten Marathon für fast eine Stunde unterbrechen

musste, weil ich nur noch Sternchen sah. Mühsam rapple ich mich wieder hoch, muss wohl noch ein wenig blass um die Nase sein. Alles erkundigt sich besorgt nach meinem Befinden. Prima, kann nicht besser sein. Denn weitere Ausreden kann ich mir jetzt endgültig sparen.

Das böse Wörtchen „müsste“

Warum ich auch mal wasserscheu und süchtig nach Apfelkuchen sein darf.

Starken Sprühregen meldet die Wetter-App. Soll heißen: Es regnet junge Hunde, die aber tröpfchenweise. Hose, Shirt, wetterfeste Jacke und die ältesten Laufschuhe hatte ich schon herausgekramt, doch jetzt sitze ich am Computer, statt einen lockeren Zehner über matschige Waldwege zu rennen, gucke trübsinnig aus dem Fenster und sinniere über die Frage: Bin ich eine faule Sau oder einfach nur vernünftig?

Am Montag bin ich bei herrlichstem Sonnenschein leichtfüßig, jedenfalls für meine Verhältnisse, einen Dreißiger gelaufen. Am Mittwoch aber musste ich zum Lauftreff zum ersten Mal seit Monaten meine Stirnlampe mitnehmen – die fiese, dunkle Jahreszeit ist endgültig da und wird gut fünf Monate bleiben. Und heute geht, beziehungsweise läuft bei mir gar nichts außer der Nase.

Von ein paar wetterfesten Kerlen vielleicht abgesehen, müssen wir alle uns doch jetzt einen heftigeren Ruck geben, um nicht auf dem Sofa kleben zu bleiben. Den einen oder anderen Mitläufer werde ich bestimmt erst im Februar oder März wiedersehen. Und ich? Eigentlich hatte ich doch im November einiges vor und müsste noch ein paar Kilometer mehr trainieren.

Das böse Wörtchen „müsste“... Ich muss doch gar nichts und denke lieber an den Link, den eine Bloggerin kürzlich veröffentlichte. Lau-

fen bis zum Kollaps: Wenn Sport zur Sucht wird. Ein Schlüsselsatz lautet: „Wenn Sport nicht mehr aus Freude, sondern aus einem Zwang heraus betrieben wird, dann kann es sich um ein Suchtverhalten handeln.“

Da fällt mir doch der eine oder andere Crack aus der Region ein, der ohne Laufen nicht kann und dessen Gespräche sich einzig und allein um seine vergangenen und künftigen Wettkämpfe dreht, der keine andere Interessen und kein sonstiges Privatleben kennt. Uns allen dürfte jetzt das eine oder andere Gesicht vor unserem geistigen Auge erscheinen.

Aber damit bin ich doch nicht gemeint, oder? Ich, der im April unbedingt noch den Leipzig-Marathon beenden musste, obwohl ich mir bei Kilometer 32 irgendetwas gezerrt hatte. Ich, der im Mai ebenso unbedingt einen Halbmarathon am Kanal auf Bestzeit laufen musste, obwohl meine Knochen noch müde waren und meine Motivation im Keller lag. Ich, der stolz drauf war, auch im Juli bei über 30 Grad im Schatten noch ein paar Runden geschafft zu haben? Moment mal ...

Immerhin macht mir mein Job Spaß, meine Liebste ist immer noch nicht ausgezogen und meine Jungs erkennen mich weiterhin. Und wenn starker Sprühregen wie heute meinem Zehner im Wege steht, dann lass' ich den Zehner in der Regel einfach Zehner sein. Es besteht also noch Hoffnung.

Vielleicht könnte ich ja stattdessen die Gymnastikmatte herausholen und ein paar Stabi-Übungen einschieben? Nötig hätten es meine Knochen. Andererseits: In der Küche steht noch ein leckerer Apfelkuchen. Ich koch' dann mal Kaffee.

Schwer unterzuckert

Wie ich mal eine Woche Verzicht auf Süßes übte – und das in der Vorweihnachtszeit.

Die Versuchungen lauern hinter jeder Ecke. Wenn ich zurzeit einen Supermarkt betrete, muss ich denken, dass sich die Menschheit nur noch von Lebkuchen und Schokolade ernährt. Im Job warten permanent Bonbons oder Kekse auf mich, außerdem die lieben Kollegen, die grinsend meinen: „Na, Saffti, wir haben extra etwas für dich aufgehoben.“ Zu Hause sind meine Liebste und Sohne-mann Leckereien auch nie abgeneigt. Wie soll ich es da nur – wie ich es viel zu großspurig angekündigt hatte – eine Woche ohne Süßigkeiten aller Art aushalten?

Zunächst einmal lege ich für mich fest, was genau ich sieben Tage lang nicht anrühren will. Süßwaren aller Art, Kekse, Kuchen und auch die Frühstücksmarmelade oder Honig – ja, klar, auch wenn das richtig hart für mich wird. Was aber mache ich mit dem Nachtisch, den ich mir gern mittags nach Salat und Brötchen gönnen? Auf meiner Quarkcreme mit Banane findet sich nur eine Zutatenliste ohne exakte Mengenangabe, im Internet aber stelle ich fest: In der Bananencreme ist mehr Zucker versteckt als Banane, nämlich rund acht Stück Würfelzucker pro Becher. Eklig!

Diese Creme werde ich also ebenso verschmähen wie Fruchtjoghurt. Je intensiver ich nachlese, was da außer Frucht und Joghurt noch alles an Chemie drinsteckt, um so mehr verstehe ich, warum die großen Nahrungsmittel-Konzerne die Idee von einer Lebensmittel-Ampel nicht so gut finden.

Die ersten beiden Tage vergehen dank Mülistange vom Bäcker, Bananen, Quark und viel grünem Tee halbwegs problemlos. Als es am Dienstagabend im Spätdienst aber stressig wird, krame ich verbissen die Reiswaffeln raus, die ich mir für Notfälle zur Seite gepackt habe. Und allmählich merke ich, wie mir Lakritzbrocken penetrant

vor meinem geistigen Auge tanzen. Wenn es stressig wird oder weil ich einfach nicht dazu komme, etwas Vernünftiges in Ruhe zu essen. Suchtersatz für die früher allgegenwärtigen Zigaretten?

An meinem freien Mittwoch fühle ich mich schwer unterzuckert und lege mich einfach für ein halbes Stündchen aufs Sofa. Und ich habe immer noch vier Tage vor mir. Am Donnerstag wächst die Erkenntnis, dass sich Bananenscheiben in Naturjoghurt doch viel besser hinein rühren lassen als in Quark. Ein Kollege hat aber Studentenfutter mitgebracht, ein anderer Weingummi. Und ein dritter wedelt mit einem Hanuta vor meiner Nase herum: „Hier, schenk ich dir!“ Keine große Versuchung: Auf Haselnüsse reagiere ich ähnlich allergisch wie auf Siege des FC Bayern. Die Nüsse kann ich allerdings wenigstens konsequent aus meinem Leben verbannen.

Ein Kneipenabend am Freitag wird hart: Die sportlichen Frauen sind klar in der Überzahl an unserem Tisch und spülen das allzu fetig geratene Grünkohl-Gericht höchstens mit Kaffee herunter. Ausgerechnet mein Tischnachbar bestellt sich aber ein dickes Eis mit heißen Himbeeren. Ich verzichte darauf, mich mit Gebrüll auf ihn zu stürzen und ihm den Becher zu entreißen und besorge mir lieber später als Absacker einen Glühwein. „Bäh, ist der süß!“ – meine Geschmacksnerven müssen schon voll auf Entwöhnung gewesen sein.

Der Sonnabend beginnt mit Zeitungslektüre. „Manche Lebensmittel tun dem einen gut – und machen den anderen krank“, heißt die Überschrift zu einer Studie, die sich gegen allzu extreme Diätvorschriften wendet. Genau! Und ich gönne mir abends, als wir unserem Besuch etwas zum Knabbern auf den Tisch stellen, ohne schlechtes Gewissen eine Handvoll Haribo. Und noch eine und noch eine. Dann ist aber gut.

Nach einer Woche ziehe ich Bilanz: Was hat's gebracht? Kein Gramm Gewichtsverlust – wie auch bei zwei Grünkohlessen inner-

halb von 24 Stunden? Dafür aber die Erkenntnis, dass Süßes nicht gleich Süßes ist. Zucker als billiges Füllmaterial in vorgeblich gesundem Essen, den werde ich mir auch künftig nicht mehr antun. Aber Kuchen aus dem eigenen Backofen oder einer guten Bäckerei wird immer ein Genuss für mich bleiben. Und ab sofort müssen die lieben Kollegen auch wieder ihren Naschkram vor mir verstecken. Nur nicht die Hanuta!

Der Neunjahresrückblick

*Wie bin ich nur früher herumgelaufen –
wie habe ich das nur durchgehalten!*

Ich habe einen Traum. Immer wieder. Und ich würde wohl nicht wagen, über diesen Traum zu schreiben, wenn ich nicht irgendwann mitbekommen hätte, dass andere diesen Traum auch kennen. Ich träume also, dass ich abgehetzt und unvorbereitet zum Marathonstart komme, längst noch nicht umgezogen, mit den falschen oder gar ganz ohne Laufschuhe. Das Feld setzt sich in Bewegung. Ich versuche, den Anschluss zu halten, verirre mich zu allem Überfluss und wache schweißgebadet auf.

Seit meinem ersten Volkslauf vor inzwischen fast neun Jahren plagt mich dieser Traum in diversen Variationen, aber mit der gleichen Grundangst: der Angst, völlig unvorbereitet in einen Lauf zu gehen. Aber wie hat sich eigentlich in meinem echten Leben die Einstellung zum Laufen verändert? Einiges ändert sich mit der Zeit. Langsam, aber unerbittlich.

Die Nervosität

Die Nacht vor meinem ersten Volkslauf war schlimm, richtig schlimm. Ich weiß nicht, ob ich es geschafft habe, überhaupt eine halbe Stunde am Stück durchzuschlafen. Versagensängste quälten mich wie zuvor allerhöchstens vor meiner Führerscheinprüfung und vor dem allerersten Date. Sieben, acht Kilometer hatte ich zuvor

vielleicht am Stück geschafft, nun wollte ich gleich elf laufen. Ein kleiner Schritt für die Menschheit, aber ein riesiger für einen Menschen.

Der Regen klatschte in der Nacht gegen unser Schlafzimmerfenster, jeder einzelne Tropfen ließ mich hochschrecken. Eine Erlösung das Weckerklingeln um kurz vor acht Uhr – ein Zeitpunkt, an dem ich sonntags zuvor noch nie ansatzweise an eine Bettflucht gedacht hätte. Das Frühstück würgte ich runter, gut eineinhalb Stunden vor dem Start fuhr ich los ins kaum sieben Kilometer entfernte Scharnebeck. Das Wetter wurde nicht besser, und ich verfluchte den Tag, an dem ich dem Fotografen unserer Zeitung den Auftrag gegeben hatte, auch meine Laufbemühungen „für eine Ich-Reportage“ im Bild festzuhalten. Kneifen ging also nicht.

Doch es kam schlimmer, viel schlimmer. Keine zwei Jahre später erlebte ich die letzte Nacht vor meinem ersten Marathon in höchster Unruhe. Ich hätte mir das Zubettgehen gleich sparen können.

Aber die Nervosität legt sich mit den Jahren. Nicht gleich beim zweiten oder dritten Lauf. Und in der Nacht vor meinem zweiten Marathon irrte ich nachts durch die Ferienwohnung beim x-ten Gang aufs Klo, riss dabei ein Glas herunter und wäre fast in die Scherben getreten. Doch bald habe ich es doch kapiert, dass es durchaus Sinn ergibt, am Vorabend meine Tasche zu packen und Laufklamotten gleich neben das Bett zu legen. Ich habe es gelernt, dass ein paar Regentropfen, ein bisschen Wind oder Temperaturen jenseits der Wohlfühlzone nicht automatisch eine Wetterkatastrophe bedeuten. Ich frühstücke das, wonach mir ist, und nicht das, was irgendwelche Gurus vorschlagen.

Und trotzdem: Ein gewisses Prickeln, eine gewisse Nervosität gehört einfach dazu. Sollte ich eines Tages völlig emotionslos zu einem Lauf fahren, dann könnte ich es gleich ganz sein lassen.

Der Blick auf die Uhr

Eine mittlere Katastrophe ist mir mal vor knapp drei Jahren in Apeldoorn passiert. Ich lege los, um dort die 27,5 km lange Assel-

ronde in Angriff zu nehmen – und meine Stoppuhr verweigert den Dienst. Die Batterie hatte den Geist aufgegeben. Um Himmels willen! Keine Kontrolle über die Pace, keine Kontrolle über Zwischenzeiten. Ein Wunder, dass ich nicht aufgegeben habe. Stattdessen habe ich mich der nächstbesten Gruppe, die mir ein gutes Tempo zu laufen schien, angeschlossen, und bin mit einigen Leuten bis ins Ziel zusammen gelaufen. Wir haben richtig Spaß miteinander gehabt.

Ein Schlüsselerlebnis im doppelten Sinn. Zum einen habe ich gemerkt, dass man mit ein bisschen Erfahrung auch ohne Uhr gleichmäßig laufen kann. Zum anderen gewöhne ich mir nach und nach ab, laufend auf das Zeiteisen zu linsen.

Nichts ist entspannender als ein Lauf quer durch die Natur ohne Kontrollblicke auf die Uhr. Ich weiß doch genau, dass ich von meiner Haustür aus ungefähr in 20 Minuten am Elbe-Seitenkanal ankommen kann. Muss ich denn immer nachschauen, ob ich die Strecke diesmal in 19:37 oder doch nur in 20:20 geschafft habe?

Inzwischen habe ich sogar kapiert, dass ich nicht bei jedem Wettkampf 100 Prozent geben muss, ja nicht einmal sollte. Und zuletzt habe ich sogar ein paar Rennen ohne Blick auf die Uhr geschafft.

Das Trinken

Trinken wird überschätzt. Was habe ich am Anfang an Flüssigkeiten in mich hineingeschüttet, vor und während des Laufs. An einem wärmeren Sommerabend habe ich kaum einen lockeren Zehner ohne Getränkegürtel geschafft. Bei den Volksläufen versuchte ich schon vor dem Start mit hohem Getränkeeinsatz der drohenden Dehydrierung vorzubeugen. Und während des Rennens nahm ich jede Verpflegungsstelle mit, aber becherweise.

Nun, es ist noch niemand verdurstet beim Marathon, aber es hat schon Todesfälle gegeben, die sich durch zu viel Trinken und den dadurch ausgelösten Natriummangel im Blut erklärten. Wenn ich beim Marathon erst einmal das exzessive Saufen beginne, dass weiß ich inzwischen, dann ist alles schon zu spät.

Ein Volkslauf-Zehner lässt sich bei durchschnittlichen Temperaturen wunderbar auch ohne Trinken bewältigen, ein Halbmarathon mit ein paar kleinen Schlücken. Ich nehme an heißeren Tagen wirklich jede Trinkstation mit. Den Großteil des Wassers schütte ich mir aber über den Kopf und nicht in den Hals.

Ähnliches gilt fürs Essen. Ich habe nur einmal bei einem Marathon ein Stück Banane gefuttert – sie lag quer wie ein Schraubenzieher in meinem Magen. Manche laufen selbst den Marathon nüchtern, andere wie ich frühstücken gut und kommen damit durch. Mit der richtigen Kalorienzufuhr allein wurde aber noch niemand zum Marathonstar. Mit der falschen kann man sich allerdings alles verderben.

Die Ausstattung

Oh, wie uneitel habe ich die Lauferei doch begonnen. Mit Wollmütze, Trainingsanzugs-Oberteil und Laufhose von einem Kaffeeröster habe ich mein Volkslaufdebüt gegeben. Und ich gestehe: Das Shirt, das ich bei meinem ersten Marathon trug, hatte ich zuvor für das Startgebot von einem Euro bei eBay ersteigert. Waren das schönen Zeiten, als ich noch nicht einen beträchtlichen Prozentsatz meines Gehalts im Laufladen abgeliefert habe.

Heute rede ich mir ein, dass Qualität eben ihren Preis hat. Stimmt teilweise: Viele der billigen Teile verlieren zu schnell ihre Form oder Funktion, scheuern oder halten nicht richtig warm und trocken. Der Markenwahn, er hat auch mich mittlerweile längst erreicht. Ich werde glücklich nur mit Schuhen von drei Herstellern, die nicht gerade dem unteren Preissegment angehören – und mit einem Sammelsurium von Klamotten, die sich dadurch auszeichnen, dass sie sonst keiner trägt – zumindest nicht in den gewagteren Farbkombinationen wie moosgrün, orange und grau.