

Endlich geschafft!!! Mit 78 Jahren den 75 Marathon

Mit 75 Jahren wollte ich meinen 75. Marathon laufen. Der Rennsteiglauf sollte es sein. Die Planung war perfekt und nahezu abgeschlossen. Der Wunsch, der Wille, der Ehrgeiz, die Freude am Laufen und ausreichendes Training, alles war da. Doch plötzlich sagte der Körper „Nein!“

Ungewollte lange, sehr lange Verletzungspausen wurden überwunden, immer wieder mussten kurze Trainingsphasen abgebrochen werden und nach einem langen Krankenhausaufenthalt musste ich mir eingestehen: Mit dem Laufen ist es aus und vorbei. Pack deine Laufschuhe ein! Die Erholung machte dann gute Fortschritte und langsam kam der Gedanke auf, dass es ohne Bewegung und körperliche Betätigung auch nicht geht. Die Laufschuhe wurden wieder hervorgeholt und ich schloss mich unseren Nordic Walkern an. Und jetzt spielte auch wieder der Körper mit.

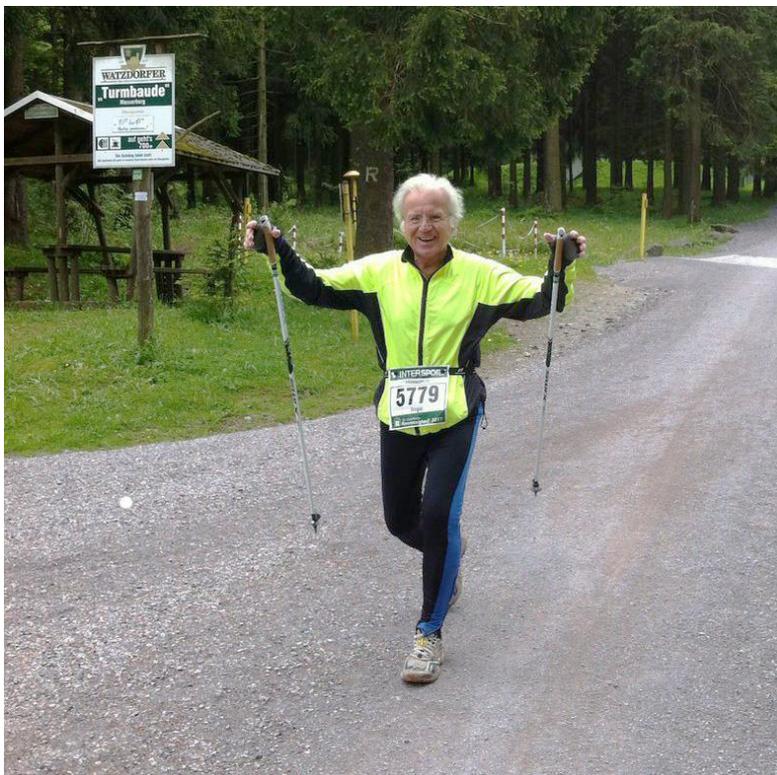
Im November 2016 erfuhr ich, dass beim 45. Rennsteiglauf 2017 auf der Originalstrecke von Neuhaus nach Schmiedefeld auch ein Marathon (42,195 Km) für Nordic Walker ausgeschrieben ist. Plötzlich war er wieder da, der Wunsch, doch noch den 75. Marathon in Angriff zu nehmen. Dann eben 3 Jahre später mit 78 Jahren. Es folgten viele Trainingskilometer im Park, auf der Straße und immer wieder im Wald. Seit November 2016 waren es rd. 1230 Km. Ob das wohl reicht, um einen Marathonlauf durchzustehen? So wurden auch drei Halbmarathon-Läufe in die Vorbereitung aufgenommen. Im März 17 der baff Halbmarathon in Marienwerder, 8. April 17 der Kyffhäuser Berglauf über 22 km und am 22. April 17 in Lübbenau der Spreewald Halbmarathon. Mehr Zeit zur Vorbereitung blieb nicht mehr, denn am 20. Mai 17 war der Start zum 45. Rennsteigmarathon vorgesehen.

Am 19. Mai fuhren Helga und ich nach Neuhaus am Rennsteig um die Starunterlagen abzuholen. Hier trafen wir Annemarie und Karl Mascher, die ebenfalls am Marathon teilnehmen wollten. Beim Rennsteiglauf hat sich schon oft der Ausspruch bewahrheitet: „Am Rennsteiglauf regnet es oder es ist schlechtes Wetter“. So auch in diesem Jahr. Pünktlich um 17 Uhr fing es an zu regnen. Auf der Fahrt zu unserem Hotel in Masserberg schüttete es mächtig. 18,6 l/Quadratmeter waren angesagt, dazu gab es auch noch eine Unwetterwarnung für Sturm und Starkregen. Herrliche Aussichten für den nächsten Tag.

Am Veranstaltungstag morgens nach dem Regen in der Nacht nur leichte Bewölkung und Temperatur um 11 Grad. Gute Bedingungen für einen Marathon. Natürlich war ich aufgeregt, denn ich hatte keinerlei Erfahrung als Nordic Walker für so eine lange Strecke. Das änderte sich dann, als ich mich bei den anderen Mitstreitern im Startbereich einreite, die locker und freudig dem Lauf entgegen sahen. Hier habe ich dann auch Annemarie getroffen, die die gleiche Strecke in Angriff nehmen wollte. Nach dem Absingen der „Nationalhymne“ - dem Rennsteiglied - und dem Schunkeln im Schneewalzertakt stieg mein Stimmungsbarometer deutlich an. Gleich zu Beginn eine ca. 1,2 km lange Steigung durch die Straßen von Neuhaus wurde ruhig angegangen und als es für uns gleich danach auf den Rennsteig ging, lief es bis zum

1. Getränkestand bei km 5,8 ganz gut. Ein Blick auf meine Uhr zeigte aber schon den Kilometerstand von 7,4 an. Auch andere Nordic Walker bestätigten, dass die Kilometerangabe falsch war. Für die Marathon Läufer, die bis zu diesem Getränkestand auf der Straße liefen mag die Kilometerangabe stimmen. Nur die Nordic Walker waren nun schon 1,6 Km länger auf dem Rennsteig unterwegs, was sich dann natürlich bei allen weiteren Kilometerangaben fortsetzte. Also abgehakt, das ist eben „Rennsteiglauf“ dachte ich. Bei der nächsten Verpflegungsstelle am Dreistromstein bei km 10,6, also nach ca. 2 Stunden, wollte ich mit dem berühmten „Haferschleim“ meine Kohlehydratspeicher wieder etwas auffüllen. Es folgte die zweite Enttäuschung, der Haferschleim war alle. Mit dem Hinweis bei km 18,3, also ca. 1,5 Stunden später, gäbe es noch Haferschleim, wurde ich „abgespeist“. Nicht gerade sehr ermutigend und leichter Frust stieg auf. Gut, dass ich etwas Eigenverpflegung bei mir hatte.

Anfangs waren die breiten Waldwege flach und gut zu laufen. Dann wurde der Untergrund steiniger und teilweise schon recht wellig und einige kräftige Steigungen ließen mich erahnen, was mir noch bevorstand, war ich doch im Thüringer Wald beim „Rennsteiglauf“. Auch die vielen Wurzeln, sehr rutschig und glatt durch den Regen in der Nacht, mahnten zur Vorsicht. Bei Sonnenschein und Temperaturen um 13 Grad machte das Walken richtigen Spaß – NOCH -. Die Strecke wurde immer enger, der Untergrund unebener, Schotter und Wurzeln wechselten sich ab, steile Anstiege und ausgewaschene Rinnen waren zu überwinden.



Kurz nach dem höchsten Punkt der Strecke bei km 18,3 (Turmbaude) erwartete mich Helga, um mich mit eventuell trockenen Sachen zu versorgen. Dank des Sonnenscheins war ein Wäschewechsel nicht notwendig. Das Walken an sich bereitete mir keine Schwierigkeiten, aber die bergab verlaufenden ausgespülten mit Wurzeln durchzogenen Rinnen machten mir sehr zu schaffen. So blieb es an diesen markanten Stellen bei einer laufenden Stolperei und Rutscherei. Einen Sturz

konnte ich gerade noch vermeiden. Weiter ging es und die nächsten Widrigkeiten konnten in Angriff genommen werden. Ein Blick in die schöne Landschaft war mir dadurch nicht allzu oft gegönnt. Eine kurze Verschnaufpause am Verpflegungsstand

Neustadt musste sein. Bei Haferschleim und Tee – fast wie im Altersheim – konnten sich die Füße etwas erholen. Bald wurde der Kilometerpunkt 33,4 (Dreiherrenstein) erreicht, wo Teilnehmer, die nicht mehr weiter wollten, mit offizieller Zeitmessung aussteigen konnten.

Eine letzte Prüfung war dann noch der lange und kräftige Anstieg zum Ziel. Aufmunterungszurufe der Zuschauer begleiteten mich auf diesem schweren Teilstück. Fast völlig erschöpft aber dann doch ein wenig glücklich lächelnd lief ich über die Ziellinie und war froh, diesen, meinen 75. Marathon, beendet zu haben. Das war mein längster und schwerster Marathon in meiner nunmehr 46 jährigen Laufkarriere.

Mit meiner Zeit von 7:32:26 Stunden konnte ich durchaus zufrieden sein, habe ich doch in der inoffiziellen Wertung als Nordic Walker in der AK 75 den 1. Platz belegt.

Kommt nun vielleicht im nächsten Jahr der 76. Marathon, dann mit 79 Jahren???

Paul Müller, der den Supermarathon über 73,5 Kilometer von Eisenach nach Schmiedefeld gelaufen ist, erreichte mit der Zeit von 8:28:44 Std. Platz 10 in der AK M65. Auf der Marathondistanz erlief sich **Karl Mascher** in bewährter Weise in 3:54:22 Std. den 3. Platz in der AK M65. **Annemarie Mascher** hat als Walkerin infolge großer Schmerzen den Marathon vorzeitig beendet.

Ingo Balke