

(ka - 22.06.2017)



KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

Muss es wirklich ein Marathon sein?

(ka) - Laufen liegt nach wie vor im Trend. Immer noch sind die Volks- und Stadtläufe gut besucht und Teilnehmerrekorde sind keine Seltenheit. Trotzdem melden sich besorgte Experten zu Wort und weisen darauf hin, dass die Zahl an Marathonstartern zurückgeht - meist zu Gunsten der Halbmarathondistanz. „Die deutschen Läufer quälen sich nicht mehr“, hört man in den einschlägigen Foren und die Läufer sollten sich doch mit dem Finishen eines Halbmarathons nicht zufrieden geben. Ein Marathon sei nun mal die Königsdisziplin, da ist man sich einig.

Ich persönlich unterschreibe das: Ein Marathon ist kein Waldspaziergang - es bedarf viel Vorbereitung sowie physische und mentale Stärke. Das macht jeden Finisher zu einem, der etwas Besonderes erreicht hat.

Und doch stelle ich die Frage, ob man einen Läufer nur über ein Marathon-Finish definieren sollte? Ich selber laufe bisher sämtliche Distanzen von 3.000 m bis zum Halbmarathon, aber keinen Marathon. Als passionierter Läufer komme ich in Gesprächen mit anderen Menschen recht schnell auf das Laufen. Und nach spätestens 2 Minuten kommt dann die Frage wie kürzlich beim Augenarzt, der zunächst ganz begeistert davon war, dass ich so gerne laufe: „Und? Laufen Sie auch Marathon?“ Ich antworte: „Nein, bisher noch nicht!“. Und damit hat sich das Thema dann direkt erledigt. Bevor ich erklären will, warum nicht, dreht er sich gelangweilt weg und konzentriert sich schnell wieder auf die Zahlen an der Wand, die ich brav vorlese. Warum ist das so?

Ist ein Marathonläufer grundsätzlich höher einzustufen als Läufer, die bemerkenswerte Zeiten auf 5.000 m oder beim Halbmarathon laufen. Böswillig könnte ich auch jedem Marathonläufer mit einer Zeit von 5.30 Stunden



(ka - 22.06.2017)

entgegen, dass meine Oma beim letzten Volkswandern zu Pfingsten unwesentlich langsamer war und ganz ohne squeeze ausgekommen ist. Mache ich aber nicht! Ich möchte jeden Läufer respektieren, der seine Distanz auswählt und seine Ziele erreicht. Aber ich habe tatsächlich höheren Respekt vor Läufern, die nach jahrelangem Training mit Mitte 40 noch mal unter 35 Minuten auf 10 km laufen als bei einem Mittdreißiger, der nach 4 Wochen Vorbereitung die Marathon-Ziellinie nach 5 Stunden oder mehr überquert und dann die Lafschuhe an den Nagel hängt, weil er ja alles erreicht hat.

Das sehen viele Leute anders, aber das ist nachvollziehbar. Einen Marathonlauf kann sich fast jeder Mensch als große Herausforderung vorstellen. Eine Zeit von 35 Minuten auf 10 km können Nicht-Läufer aber kaum bewerten.

Kommen wir aber zurück auf die Warnhinweise der Experten: Keiner will mehr Marathon laufen. Vielleicht auch deshalb nicht, weil nach dem Boom jeder zweite in der Nachbarschaft im Finishershirt den Rasen mäht. Man kann sich nicht mehr differenzieren - oder man ist tatsächlich nicht mehr bereit, die lange und aufwändige Vorbereitung auf sich zu nehmen.

Ich persönlich bin überzeugt, dass der Marathon nicht aussterben wird. Der Nachwuchs kommt, und zwar aus den eigenen Läuferreihen. Irgendwann im Alter wird es schwer, die tollen Zeiten früherer Tage zu bestätigen. Daher wechseln viele Läufer zwangsläufig zu den längeren Distanzen, um sich dort neuen Herausforderungen zu stellen, aber auch, um sich dort mit Bestzeiten neu zu motivieren.

Ich bin jetzt 42 und habe das Gefühl, ein paar Jahre bis zum Marathon habe ich noch. Dafür muss ich aber weiterhin hart trainieren, denn die 1:25 auf dem Halbmarathon fliegt mir nicht mehr zu. Und wenn es dann soweit ist mit dem Marathon, dann gehe ich danach auf jeden Fall auch mit dem Finishershirt zum Augenarzt.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus