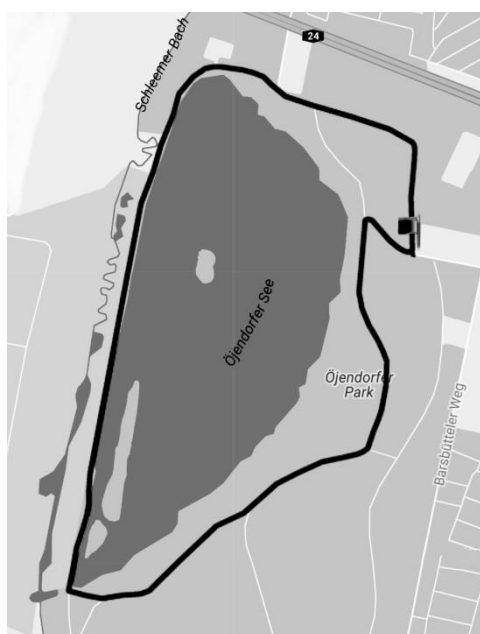


## Wiederauferstehung - oder endlich wieder blaue Zehennägel

**A**nfang August des vergangenen Jahres traf mich ganz unerwartet ein K.o-Schlag. Nach wochenlangen Schmerzen im rechten Knie diagnostizierte ein Orthopäde nach einer MRT-Untersuchung einen 15 mm langen Riss des Innenmeniskus. Ein Großteil davon war wohl schon mehrere Jahre alt und hatte mir (fast) keine Probleme bereitet. Die letzte Rissvergrößerung war aber ganz neu und die Folge schwerer (ungewohnter) körperlicher Arbeit beim Bau eines neuen Gartenzaunes. Ich konnte nur noch unter starken Schmerzen humpeln und der für 13./14. August geplante Mauerweglauf (160 km rund um das ehemalige Westberlin) als 2er-Staffel mit Paul Müller musste leider ohne mich stattfinden. Ruhigstellung über mehrere Wochen, Schmerztherapie mit Akupunktur statt lange, entspannende Trainingsläufe oder schnelle, hektische Wettkämpfe – ein Graus.

Nach vier Wochen durfte ich mich wieder aufs Fahrrad schwingen, damit die allmählich verkümmerte Muskulatur und meine Allgemein-Kondition nicht vollends ins den Keller stürzten. Fast 1000 Kilometer spulte ich nun während der nächsten 4 Wochen ab, meist in anspruchsvollem Tempo, aber leider immer allein und somit suuuperlangweilig. Im Oktober schnürte ich wieder die bereits eingestaubten und Laufschuhe und begann mit dem mühseligen Wiederaufbau meiner Kondition (mit 5-km-Läufen bei 20 km/Woche). Das rechte Knie wehrte sich noch mit Schmerzen und Temperaturanstieg, aber der Orthopäde versprach, dass sich das wieder „einrenkt“. Anfang November dann die ersten 10km-Läufe, die ich langsam bis auf 20 km und 2x sogar bis zu 30 km erweitern konnte. Hinterher zwackte dann zwar das Knie, das beruhigte sich aber wieder bis zum nächsten (lauffreien) Tag. Mein Ziel: am 28. Dezember wollte ich endlich wieder einen Marathon laufen.



Da stand ich nun am Start des Öjendorfer See-Llaufes. 3 verschiedene Laufstrecken wurden vom veranstaltenden 100-Marathon-Club angeboten. Entweder 3 Runden um den im Osten von Hamburg gelegenen See im Naherholungsgebiet, 6 Runden oder 11 Runden. Einigermäßen unsicher hatte ich mich auf die Marathonstrecke festgelegt und stellte mich vorsorglich ans Ende des kleinen Startfeldes. Das Wetter war supergünstig: morgens etwa +2 Grad Celsius, sonnig, kein Wind. Bis Mittag stiegen die Temperaturen sogar bis auf 10 Grad. Läuferherz – was willst du mehr. Es ist ja schließlich Ende Dezember! Nach einer kurzen Einfüh-

runngsschleife von 660 m Länge ging es in gewohnter Laufrichtung gegen den Uhrzeigersinn um den kleinen See, der Ziel von spielenden Kindern, Hundespaziergängern, Joggern und vielen Gänsescharen ist. Anfänglich war die Läuferdichte noch etwas größer, denn die 11-km-Läufer/innen und die 22,66-km-Läufer/innen waren zeitgleich gestartet. Mein linkes (Nachbarknie) zwickte etwas (wahrscheinlich aus Sympathie für das verletzte rechte) und erinnerte mich daran, dem sorgsam ausgearbeiteten Plan zu folgen, um letztendlich knapp unter vier Stunden ins Ziel zu kommen. Mit ständigem (ungewohnt nervösem) Blick auf meine GPS-Uhr kontrollierte ich das angestrebte Tempo von 5 Minuten und 30 Sekunden je Kilometer. Wie immer das alte Lied: die ersten 20 km kam ich mir deutlich zu langsam vor (tatsächlich aber mit 5:28 pro km fast im Zielkorridor). Während des letzten Drittels des Rennens bemerkte ich aber dann doch meinen erheblichen Trainingsrückstand und ich musste mich ganz schön quälen. Zum Glück konnte ich in meiner vorletzten Runde meine Frau Annemarie weit vor mir erspähen, die auf der 22,66-km-Strecke walkenderweise unterwegs war. Mit einer kleinen Tempoverschärfung konnte ich noch an sie heranlaufen, als sie gerade nach dem Ende ihrer 6. Runde ins Ziel kam (ihre Zeit: 3:32:39).

Ein letzter Schluck warmer Tee, ein Keks und ein Stück Banane vom vorzüglich ausgestatteten Verpflegungs-Buffer, dann stürmte ich in die letzte der 3776 Meter messenden Runden um den See. Nach 3 Stunden, 54 Minuten und 5 Sekunden war mein 213. Marathon (inclusive Ultras) geschafft. Der Meniskus im rechten Knie war nicht „herausgeflogen“, die Schmerzen hielten sich auch in Grenzen und mit dem 17. Platz unter 65 Männern und 17 Frauen war ich auch voll zufrieden.

Noch im August, September und auch noch im Oktober befürchtete ich, dass meine Läufer-„Karriere“ zu Ende sei. Nun konnte ich eine kleine Wiederauferstehung feiern und war deshalb auch ziemlich emotional „angekratzt“. Ich weiß, dass ich nicht „überdrehen“ darf und dass schnelle Läufe Gift für mein Knie sind und hoffe, dieses zukünftig immer berücksichtigen zu können! Durch die lange Wettkampfpause haben sich meine Zehennägel super erholen können. Von heute an zeigen einige endlich wieder die bei mir übliche blaue Färbung. Es geht also aufwärts!

Karl Mascher