

DER WEG IST DAS ZIEL

42,195 Kilometer muß man bei einem Marathon zurücklegen. Vielleicht der härteste Kampf von allen. Denn der Gegner ist das eigene Ich.

Von Natalie Rosini

„Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ So definierte einst Emil Zátopek, tschechische Legende im Langstreckenlauf, den Sport, für den man weder schweres Gerät, einen speziellen Ort noch ausgefallenes Equipment braucht. In Deutschland finden laut Laufkalendern über 100 Marathonläufe pro Jahr statt und Mega-Events wie der Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon erleben einen wahren Boom: Letztes Jahr startete die Rekordzahl von 17.500 Läufern, in diesem Jahr wurde bereits im Juni eine deutliche Zuwachsrate für den ältesten deutschen Stadtmarathon, der am 28. Oktober stattfindet, verzeichnet. Doch wie kommt man dazu, freiwillig über 40 Kilometer zu laufen? Ist Laufen wirklich soviel mehr als nur ein gutes Training? Einer, der es wissen sollte, ist der ehemalige Langstreckenläufer Kurt Stenzel, der unter anderem zwölf Mal Deutscher Meister war, und der heute eine Physiotherapie-Praxis in Frankfurt betreibt und Laufseminare gibt.

„WENN DU LAUFEN WILLST, LAUF EINE MEILE. WENN DU EIN NEUES LEBEN KENNENLERNEN WILLST, DANN LAUF MARATHON.“

Emil Zátopek

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GROSSEN ZIEL

Kurt Stenzel bezeichnet den Marathon, beziehungsweise das Training auf dem Weg dahin, als „das ideale Cardio-Training. Natürlich nur, wenn es auch gesundheitlich möglich ist.“ Selbstverständlich, so räumt er ein, handelt es sich bei so langen Strecken um eine Extrembelastung für den Körper, auf die man sich gründlich vorbereiten muß. „Der Marathon ist wie der Mount Everest. Er ist ein Ziel, für das man sich Zeit nehmen sollte. Drei Jahre sind für Untrainierte ein durchaus realistisches Zeitfenster.“ Das klingt vielleicht entmutigend, und es gibt auch durchaus Trainer, die den großen Erfolg bereits nach einem halben Jahr versprechen, aber letztlich, so Kurt Stenzel, geht es doch gar nicht allein um den Marathon: „Der Weg ist das Ziel.“

EIN WECHSELBAD DER GEFÜHLE

„Natürlich ist es toll, wenn man einmal einen Marathon hinter sich gebracht hat. Egal, wie das Ergebnis ist – die Befriedigung,



es geschafft zu haben, ist unbeschreiblich. Man hat sich irgendwie selbst besiegt und ist danach noch über Tage und Wochen beschwingt und gelöst.“ Doch bis man so weit ist, gibt es auch viele Krisen zu bewältigen, wie Kurt Stenzel weiter erklärt: „Krisen sind vorprogrammiert. Ohne die Selbstzweifel, die in jedem Läufer ab einem gewissen Punkt aufkommen, geht es gar nicht. Doch man überwindet sie. Plötzlich geht es wieder. Ein wahres Wechselbad der Gefühle, das mich bis heute an diesem Sport so fasziniert.“ Kurt Stenzel gibt in seinen Seminaren nützliche Tips, wie das Überwinden der Barrieren leichter wird: So soll man sich die Strecke zum Beispiel in „verdauliche Abschnitte“ einteilen, nach dem Motto: „Jetzt habe ich meine morgendliche Runde schon dreimal geschafft.“ Und was am wichtigsten ist: Man soll die Phasen, in denen es gut läuft, voll und ganz genießen.

WOHLTUENDE MONOTONIE

Von Termini wie dem sagenumwobenen „Runner's High“, das oft rei-

ßerisch von prominenten Trainern oder Sportlern umschrieben wird, hält Kurt Stenzel nicht viel: „Bei einem Spitzensportler wie mir unterdrücken die Endorphine lediglich eventuell auftretende Schmerzen. Viel interessanter finde ich die psychologische Komponente: Das größte Hochgefühl kommt auf, wenn es während eines Abschnitts gerade gut läuft oder wenn man es endlich geschafft hat.“ Und dann ist da natürlich noch diese faszinierende Erfahrung, die man in keinem anderen Sport macht, außer beim Laufen: „Wenn man läuft, ist man mit sich allein. Ich nenne das die Monotonie des Laufens, die einen auf wunderbare Weise tief ins eigene Ich blicken läßt. Irgendwann rückt die körperlich Anstrengung in den Hintergrund und die verlässliche Rhythmik des eigenen Schritts gibt der Psyche eine Art stabilen Rahmen, innerhalb dessen ganz unbewußt Erinnerungen, Gedanken, Ideen oder Träume abgespielt werden.“ Zu zielgerichtete, ehrgeizige Läufer, die sich selbst kasteien und beim Laufen nur den Erfolg als Ziel sehen, haben es jedoch laut Kurt Stenzel schwerer, eine solche Erfahrung zu machen. „Meist laufen diese Leute so, daß sie dabei nur Streßhormone produzieren. Wer sich abkämpft, baut nicht ab.“ Viele seiner Schüler muß Kurt Stenzel erst nach und nach so weit bringen. Teilweise auch, indem er sie ein halbes Jahr erstmal walken läßt.

VOLKSSPORT MARATHON

An einem Marathonlauf nehmen in der Regel mehr als 1.000 Menschen teil. Dabei treffen stets Spitzensportler und Anhänger der Disziplin aus dem Breitensport zusammen. Auch das macht für viele Läufer den besonderen Reiz aus. „Ein Hobbyfußballer bekommt schließlich in der Regel nicht die Möglichkeit, mal mit Ronaldinho zu kicken.“ kommentiert Kurt Stenzel. Marathon und Laufen generell ist kein elitärer Sport, und er ist, sofern gesundheitlich möglich und nach dem richtigen Training, im Prinzip für jeden zu schaffen. Wenn man sich zum Beispiel in Frankfurt einmal umhört, trifft man auf viele bekannte Gesichter, die sich als Marathon-Läufer outen. Zum Beispiel der General Manager des Radisson SAS Hotels Oliver Staas, der täglich mindestens zehn Kilometer läuft, schon zehn Marathons hinter sich hat und in diesem Jahr beim New York Marathon antreten wird. Er erklärt, was ihm das Laufen bringt: „Diese Art von Ausdauersport ist für mich persönlich der optimale Ausgleich vom stressigen und schnellebigen Hotel-Geschäft. Ich bin ruhiger und ausgeglichener geworden und konnte gleichzeitig feststellen, daß mir das Laufen zusätzlich Energie und Motivation gibt. Man entwickelt einen enormen Ehrgeiz, der mir immer wieder hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn früh morgens um 5 Uhr der Wecker klingelt.“ Auch Karl Kilburg, Executive Vice President für



Kurt Stenzel beim Lauftraining am Main.

„ES IST UNVERGLEICHLICH, INS **ZIEL** EINZULAUFEN UND ZU WISSEN ‚DU HAST ES GESCHAFFT!’ IN DIESEM MOMENT IST MAN VOR ALLEM ERLEICHTERT UND **STOLZ.**“

Vanjo Walter



Marriott International Lodging, ist bekennender „Marathon-Mann“, startet in Frankfurt, New York, Marine Corps Washington DC und beim Jungfrau Marathon. Bevor er ins Büro fährt, läuft er jeden Morgen fast 10 Kilometer. „Durch meine vielen Reisen gibt mir das Laufen die Möglichkeit, mich einerseits fit zu halten und gut in den Tag zu starten, aber auch die Städte und Länder mit anderen Augen zu betrachten. Meine Laufschuhe sind immer mit im Koffer.“ Vanjo Walter, Mitglied der Geschäftsleitung der Schweizer Privatbank Pictet & CIE, wollte eigentlich nur ein wenig fitter werden, als er mit dem Laufen begann. Seit 2004 läuft er Marathon, bisher vier Stück. Die Motivation dazu entstand nach einem Halbmarathon. „Es ist unvergleichlich, ins Ziel einzulaufen und zu wissen ‚Du hast es geschafft!’ In diesem Moment ist man vor allem erleichtert und stolz.“ Auch er profitiert von der antrainierten Kondition: „Im Job macht sich das vor allem bei langen Besprechungen bemerkbar.“ Und auch Patrick Bittner, Chef de Cuisine im Restaurant Francais, läuft regelmäßig seit acht Jahren, hat schon 18 Marathons hinter sich, sogar vier Ultra-Marathons (über 50 Kilometer), und bereitet sich schon auf den bevorstehenden Frankfurt Marathon vor. Für ihn gibt es ein ganz einfaches Fazit, das sich aus seinen Erfahrungen beim Laufen ziehen läßt: „Man kann alles erreichen, wenn man es wirklich will, und man kann weiter über seine Grenzen gehen als man glaubt.“

nr ■

DAS LÄNGSTE STRASSENFEST DER WELT

Am 28. Oktober um 10.00 Uhr fällt der Startschuß vor dem Meseturm zum ältesten deutschen Stadtmarathon, dem Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon 2007. Im vergangenen Jahr starteten 17.500 Teilnehmer, in diesem Jahr werden es 18.000 bis 19.000 Läufer sein. Favorit für den Sieg ist der Kenianer Wilfred Kigen, der schon in den vergangenen zwei Jahren die Bestzeit erzielte, und sich für 2007 den Hatrick vorgenommen hat. Natürlich wird es auch wieder ein tolles sportliches Rahmenprogramm für all jene geben, die sich die 42,195 Kilometer nicht zutrauen: zum Beispiel den VGF-Staffelmarathon, bei dem sich vier Läufer die Strecke teilen, den Mini-Marathon (4,2 Kilometer) für Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren oder den Struwelpeterlauf (420 Meter) für die ganz Kleinen. Doch der Frankfurt Marathon ist nicht nur ein Sportevent, er verwandelt Manhattan entlang der Strecke in das größte Straßenfest der Welt: Über 250.000 Zuschauer werden erwartet, und für die wird einiges geboten: Trommelgruppen, Musikzüge, Moderatoren und Entertainer sorgen auf den Streckenfesten für Stimmung. Und selbstverständlich im Jahr 2007 wieder mit dabei: Bloco X – eine der größten europäischen Sambaformationen, die mit Spielfreude und Spaß das Tempo über den Opernplatz vorgeben. Neu in diesem Jahr: der Band-Contest des Marathon-Medienpartners „hr1“. Die fünf besten Coverbands aus einem zuvor organisierten Vorentscheid zeigen auf einer von fünf Bühnen in der Frankfurter Innenstadt beim Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon ihr Können und heizen den Läuferinnen und Läufern sowie den Zuschauern mit Songs aus den 60ern, 70ern und 80ern ein. Das absolute Highlight wie in jedem Jahr wird einmal mehr der Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle sein. Mehr Informationen zum Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon 2007 unter www.frankfurt-marathon.com

Fotos: Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon

ENTSPANNUNG IN EINER NEUEN DIMENSION

Besuchen Sie Frankfurts erstes floating-center!

Abschalten und schwerelos schweben: Bei uns finden anspruchsvolle Kunden einen exklusiven Ort zur Tiefenentspannung im „Floating-Tank“ unseres floathouses.



floathouse
FRANKFURT

Bachforellenweg 4 • 60327 Frankfurt • Telefon 069-24 004 599
www.floathouse.de • Öffnungszeiten: täglich 10:00 Uhr - 22:00 Uhr