

## **Einstieg in die Marathon-Saison 2009 (28.2.)**

Bad Salzuflen (seit 2000) und Barcelona(seit 2006) sind nun schon seit einigen Jahren die ersten Adressen für den Saisoneinstieg unserer Marathonis. Während man auf dem Naturkurs im Bad Salzufler Stadtforst über 5 Runden vorwiegend mit dem in dieser Jahreszeit aufgeweichtem Boden zu kämpfen hat, ist es in Barcelona die Umstellung vom kalten Nordhessen in den warmen Mittelmeerraum.

Chronologisch liegt der Lauf in Bad Salzuflen einen Tag vor Barcelona. Jörg Grebe, der in Barcelona dabei war, wird wohl wieder seinen eigenen Bericht liefern. Deshalb geht es in diesem Bericht um den Bad Salzufler „Blocklauf“, den der Veranstalter als einen Erlebnislauf, „bei dem man was erleben kann“, ankündigt.

Kurz nach 9 Uhr stiegen wir am Forstgarten in den Kleinbus, der uns nach ruhiger Fahrt gegen 11 Uhr zum Start und Ziel brachte, keine 20 Meter vom Zieleinlauf entfernt. Nach seiner Knieoperation wollte Ernst Fricke mal wieder „unter richtigen Läufern“ sein, auch wenn er sein immer noch schmerzendes Knie nur über zwei Runden auf dem 8 km-langen Rundkurs fordern wollte. Mit Heinrich Gerlach war, was diesen Lauf anbelangt, ein „Neuling“ dabei mit der Motivation: „Ich will hier einen Trainingslauf mit möglichst vielen Kilometern machen“. Nach einer Krankheitsphase fühlte sich Karl Lischka noch nicht gerüstet, um einen Marathon durchzustehen, weshalb er sich für 3 Runden entschieden hatte. Die anderen, Ludwig Georg Braun, Jürgen Fischer und ich, alle mit hinreichender Erfahrung mit dieser Strecke, wollten die 5 Runden „packen“, obwohl Jürgen bereits eine Woche später in Kandel schon wieder einen Marathon vor sich hat.

Bei Temperaturen von 7 °C und gelegentlich ganz leichtem Nieselregen machten sich um 12.20 Uhr 1048 so genannte „Blockläufer“ auf den Weg, um 18 km (2 Runden), 26 km (3 Runden), 34 km (4 Runden) oder 42 km (5 Runden) zu laufen.

Zwanzig Minuten zuvor war das 10 km-Feld über 1 Runde gestartet, das mit seinen 143 Teilnehmern den weichen Untergrund gehörig aufwühlte.



Noch sind die Schuhe sauber

Uns wurde schnell bewusst, dass nach dem Abtauen der Schneedecke und dem Regen der letzten Tage ein aufgeweichter Untergrund auf uns wartete, der zusätzliche Kräfte kosten würde und immer dann, wenn man eine Runde hinter sich gebracht hatte, die Entscheidung abforderte, statt zum Ziel abzubiegen eine weitere Runde zu beginnen. Aber gerade diese psychische Anstrengung zu meistern ist letztlich das was einen Marathoni formt.

Die meisten Teilnehmer verließen nämlich vorzeitig das Rennen, 342 schon nach 18 km, 372 nach 26 km und 125 nach 34 km, nur 209 schafften den kompletten Marathon.

Vor der Sporthalle, in der sich das Umkleiden und Duschen abspielte, hatte der Veranstalter eine Wanne mit Wasser und zwei Handfeger bereitgestellt, damit man sich den größten Dreck von den Schuhen abwaschen konnte. In warmer und trockener Kleidung und froh von der Strecke gesund wieder zurück gekehrt zu sein, freuten wir uns dann auf den Kuchen, den Jürgen zwei Tage nach seinem 64. Geburtstag mitgebracht hatte und den wir bei einer Tasse heißem Kaffee in der Cafeteria verzehrten. Für dieses kleine Glücksgefühl in gemeinsamer Runde, unmittelbar nach einem solchen an die Grenzen gehenden Laufs, stürzen wir uns immer wieder in das Abenteuer eines Marathons. Ist das nicht eine herrliche Verrücktheit?

War auf der Hinfahrt noch Jürgen unser Fahrer, übernahm nun Ludwig Georg das Steuer, um uns binnen 1 ½ Stunden wieder gesund nach Melsungen zurück zu bringen. Denn er musste um 20 Uhr bereits zu einer Geburtstagsfeier anwesend sein. Ich dagegen genoss den Abend auf meinem Sofa zuhause, neben meiner Frau und unserer Miezekatze.

Herausgekommen sind folgende Leistungen:

18 km:	Ernst Fricke	M65	2:09:49 h	5.Platz
26 km:	Heinrich Gerlach	M55	2:35:55 h	11.Platz
	Karl Lischka	M55	3:02:52 h	17.Platz
34 km:	Ludwig Georg Braun	M65	4:14:08 h	2.Platz
42 km:	Horst Diele	M70	4:33:40 h	1.Platz
	Jürgen Fischer	M60	5:07:05 h	6.Platz

*Horst Diele*