

Im Juni wollen die „Marathonis“ ihr Vorhaben in die Tat umsetzen

Barsinghausen (eb). Genau 19 Personen starteten mit einem ganz besonderen Vorhaben ins Jahr 2003: Nach einem Informationsabend, der Anfang Januar stattfand, wollen sie in diesem Sommer ihren ersten Marathon absolvieren.



Trainingsanleitung: An der Spitze Markus Pingpank und am Schluss Dr. Volker Schreibmüller.

Das neuartige Angebot in Barsinghausen nennt „Marathon für Einsteiger“. Langstrecken-Ass **Markus Pingpank** und Dr. Volker Schreibmüller gaben den Anstoß. Gemeinsam nahmen der Titelsammler (u. a. Deutscher Meister) und der im Ort praktizierende Arzt die neuen Marathonis unter ihre Fittiche. Nicht ohne Grund: Hier die läuferische Erfahrung und Trainingsplangestaltung sowie dort die medizinische Grunduntersuchung und Betreuung – beides zusammen beim Absolvieren von 42,195 Kilometern sicherlich von großer Bedeutung. Von den 19 Anfangsteilnehmern blieben 18 übrig. Aus Spaß am Laufen ist mittlerweile Ernst geworden. Doch alle sind nach wie vor mit Freunde dabei. Seit Januar wird also individuell, aber auch gemeinsam trainiert. Jeweils drei Wochen lang ganz intensiv, dann im Rahmen einer Regenerationswoche mit etwas weniger Aufwand.

Freilich waren etliche Teilnehmer, die sich schon jetzt Athleten nennen dürfen, nicht ganz unbeleckt. Beispielsweise Reiner Kramer, der schon Marathonläufe absolviert hat. Oder Burkhard Tönnies, der das Fußballspielen aufgab und sich den langen Laufstrecken widmete. Auch der 42-jährige Wolfgang Bock und sein vier Jahre älterer Laufkollege Reinhard Maletzka gehören zu der Gruppe. Bock kommt vom Schwimmsport, spielte Wasserball und ging bereits im Tritathlon an den Start. Bei Waldläufen mit Freundin Stefanie Kass sei der Gedanke zur gemeinsamen Teilnahme am „Einsteigerprogramm“ entstanden. Maletzka ist Tauchlehrer und hatte vor einer Prüfung mit Konditionsnachweis mit dem Laufen begonnen. Über einen DLZ-Artikel sei er auf das Angebot von **Pingpank** und Schreibmüller aufmerksam geworden und hat sich für die Teilnahme entschlossen. Im Gespräch mit den beiden Marathonis wird nicht ganz deutlich, warum sie diese Strapazen überhaupt auf sich nehmen. Der Reiz liege in der Sache selbst, heißt es. Wolfgang Bock: „Man bekommt Routine, sich über Stunden hinweg derart zu bewegen. Eine Zeit ist dabei kaum vorstellbar“. im Vordergrund stehe für ihn, die Strecke zu schaffen. Und Reinhard Maletzka meint: „Ich habe schon seit geraumer Zeit daran gedacht, einmal Marathon zu laufen. Habe es mir aber ohne Trainer nicht zugetraut“. Fit zu sein, stehe für ihn im Vordergrund – „wenn schon, denn schon“. Nach den vielen Trainingseinheiten bestätigen beide, dass man auch als geübter Läufer irgendwann die Schmerzgrenze erreicht. „Irgendwann kommen die Kilometer, die weh tun“, sagen sie unisono. Dann müsse Ehrgeiz und Willen immens groß sein. Allerdings mache man schon nach kurzer Zeit deutliche Fortschritte. „Es ist einfach toll, seinen Pulsschlag richtig kennen zu lernen und eine Wohlfühlphase einschätzen zu können“, bekräftigt Maletzka. Nach Belastung sei er schon zehn Minuten später wieder fit. Das sprichwörtliche Sauerstoffzelt gehöre nicht dazu.

Für Bock waren bislang 26 Kilometer die Höchstgrenze. „Da musste ich einmal zwischendurch gehen“. Dann wurde der innere Schweinehund besiegt, obwohl Bänder und Sehnen manchmal schmerzten. Fußprobleme, bei denen Einlagen geholfen hätten. Maletzka erinnert sich an 18 Kilometer am Stück, „da war die 3. Runde schwierig, ansonsten der Lauf aber eher harmlos“. Voll des Lobes äußerten sich die beiden Marathonis über ihre beiden Trainer: „Wir können jederzeit anrufen, wenn's kneift“. Auch die individuell erstellten Trainingspläne helfen den Läufern weiter. Neueinsteigern raten die beiden angehenden Marathonläufer: „Jeder, der mindestens eine halbe Stunde durchlaufen kann und genügend Zeit investieren möchte, der kann einsteigen“. Ohne ärztliche Voruntersuchung jedoch besser nicht. Klappt alles, gibt's nach einem vorherigen Leistungstest den individuellen Trainingsplan – und dann laufen, laufen, laufen...

