



„Ich lief aus der Mühsal meines Lebens davon

Der Dichter Günter Herburger über das Geheimnis des Laufens, Himmel und Hölle – und über die Rückkehr einer

Zwischen
Lauftreff und
Wüstenmarathon,
zwischen
Gesundheit und
Zusammenbruch,
zwischen Sinn
und Wahn: Ganz
Deutschland
läuft.
Doch wohin?
Und warum?

Herr Herburger, wann sind Sie Ihren letzten Marathon gelaufen?

In den letzten drei Jahren bin ich nicht mehr gelaufen. Erst jetzt habe ich wieder mit dem Training angefangen, nach dem Umzug nach Berlin.

Sie haben jahrzehntelang die extremsten Herausforderungen und Wettkämpfe bestritten. Wie haben Sie den Absprung geschafft?

Das war unschwierig. Ich habe einfach aufgehört.

Keine Entzugserscheinungen?

Überhaupt nicht. Ich dachte, nun wird es langweilig, die meisten Läufe kenne ich ja schon. Und da, wo ich noch hin wollte, konnte ich nicht hin, weil es an Geld mangelt.

Haben Sie einen Ersatz gefunden für das Laufen?

Nein. Ich wurde ein Sitzriese. Meine üblichen Liegestütze machte ich noch, das war alles. Der Stoffwechsel ächzte ein wenig, aber sonst hatte ich keine Probleme.

Sie sind mit 52 Jahren in München Ihren ersten Marathon gelaufen. Welche Erinnerungen haben Sie daran?

Ich war der Sommergeliebte einer Frau. Sie hatte zwei Kinder, und alle drei fuhren auf dem Fahrrad im Englischen Garten hinter mir her. Plötzlich konnte ich nicht mehr. Da rief der eine Bubi: „Ach, jetzt hört er auf!“ Da dachte ich, nein, das tue ich ihm nicht an, lief

weiter und erlebte zum ersten Mal, dass man offen sein muss für Erschöpfung. Ich bin in diese Erschöpfung hineingelaufen, es kam der zweite Wind, und ich dachte: Was ist das? Ich wurde immer schneller, lief ins Stadion ein und dachte: Donnerwetter, es geht ja!

Wenn Sie von Erschöpfung reden – das ist ein eigenartiges Wort, es meint Entkräftung, aber es beinhaltet auch das Schaffen von Neuem: die Schöpfung.

Eine sehr weise Regelung der Grammatik. Es ist wahr: Erschöpfung ist zugleich auch Schöpfung. Wenn jemand körperlich erschöpft ist, kann er aus anderen Teilen seines Daseins schöpfen. Er wird erinnern, wird verfluchen, wird sich extremen Dingen hingeben, an die er sich vorher nicht zu denken traute. Die Erschöpfung ist der Fall in die kleine Hölle, ins Purgatorium, das Fegefeuer. Man erhebt sich daraus mit neuer Kraft.

Wenn 40 000 Leute durch Berlin Marathon laufen, was bedeutet das für den Einzelnen als Massenereignis?

In Zeitschriften wird immer das Gemeinschaftserlebnis beschworen. Ich finde diese Art Haufendasein und Nichtdenken lästig. Hinterher bleiben den sogenannten Sportlern keine Eindrücke von der Strecke. Sie reden permanent über Zeiten und Ernährung, über rechts- oder linksdrehende Milchsäuren. Es ist hassenswert.

Absichtslos der Masse – was fasziniert Sie an einem Stadtmарathon?

Die Vielfalt der Gerüche, die Häuser, der Unrat, die Menschen, der Gegenverkehr, das Unauhaltsame. Man sieht sehr viel, und man sieht noch viel mehr, wenn man sich vorher über die Stadt informiert hat. Ich laufe lieber in Städten als auf dem Land.

Klingt nach Baudelaire, dessen Flaneur durch die Städte streifte, um die urbane Energie in sich aufzusaugen.

Diese Energie kann man spüren.

Wenn Sie in einer Steppe laufen, sind Sie ein völlig anderer, als wenn Sie durch Häuser laufen oder durch Industrieviertel.

Hat ein Lauf durch die Wüste etwas gemein mit einem Stadtmарathon?

Bei einem Lauf durch Sand, Dünen und Asphaltgeröll sind Sie bald erschöpft. Es ist auch eine völlig andere Landschaft, völlig menschenleer, Himmel und Hölle zugleich. Die Ermüdungsphasen dauern sehr viel länger, aber irgendwann kann man sich auf sein Ge-

fühl verlassen, auf etwas, das wir nie geübt haben, etwas, das in uns steckt seit 30 000 Jahren, etwas, von dem wir nichts mehr wissen, doch es ist vorhanden, wenn wir es brauchen. Diese Art von Schläuheit in der Natur ist hinreißend, die Erfahrung der Umsicht, der Einteilung, der zweiten und dritten Kraft, die Erfahrung: Ich kann mich auf mich verlassen, es ist noch alles da.

Der Marathonlauf als Ausdruck protestantischer Arbeitsethik – was halten Sie von diesem Erklärungsmuster?

Marathon an die Arbeit anzuschließen ist typisch deutsch. Franzosen absolvieren die irrsten Läufe, doch ein Arbeitsethos ist nicht dabei, kein Calvin oder Schreiber. Es ist Abenteuer, vor allem Freiheit, ein schöner, zugleich gefährlicher Zustand, vor dem viele zurückschauen.

Worum geht es Ihnen beim Laufen?

Um Abenteuer und Abwesenheit, darum, in einen anderen Zustand zu gelangen. Wenn man entdeckt, dass man seelische und körperliche Grenzen verschieben kann, entsteht Neugierde: Was lauert noch dahinter? Aber ich lief auch aus der Mühsal meines Lebens davon, flüchtete. Dabei erlebte ich, dass ich mich reinige – oder einfach nur dumm und stumpf wurde. Allmählich fallen Zorn und Verzweif-

lung ab. Ich bekam ein leichteres Gefühl und wurde, obwohl erschöpft, auch stärker. Die kleinen Dinge des Jammers, sie sickerten durch mich hindurch. Aber es hält nicht lange an, es muss wiederholt, geübt werden.

Sind Sie durch das Laufen gesünder geworden?

Seelisch, ich geriet wieder in die Balance. Immer, wenn es mir schlechtging, fing ich zu trainieren an. Ich bin noch heute voller Antidepressions-Chemie, leide unter dieser grauenhaften Krankheit seit meiner Jugend. Früher hatte ich auch Platzangst, Panikausbrüche, und ich wusste nicht, warum. Ich habe einmal ein Flugzeug auf der Startbahn dazu gebracht umzukehren, so habe ich mich aufgeführt, und in den fünfziger Jahren hatte ich in Paris einmal so Herzrasen, dass ich dachte, ich sterbe, dann bin ich raus, bin unwillkürlich gerannt, weiter, weiter und weiter, dann ging es mir besser. Ich floh vor mir selbst und haute das Adrenalin des Entsetzens ab.

Hat das Geheimnis des Laufens außer mit Erschöpfung vielleicht auch mit Rhythmus zu tun? Mit dem ewigen Gleichklang der Bewegung?

Rhythmisierung ist überall, selbst in Landschaften. Zellkerne bestehen aus Rhythmen, sind nur dadurch vorhanden. Wenn wir gleichmäßig laufen, so dass Geist und Körper zusammenfinden, ent-

Günter Herburger – der schreibende Marathonmann



Der Dichter Günter Herburger, 77 Jahre alt, bestritt mit 52 seinen ersten Marathon. Danach suchte er bis hin zum 320-Kilometer-Lauf durch die mauretanische Wüste immer extremere sportliche Herausforderungen, die er in Werken wie „Lauf und Wahn“ (1988) verarbeitete. Herburger, 1932 in Isny geboren, studierte in München Philosophie, Theaterwissenschaft und Sanskrit. 1954 brach er das Studium ab und

begann zu reisen. Er lebte zeitweise in Afrika, auf Ibiza und in Madrid und hielt sich mit Gelegenheitsarbeiten über Wasser. In Paris kam er mit der Literaturszene, unter anderem mit Samuel Beckett, in Kontakt. 1956 kehrte er nach München zurück. 1964 erschien sein erstes Buch „Eine gleichmäßige Landschaft“. Herburger veröffentlichte in der Folge zahlreiche Romane, Erzählungen, Gedichtbände, Hörspiele und Filmdrehbücher. Für sein Werk erhielt er viele Auszeichnungen: unter anderen den Bremer Literaturpreis, den Peter-Huchel-Preis und den Hans-Erich-Nossack-Preis. Er lebt heute als freier Schriftsteller in Berlin. Sein letzter, im A1-Verlag erschienener Gedichtband „Der Kuss“ gewann 2008 den Preis der SWR-Bestenliste.

Tränen und Schmerzen für 6000 Euro

Geist siegt über Körper: Beim Transeuropalauf meistern die Teilnehmer eine scheinbar übermenschliche Herausforderung

VON MISCHA DRAUTZ

SEEG. Heike Pawzik kämpft jeden Tag darum, dass man ihr Foto nicht beschmiert. Das Foto ist so groß wie ein Fußball-Sammelbildchen und klebt an der Seitentür eines roten Kleinbusses. Insgesamt hängen dort 68 Fotos. Von jedem der 68 Teilnehmer des Transeuropalaufs eines. Einige Gesichter lassen sich nicht mehr erkennen; zum Beispiel das von Kenji Hara. Mit schwarzem Filzstift ist eine fette 14 auf das Bild des Japaners gemalt. Das bedeutet, dass er auf der 14. Etappe ausstieg. Heike Pawzik hingegen lächelt auch nach der 64. und letzten Etappe von der Bustür des Begleitfahrzeugs. Das bedeutet, dass die 45 Jahre alte Polizistin aus Rostock den Transeuropalauf erfolgreich beendet hat. Oder anders gesagt: eine Tortur hinter sich hat. Heike Pawzik ist vom italienischen Bari bis ans Nordkap gelaufen. 4500 Kilometer. Jeden Tag mindestens einen Marathon, im Schnitt 70 Kilometer, einmal sogar 95. Sie ist jeden Morgen um halb fünf aufgestanden, um sechs Uhr losgelaufen und erst am frühen Abend im nächsten Etappenort angekommen. Und das rund zwei Monate lang. „Sonst laufe ich wenig“, sagt Heike Pawzik, „vielleicht 130 Kilometer in der Woche.“ Wenig ist vielleicht manchmal Definitionssache. Auch deshalb lässt sich die Frage schwer beantworten, warum jemand so einen Lauf durchzieht. Heike Pawzik will sich auch überhaupt nicht erklären. Sie sagt: „Wen so etwas nicht reizt, der kann

sich sowieso nicht in mich hineinversetzen.“

Der erste Transeuropalauf fand 2003 statt. Damals führte die Route von Lissabon nach Moskau. Die zweite Auflage des Etappen-Ultramarathons verlief nicht von West nach Ost, sondern von Süd nach Nord. 57 Männer und 11 Frauen begannen das Abenteuer Mitte April. 39 Männer und 6 Frauen ha-

ben vor zwei Wochen die Spitze Norwegens erreicht.

Als Klaus Neumann auf der 19. Etappe in Seeg im Ostallgäu ins Ziel läuft, wedelt er fröhlich mit einer Plastikflasche. Kein bisschen erschöpft wirkt der 56 Jahre alte Stuttgarter nach den 69 Kilometern an diesem Tag. „Aber ich hatte heute morgen ein mulmiges Gefühl“, sagt er, „bisher ging mein

längster Lauf über 18 Tages-Etappen. Da ist man vor Tag 19 schon angespannt.“ Fast 400 Marathon- und Ultraläufe hat der frühere Fluglotse hinter sich. Der Transeuropalauf kam ihm da gerade recht. „Ich will wissen, ob ich das hinkriege.“ Auch er wird es bis ans Nordkap schaffen - und dann sagen: „Der Geist hat über den Körper gesiegt.“

Alle zehn Kilometer erwartet die Läufer eine Versorgungsstation, wo sie neue Wasserflaschen und Kekse oder Schokolade bekommen. Die Strecke entlang wenig befahrener Straßen ist nicht abgesperrt. Einmal krachte ein Lastwagen in drei Autos. Ein japanischer Läufer sah den Unfall, blieb stehen und half den Verletzten - danach lief er weiter.

Wer den Lauf gewinnt (Rainer Koch aus dem fränkischen Dettelbach ist am Ende der Schnellste), findet kaum jemand wichtig. Es geht ums Grundsätzliche: das Meistern der scheinbar übermenschlichen Herausfor-

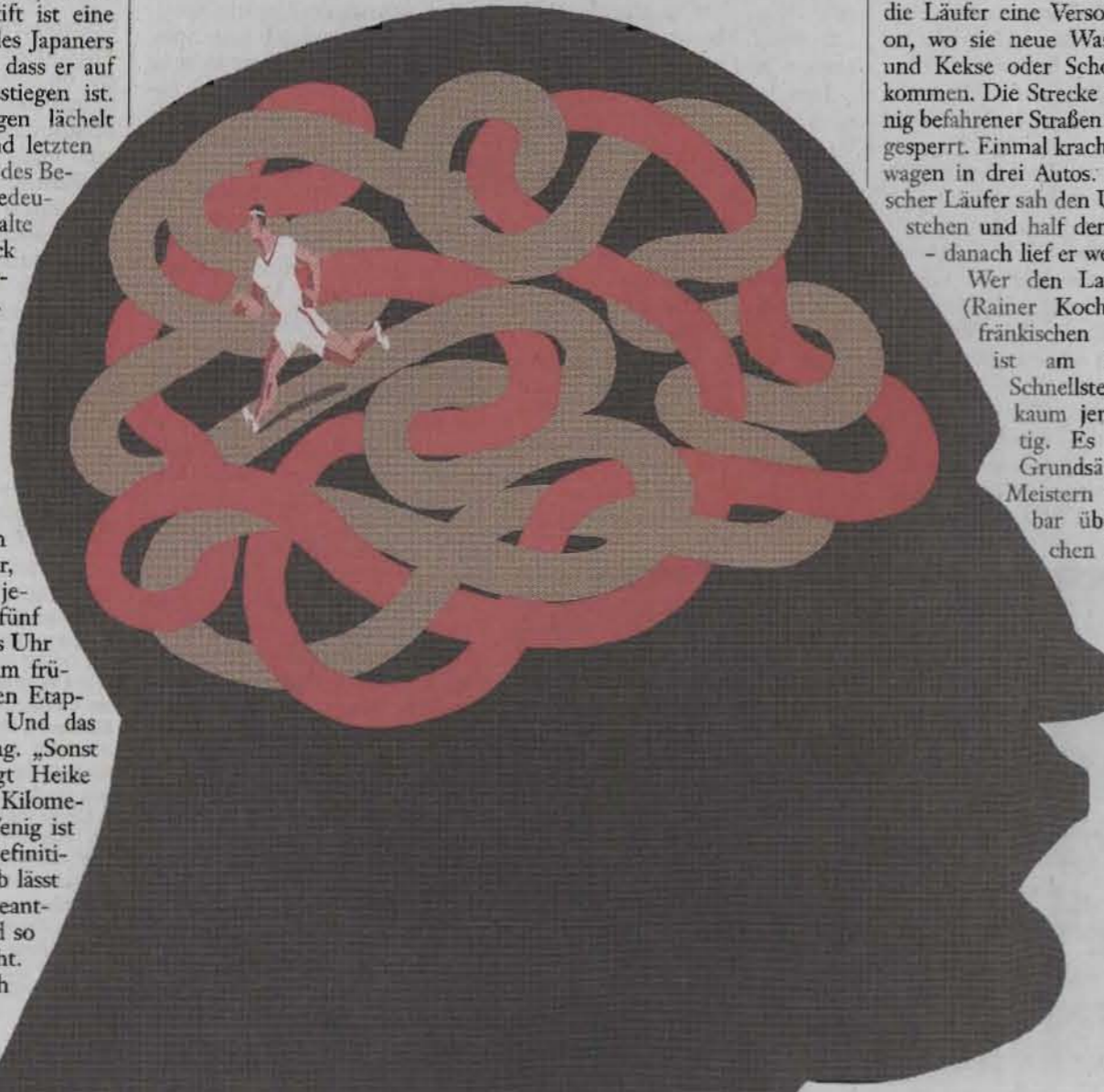
derung. „Oooch, das viele Laufen an sich, das geht schon“, sagt Klaus Neumann. Nur die Bedingungen, die findet er „sehr herb“. Denn während Profisportler meist von ihren Teams umsorgt werden, müssen Transeuropaläufer nach dem Zieleinlauf ihre schweren Koffer selber in die Unterkunft schleppen. Dann sitzen sie, jeder auf seinem Koffer, in Grüppchen zusammen und stechen Blasen auf. Das Wasser der Duschen ist oft nur kalt, in der Nacht schlüpfen die Läufer in ihre Schlafsäcke, die sie auf Isomatten in Turnhallen ausgebreitet haben. Sie liegen oft so dicht beieinander, dass man fast den Herzschlag des Nebenmanns hören kann.

Wenn die Läufer abends in Badeschlappen mit Trippelschritten durch den Etappenort humpeln,

dachte Christian Billich manchmal, er begleite eine Gruppe aus einem Altersheim. Billich ist einer der Ärzte der Universitätsklinik Ulm, die den Transeuropalauf begleitet haben, um wissenschaftliche Erkenntnisse über Ultraläufer zu gewinnen. Eines steht für Billich jetzt schon fest: „Die Läufer haben eine unglaubliche Willensstärke. Vor allem können sie Schmerzen aushalten oder unterdrücken.“ Ob das gut ist, weiß Billich auch nicht. Ein Schweizer Läufer zog sich einen Muskelfaserriss im Oberschenkel zu - und lief trotzdem weiter. Zwei Tage lang hatte er vor Schmerzen Tränen in den Augen. Dann erholte er sich wieder.

6000 Euro Startgeld hat jeder Teilnehmer an den Veranstalter für Frühstück, Abendessen, Übernachtung und Organisation ge-

zahlt. „Andere gönnen sich eine Kreuzfahrt“, sagt Heike Pawzik. Für den 64-Tage-Lauf hat die Polizistin ihren kompletten Jahresurlaub, ihren Resturlaub aus dem Vorjahr und gesammelte Überstunden verbraucht. Auf der Etappe nach Seeg geht Heike Pawzik den letzten Kilometer wie eine Spaziergängerin und löst schon mal das Stirnband, das ihre grauen Haare hochgehalten hat. Als sie ins Ziel kommt, ruft sie einer Niederländerin zu: „Die paar Minuten, die du vorne warst, hättest du auch auf mich warten können, du Pflaume!“ Dann geht sie zu einer japanischen Läuferin, küsst deren rechte Hand und sagt: „Schön, dich wiederzusehen.“



Joey Kellys Hitparade der Leiden

Joey Kelly ist Musiker und Extremsportler. Seine Top 5 der größten Torturen auf zwei Beinen:

1. Badwater Ultramarathon (135 Meilen)

Ein Lauf im Death Valley in Nevada im Juli, einem der heißesten Orte der Welt: bis zu 58 Grad. Wenn du da aus dem klimatisierten Auto aussteigst, ist das so, als würdest du ein Föhn ins Gesicht gehalten. Der Talkessel ist wie ein riesiger Ofen. Das Ziel liegt auch noch auf 3000 Metern Höhe, die Steigung beträgt meist etwa 12 Prozent. Einfach nur brutal, einfach außer Kontrolle.

2. Idita Sport Extreme (100 Meilen)

Gab es bis 2004: Ein brutales Ding, Anfang Februar in Alaska bei bis zu minus 30 Grad. Dieser eiskalte Wind raubt dir die letzte Kraft. Ich habe 37 Stunden gebraucht, davon war es nur fünf Stunden hell. Dein 30 Kilo schweres Gepäck ziehst du auf ei-

nem Schlitten hinter dir her. Aber das Schlimmste kommt zum Schluss: Im Ziel ist kein Mensch. Es gibt keine Medaille, kein Shirt, gar nichts. Man muss anrufen, wenn man angekommen ist. Am anderen Ende der Leitung sagt dann jemand: Glückwunsch!

3. Libyan-Challenge (200 Kilometer)

Das ist ein Orientierungslauf - eine ganze neue Erfahrung für mich. Du hast nicht nur die mörderische Distanz durch die Wüste Libyens - fast nur über Sanddünen -, und das etwa acht Kilo schwere Gepäck auf dem Rücken, sondern musst dich anhand deiner GPS-Uhr auch auf die Strecke konzentrieren. Alle 20 bis 30 Kilometer gibt es eine Verpflegungsstation, wo du vier Liter Wasser einpackst. Da sollte man keine verpassen.

4. Jungle Marathon (220 Kilometer)

Start ist von Manaus aus acht Stun-

den den Amazonas aufwärts im tiefsten brasilianischen Dschungel. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 90 Prozent, alles klebt - vor allem die komplette Ausrüstung auf deinem Rücken. Jeden Morgen regnet es wie aus Eimern. Es geht über Stock und Stein durch den Dschungel, und ständig bedrohen dich irgendwelche Scheißviecher, zum Beispiel irgendwelche brandgefährlichen Froscharten. Ich bin froh, dass ich den Lauf überlebt habe. Das ist „Survival pur“.

5. Mount Everest Ultra Marathon (100 Meilen)

Ein sauharter Wettkampf, aber auch mit wunderschönen Ausblicken auf alle Achttausender des Himalaya. Start ist auf 2200 Meter Höhe. Die höchsten Pässe, die es zu überwinden gilt, sind auf 4600 Metern. Die Luft ist über 3000 Meter wahnsinnig dünn und die Strecke über Steine und Wurzeln richtig gefährlich. Da ziehen sich viele Läufer richtig schwere Verletzungen zu. west.



– ich flüchtete“ vergessenen Schlauheit

stehen auch Absenzen. Wir sind woanders, wie in einem Stillstand, hören und sehen doch alles. Der Körper verhält sich fast mühelos, maschinenhaft, mit genügend Schweiß als Schmieröl, Betriebstemperatur 40 Grad, Herzschlag 120 - stundenlang.

Sind Sie ein Asket?

Nein. Asketen sind Selbstbeschützer, müssen vor irgendetwas Furcht haben. Sich nicht nur kasteien, sondern auch absondern - es lauert etwas seltsam Mönchisches dahinter. Es geht um Anerkennung, um Ehre in Sozialitäten.

Kann es sein, dass der Arbeitsethiker als Marathonläufer genauso empfindet: als gesellschaftlich anerkannter Selbstkasteier?

Durchaus möglich. Viele möchten gern ein Anderer werden, aus Frust oder nicht erfüllten Lebensläufen. Etwas Außerordentliches soll geschehen, um neue Glut zu entfachen.

Was halten Sie von Drogen?

Der gesamte Sport ist ein einziger Drogistenladen. Ich habe viel ausprobiert, schon in den fünfziger Jahren. Ich wollte wissen, wie wirken Pilze, hübsche Tinkturen, Beschleuniger der amerikanischen Armee. Alles war geheimnisvoll und überaus literarisch. Berühmte Schriftsteller saßen in giftigen Pflanzenbeeten und in Zubern von Zaubersäften.

Berühmte Sportler tun das heute noch.

Wenn Sportler heute Epo nehmen, haben sie das Risiko, dass ihr Blut so dick wird wie das von Yaks. Irgendwann platzen die Adern, oder ein Gehirnschlag plaziert sich. Karrieren können überlebt werden oder auch nicht, das ist stets das Risiko für soziale Aufsteiger in fast allen Branchen.

Was ist mit dem Fairnessgedanken?

Darüber mag ich nur lachen. Während Marathons durch Städte wird gerempelt, in die Seite geboxt, absichtlich oder unabsichtlich auf die Ferse getreten. Die allgemeine Barbarei, noch schneller zu sein, vielleicht in der jeweiligen Altersgruppe Sieger zu werden, entzündet Kampfinstinkte, als sollte Wild erlegt werden. Sport ist Ausdruck von Feindschaft, Krieg und Kampf, nur sublimiert. Als Zuschauer freuen wir uns, wenn jemand siegt, den wir lieben - oder jemand verliert, den wir nicht schätzen. Das Kalkül von Sympathie oder Antipathie geschieht täglich hundertfach. Bei sportlichen Ereignissen sind wir die Feldherren, die vom großen Hügel auf das Schlachtfeld blicken. Die Barbarei des Glücks oder Unglücks stimmt froh, und zufrieden kehren wir in die langweilige Zivilisation zurück.

Das Gespräch führte Michael Eder.

Von Hirschen und Gazellen

Keine Ausreden mehr nach einem Lauf-Wochenende mit Herbert Steffny

VON LENA BOPP

HINTERZARTEN. Unter Läufern lassen sich die wesentlichen Dinge ja sehr schnell klären. Es gibt da meist keine falsche Bescheidenheit und auch keine große Scham. Wenn man sich begegnet, etwa bei einem der zahlreichen Laufseminare, die mittlerweile überall in Deutschland stattfinden, dann läuft das so: Sporthose anziehen, Funktionshirt drüber, und los geht's. „Und was läufst du so?

Halbmarathon oder den ganzen?“ Für den Läufer, dessen „sportlicher Ist-Zustand“ (so heißt es im Fachjargon) noch weit unterhalb dieser Fixpunkte liegt, mag so ein Seminar eine eigentümliche Erfahrung sein. Da sitzt man auf einmal mit einem guten Dutzend völlig fremder Menschen zusammen und schwadroniert ein ganzes Wochenende lang über Pulsuhren, Laktatwerte, maximale Herzfrequenzen, Fersenlauf und - natür-

lich - Bestzeiten. Es gibt eine Vielzahl von Organisatoren, die derartige Seminare anbieten. Zumeist sind sie selbst Läufer, die aus ihren besten Jahren zwar schon heraus sind, das Laufen aber nicht hinter sich lassen können. Der Lauf-Arzt Thomas Wessinghage zum Beispiel ist einer von ihnen, der ehemalige Langstreckenläufer Dieter Baumann ebenfalls, und auch Herbert Steffny, früherer deutscher Marathon-Meister, verdient heute mit Laufseminaren seinen Lebensunterhalt.

Er verdient ganz gut, wie es scheint. Gleich neunmal im Jahr bietet er ein „Intensiv-Laufseminar“ in Hinterzarten im Schwarzwald an. Übernachtet wird im Hotel des ehemaligen Extremtäufers und Kochs Charly Doll. Er sorgt dafür, dass die Läufer in der Praxis gleich umsetzen, was sie in den Theoriekursen zum Thema „richtige Ernährung“ lernen.

Zum Frühstück gibt es deswegen ein „Olympia-Müsli“, mittags und abends viel Salat und Suppe, dafür wenig Fleisch als Ge-

- kraushaarig, dünn, in weißen Sportsocken - vor seinen Powerpoint-Präsentationen, spricht über Motivationsprobleme („Meistens denkt man drei Wochen vor dem Marathon: Das wird nix“), über Ernährung („Am Ende landet man immer bei Gemüsesaft“) und über das richtige Tempo beim Training („Lächeln statt hecheln“). Er wird die Männer vier Tage lang als „Hirsche“ und die Frauen als „Gazellen“ bezeichnen; er wird den Männern raten, sich beim Marathonlauf die Brustwarzen abzukleben, damit sie nicht durch die Reibung des T-Shirts zu bluten beginnen; er wird stets wiederholen, wir sollten die Arme beim Laufen immer schön nach vorne schwingen und vor allem nicht zu schnell laufen - „locker schwätzen“ lautet das Stichwort. Zu jeder Frage fällt Steffny eine passende Antwort ein. Kein Wunder: Alle Fragen, die sich zum Thema Laufen stellen lassen, hat er schon etliche Male gehört.

Denn die Probleme, mit denen die Läufer zu ihm kommen, ähneln sich. Der eine möchte wissen, wie er mal einen Marathon durchlaufen kann, ohne bei Kilometer 35 einzubrechen. Der andere möchte die 42,125 Kilometer lange Strecke endlich unter 3:30 Stunden laufen. Und die Dritte will auch mal einen Ultra-Marathon laufen. Ihnen allen hört Steffny genau zu, er misst ihre Körperfettanteile, analysiert ihre Laufstile und erstellt auf Wunsch spezielle Trainingspläne. Erfahrenen Läufern kann er nichts wirklich Neues beibringen. Doch er



Gekaufte Sieger

Viele Läufer fühlen sich nur noch als Staffage der Marathon-Show

VON ALEX WESTHOFF

FRANKFURT. Zwanzig Minuten machen den Unterschied. Ob der Sieger die 42,195 Kilometer in 2:05 oder in 2:25 Stunden bewältigt, für Jo Schindler entscheidet sich daran ein ganzes Geschäftsmodell. Der Rennleiter des Frankfurt Marathon weiß um die Bedeutung von teuren Spitzenläufern als Zugmaschinen für Sponsoren, Öffentlichkeit und Medien. „Wenn bei uns der hessische Meister in 2:25 Stunden als Erster ins Ziel kommt, können wir damit den Anspruch von Stadt und Sponsoren nicht erfüllen.“ Doch damit ernten Schindler und andere Organisatoren von deutschen Großstadt-Marathons oftmals Kritik von vielen Laufkunden. Sie fühlen sich bei den großen Marathon-Events nur noch als Staffage, um stimmungsvolle Bilder zu produzieren, um viele bunte Sponsorenbotschaften in Szene zu setzen, um schlicht Teil der Show zu sein.

Ein Blick in Internetforen verrät, was die Breitensportler besonders stört: die hohen und weiter steigenden Startgebühren in erster Linie. Es gehe nur noch um um Event und Kommerz, heißt es da häufig. Und: Warum zahlen wir mit unseren horrenden Startgebühren dafür, dass da vorne ein paar schnelle, aber meist unbekannte Afrikaner eine gute Zeit laufen? Vordergründig, so Schindler, habe er für solche Klagen sogar Verständnis. Aber mit tieferer Kenntnis der Hintergründe stelle sich ein anderes Bild dar. „Die

Startgebühr kostet in Frankfurt zwischen 50 und 80 Euro je nach Zeitpunkt der Anmeldung. Pro Teilnehmer fallen für uns aber Kosten von knapp 100 Euro an“, rechnet Schindler vor. Daher sei jeder Startplatz im Grund durch Sponsorgelder subventioniert. Und warum spart man nicht an den hohen Antritts- und Siebprämien für die schnellen Männer und Frauen aus Afrika? Diese Frage bewegt vor allem diejenigen, die sich abgezockt fühlen, wenn ein Marathonwochenende mit Familie in Berlin, Hamburg oder Frankfurt mit Kosten in Höhe einer kleinen Urlaubsreise zu Buche schlägt. Ohne internationale Topläufer wenig Berichterstattung in den Medien (vor allem im Fernsehen) und dadurch weniger Einkünfte durch Sponsorengelder, lautet die einfache Antwort der Veranstalter. Der München-Marathon zum Beispiel setzt auf lokale Lauf-

Heroen, kauft prinzipiell keine guten Siegerzeiten mit Strahlkraft ein – und leidet unter starken Teilnehmerrückgängen. Beim Berliner Marathon, dem Inbegriff der Massenveranstaltung in der deutschen Szene, sind bis zu 95 Euro Startge-

bühr (in New York sind es sogar 300 Euro) fällig. Und die Ausgabe am 19. September 2009 in der Hauptstadt ist mit 40 000 Teilnehmern schon wieder seit Mitte Mai ausverkauft. „Die großen Marathons boomen sehr stark“, sagt Schindler. Gerade die Eventmerkmale wie Partyzonen entlang der Strecke, Musikgruppen und der Einlauf in der Frankfurter Festhalle seien bei allen Läuferbefragungen besonders gut angekommen. Ergo: Das Marathonvolk schätze die Beschallung und die Enge im Läuferfeld.

Dass dem Teilnehmer schon beim Abholen der Startunterlagen neue Schuhe, bessere Funktionskleidung, Pulsmesser, Powerriegel und die dazugehörige Pauschalreise ins Trainingslager für die nächste Saison angeboten werden, gehört dazu.

Und wer die reine Lehre des Sports bevorzugt, dem könne hierzulande auch geholfen werden, sagt Marco Diehl. Und der muss es wissen. Der deutsche Meister in der Altersklasse 40 (Bestzeit: 2:28,04 Stunden) läuft im Jahr bis zu 14 Marathons. Heilbronn, Füssen, Mittelrhein, Bottwartal – dies seien auch alles sehr gut organisierte Veranstaltungen, wo der Eventcharakter nicht so sehr im Vordergrund stehe. „Mir persönlich“, sagt Diehl, „gefallen die mittelgroßen Rennen sowieso besser.“

„Den Besenwagen immer im Genick“

Auch Platz 13 935 macht stolz: Eine Novizin über ihren ersten Marathon

Frau Schöttner, Sie kamen beim Hamburg-Marathon als Letzte ins Ziel. Was haben Sie gefühlt: Stolz, Enttäuschung oder vielleicht sogar Scham?

Ich war einfach nur stolz. Es war ja mein erster Marathon. Ich hatte mir vorgenommen, vor meinem 50. Geburtstag einen Marathon zu laufen, und ich hatte wirklich hart trainiert. Es war mein Traum. So wie andere davon träumen, einen Bauernhof zu besitzen oder eine Finca in Spanien, so war es mein Traum, zu beweisen, dass ich einen Marathon laufen kann.

Wie ist es, wenn man ständig den „Besenwagen“ im Nacken spürt? Nicht schlimm. Ich habe mit 8:50 bis 9:00 Minuten auf einen Kilometer angefangen und bin diese Geschwindigkeit bis zum Ende durchgelaufen. Ich hatte immer den „Besenwagen“ hinter mir. Manchmal etwas weiter hinten,

dann aber wieder näher dran, weil viele Läufer hinter mir abgesprungen sind. Da denkt man: Oha, jetzt kommt der immer näher. Auf den letzten fünf, sechs Kilometern hatte ich ihn permanent im Genick.

Es werden ja auch Erinnerungsfotos auf der Marathonstrecke geschossen. Ärgert es Sie, dass bei Ihnen der „Besenwagen“ stets als Hintergrundmotiv dient?

Klar, damit muss ich leben. Es ging für mich aber immer nur darum, das Projekt Marathon zu schaffen.

Wie fing das Projekt an?

Angefangen hat alles mit 30 Minuten walken. Jeden zweiten Tag habe ich für Rücken, Bauch und Muskulatur alle möglichen Dehnübungen machen müssen. Ich bin später bei Eisglätte und Regen gelaufen. Einmal hat es zwei Stunden lang in Strömen geregnet, und ich habe zwei Stunden lang in mich

hinein geweint und gedacht: Wozu machst du das nur?

Und? Wissen Sie jetzt, wozu Sie es gemacht haben?

Ja, es ist ein wunderbares Gefühl, das Ziel zu erreichen.



Martina Schöttner belegte Ende April beim Hamburg-Marathon nach 6:17:17 Stunden den 13 935. und letzten Platz.

Foto Görtzen

Wie oft haben Sie an das Aussteigen gedacht?

Nicht ein Mal. Mich interessiert nicht, was um mich herum passiert. Ich hatte nur immer die Uhrzeit im Kopf und habe immer wieder hochgerechnet, damit ich ja noch im Zeitlimit ins Ziel komme. Dass dieser alte Mann mich zum

Illustrationen Jan Bazing

abends viel Salat und Suppe, dafür wenig Fleisch, als Getränk wird stets Apfelsaftschorle gereicht. „Habt ihr auch Soft Drinks?“, fragt ein Teilnehmer am dritten Seminartag schüchtern. „Nein“, sagt die Hausherrin, „das trinkt hier keiner.“ Stimmt! Denn nach den Vorträgen, die Herbert Steffny immer dann halten wird, wenn man nicht gerade draußen beim Joggen ist, traut sich ohnehin niemand mehr, irgendetwas Ungesundes zu tun, zu essen oder nur als Wort in den Mund zu nehmen. Steffny steht

Laufstile und erstellt auf Wunsch spezielle Trainingspläne. Erfahrenen Läufern kann er nichts wirklich Neues beibringen. Doch er kann motivieren. Jedes Laufproblem ist zu beheben. Wer schneller werden will, muss auch mal ein Intervalltraining einschieben. Wer nach zwanzig Kilometern regelmäßig verkrampft, benötigt Gymnastik. Wer bei Regen nicht vor die Tür will, soll eine Regenjacke anziehen. Es gibt nach diesem Laufseminar keinen Grund und erst recht keine Ausrede mehr, nicht zu trainieren. Und wenn „der Herbert“ schließlich noch das Video abspielt, das ihn bei der Europameisterschaft 1986 in Stuttgart zeigt, wo er Dritter wurde, dann wird es endgültig still im Seminarraum. Man hört die Stimme des Kommentators und verfolgt, wie Steffny auf den letzten Kilometern seinem Widersacher davonläuft. Das ist dann die Vorlage für den jeweils ganz persönlichen Film.

Schluss noch überholt hat und Vortzter wurde, war natürlich schon etwas bitter. Dabei war der fünf Kilometer lang hinter mir gewesen, die ganze Zeit.

Und neben dem Muskelkater gab es den Respekt der Freunde und dazu Komplimente?

Ja, genau, die gab es. Meine Tochter hatte mich schon auf der Strecke angerufen und gefragt: „Mama, wo bleibst du denn, wo bist du denn?“ Ich antwortete: „Bei Kilometer 32.“ Daraufhin sagte sie: „Ey, Mama, mach mal zu, wir wollen heim.“ Die hat genervt!

Wird der Marathon ein einmaliges Erlebnis bleiben?

Nein, ich mache weiter. Vielleicht laufe ich in Berlin. Aber ich muss mir dort zuerst die Zielzeit anschauen. Wenn ich nur sechs Stunden Zeit habe, brauche ich mich dort nicht anzumelden.

Die Fragen stellte Christian Görtzen.

