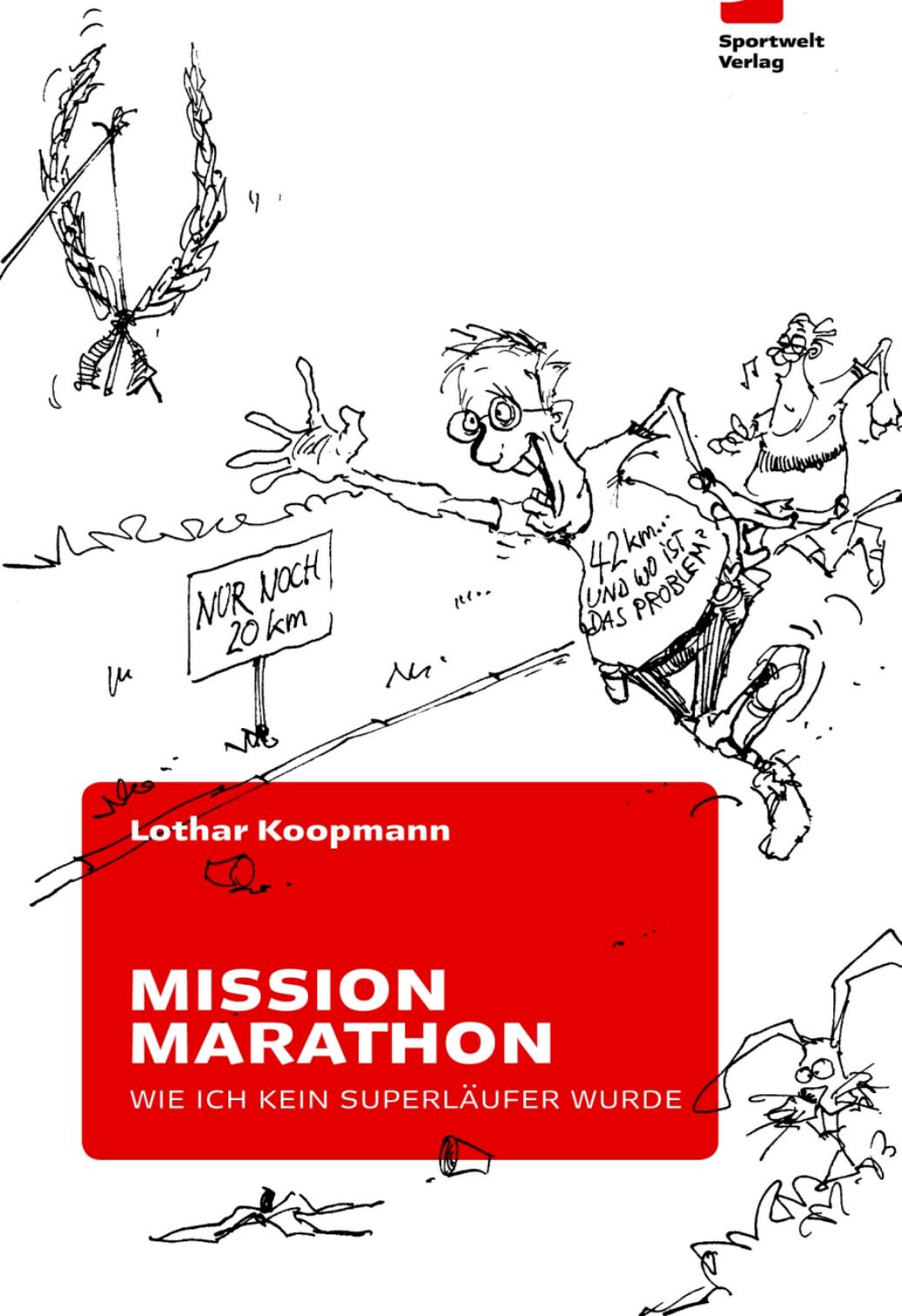




Sportwelt
Verlag



Lothar Koopmann

MISSION MARATHON

WIE ICH KEIN SUPERLÄUFER WURDE

Lothar Koopmann, geboren 1952 in Duisburg, dortselbst nun Leiter des Mercator-Verlags und Vorsitzender einer Kleinkunsthöhne, seit zehn Jahren passionierter Sportler vom Joggen bis zum Marathon, hat laufende Ereignisse humorvoll festgehalten und legt mit „Mission Marathon“ sein erstes Buch vor.

Thomas Plafmann, geboren 1960 in Essen, Karikaturist und Illustrator für Tageszeitungen, Zeitschriften, Fachpublikationen und Bücher, hat bereits zahlreiche Auszeichnungen erhalten, darunter „Die Spitze Feder“ des Bundesverbandes Deutscher Zeitungsverleger und der „Publikumspreis“ des FOCUS.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Lektorat: Brigitte Caspary, Egloffstein
Covergestaltung: Oliver Linke, Augsburg
Satz: Medienservice Feiß, Burgwitz

1. Auflage 2010
© 2010 Sportwelt Verlag®
Inh. Nicole Luzar
Am Wasserstein 3
D-91282 Betzenstein
mail@sportwelt-verlag.de
www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:
Herold Auslieferung & Service GmbH
Raiffeisenallee 10
D-82041 Oberhaching
Tel.: 0049-(0)89-613871-0
Fax.: 0049-(0)89-613871-20
herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der fotomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-04-3

Weitere Titel im Internet unter www.sportwelt-verlag.de

Inhalt

Widmung	5	Am Ende	119
Hinweis des Verlags	7	Läufer's Tagebuch	122
Danksagung	9	Läufer's Kleidung	126
Grußwort	10	Ich sage Dir, wie Du läufst	130
Vorlauf	12	Die Entscheidung	136
Anlauf	14	Mein Körper gehört mir	142
Einleitung	17	Kindermund	146
Der Dicke	18	Griechen, Perser und	
Fehlstart	22	die Briten	149
Der Umschwung	27	Mein erster Wettkampf	153
Pseudonym?	35	Läufer's Traum	157
Läufer fallen	38	Auf dem Weg nach Nirgendwo	162
Fortschritt	42	Denksport	168
Am laufenden Band	44	Stress mit Familie und Körper	179
Läufer's Mampf		Läufer's Gebet	183
oder: Das Metall in Dir	53	Der lange Lauf	188
Max Puls	58	Slow running – fat burning	191
Auf den Spuren		Schweiß-Lehrgang	196
von Zeit und Raum	64	Marathon ohne Ende	201
Überflüssig	72	Das Abenteuer beginnt	207
Macho-Mania	75	Indoor running	215
Voll beschirmt	80	Läufer's Gespräche	220
Der erste Wettkampf –		Meine schönsten Ausreden	225
ohne mich	84	Ein Hundeleben	226
Am Zielkanal	92	Gefangen im Dickicht	231
Biathlon für Arme	97	Läufer-Sprüche	236
Diagnose: Pause machen	105	26,218753	239
Der zweite Wettkampf –		Abgesang	249
ohne mich?	111	Auslauf	250

Der Dicke

*Die traurigen und die ernsten Autoren:
Wer zu Papier bringt, was er leidet, wird ein trauriger Autor,
aber ein ernster, wenn er uns sagt, was er litt
und weshalb er jetzt in der Freude ausruht.*

Friedrich Nietzsche*

In jungen Jahren war ich dick. Irgendwie quadratisch dick. Oder eher rundlich dick. Praktisch innerlich und äußerlich ohne Ecken und Kanten. „Voll fett“, hätte Anna gesagt. Und Katrin hätte genickt: „Genau!“ Dabei war ich immer zufrieden mit meinen langsamen Bewegungsabläufen. Und der Versorgung durch meine Mutter. Ein paar Brötchen zum Frühstück mit Cornflakes als Nachtschicht, kräftige Stullen für die Pause, ein gutes Mittagessen nach der Schule, nachmittags manchmal ein wenig Kuchen, vielleicht mit Sahne, und ein leckeres Abendessen mit Vorsuppe zu den Schnittchen reichten mir vollkommen aus. Eltern und Lehrer lobten meine Genügsamkeit in allen Dingen, ich war kein Streber, sondern immer mit meinem Notendurchschnitt zufrieden, solange er knapp besser als zwei war und ich mich dafür nicht anstrengen musste.

Ich hätte nie vermutet, dass ich jemals intensiv Sport treiben würde. Obwohl ich alle Veranlagungen zum Sportler, vielleicht sogar zum Superläufer, hätte haben müssen. Mein Vater war Industriearbeiter, ständig gefordert von Früh-, Mittag- und Nachtschicht, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl, flink wie ein junger Windhund. Und zu Hause immer

* Anmerkung der Redaktion: Nietzsche, Nietzsche, war das nicht der Mann mit der Peitsche?

Anmerkung des Verkaufsleiters: Nein, ich glaube, das war Zorro oder Buffalo Bill.

müde, wegen der Regeneration. Obwohl er das Wort nicht kannte, nutzte er alle Möglichkeiten aus, seinem Körper die Ruhe zu verschaffen, die er brauchte. Beim Schlafen vor der Nachtschicht am Nachmittag, am Morgen vor der Mittagschicht, pünktlich vor der Frühschicht ganz früh abends.

Die Mutter Hausfrau, ständig auf Trab wegen der Versorgung des Kindes und des Faceliftings einer zu kleinen und zu engen Etagenwohnung, trotzdem immer ausgeruht und motiviert, das tägliche Fernsehprogramm nicht nur auswendig zu lernen, sondern das Erlernte auch in die Tat umzusetzen und auf seinen Wahrheitsgehalt zu prüfen. Ideale Voraussetzungen also für perfekte Läufer-Gene. Wegen der Ruhe nach der Belastung und der Belastung nach der Ruhe. Und umgekehrt.

Zu einem Höhepunkt in meiner ersten Karriere als Sportler kam es eines Frühlingsabends, als meine Mutter zu meinem sofadösenden Vater sagte: „Karl, der Kleine ist zu dick.“ „Mmh ...“, kam die Antwort. Vater schief also einmal nicht. Noch nicht. „Wir müssen etwas tun!“ „Mmh ...“ „Ka-arl, hast Du eine Idee?“ „Laufen lassen.“

Hätte meine Mutter meinen Vater ein wenig besser gekannt, was nach zwölf Ehejahren und der gemeinsamen Erziehung eines mittlerweile elfjährigen Bubens zu erwarten gewesen wäre, hätte sie die Bedeutung der Halbschlaf-Bemerkung erkannt: Laufen lassen – laissez faire, abwarten, wird schon werden.

So verstand meine Mutter ihren Mann aber mehr als wörtlich und ersann ausnahmsweise selbstständig eine Lösung für das Problem: Laufen lassen – Sport treiben.

Meinem Vater als Fußballfan im Ruhrgebiet war das nur recht. Angeregt von seinen eindringlichen Sportweisheiten („Im Spiel ist vor dem Ende vom Spiel“ und „Abseits ist, wenn der Ball unterwegs ist“) entwickelte ich nach der

Anmeldung im örtlichen Fußballverein meine sportlichen Fähigkeiten. Umringt von zwanzig gleichaltrigen Stoppelhopsern verteidigte ich mit aller verfügbaren Körperfülle das runde Leder unter meinem speckigen Bauch, wenn die Masse den Ball jagte und mich als Fels in der Brandung einfach umwarf, wenn ich einmal zufällig in der Nähe des Geschehens stand. Ansonsten beschränkte ich mich darauf, die Hetze „Zwanzig jagen einen Ball“ aus größerer Entfernung zu beobachten und bei bedrohlicher Annäherung des Spielgeräts an meine Wenigkeit die Schnürbänder meines Fußballstiefels einer eingehenden Betrachtung zu unterziehen.



Nach nur vier Wochen war meine Karriere als zukünftiger Sportstar beendet. Zuvor hätte ich um ein Haar noch an einem Spiel teilgenommen, als ich nämlich als sechster Einwechselspieler auf der Reservebank saß und trotz unse-

rer deutlichen 7:0-Führung nicht eingewechselt wurde. Meine Mutter las auf der eilig von der Nachbarin ausgeliehenen Körperwaage eine Gewichtsreduzierung bei mir von unglaublichen 150 Gramm ab – von Vater hochgerechnet und interpoliert innerhalb der groben 500-Gramm-Einteilung – und stellte das Experiment daraufhin ein.

Vater und ich verschwiegen ihr in männlicher Übereinstimmung, dass unser Heimweg vom gemeinsamen Trainingsgang immer an der örtlichen Genussmeile vorbeigeführt hatte, deren verlockendem Angebot von frisch gezapftem Urpils (für den einen) und handgemachten Frikadellen (für den anderen) keiner von uns hatte widerstehen wollen.

Der Schnitt war so tief und bedeutsam, dass aktiver Sport für viele Jahre mein Leben verlassen sollte, zumal die in den Sechzigern des vergangenen Jahrhunderts rasant zunehmenden Möglichkeiten des televisionären Fußballgenusses für mehr als ausreichenden Ersatz sorgten.*

* Anmerkung der Redaktion: Wann geht es endlich mit dem Laufen los?

Fehlstart

*Ehe du zu handeln beginnst,
sei dein Geist frei von Zweifel.*

Fjodor M. Dostojewsky

Eine bedeutsame pubertäre Gewichtsreduzierung, eine weitere Schulkarriere, zwei Jahre Bundeswehr, eine Hochzeit und zwei Kinder (Mädels!) später folgte schon sehr bald – kurz vor dem fünfzigsten Lebensjahr – der zweite Anlauf zu meiner Sportlerlaufbahn ohne Laufbahn.

Es begab sich an einem verregneten Mittsommertag, dass meine mir nun angetraute Ehefrau im Angesicht der durchnässten Läufer­schar eines lokalen Running-Events dem Vater ihrer Kinder unter dem Schirm ins linke Ohr flüsterte: „Da würde ich auch gerne mal mitmachen.“ Weil ich angesprochen war, gab ich auch die Antwort: „Dann wollen wir uns mal kümmern.“ Wobei das Kümmern durch eine gottgewollte Arbeitsteilung von nun an vollständig und unabänderlich in meinen Händen lag.

Ich warf mein halb gerauchtes Zigarillo in die nächste Pfütze und nahm mir vor: „Das werden wir ändern.“ Nämlich das Nicht-Joggen.

Vier Monate und viele unselige Joggingrunden später waren wir auch schon wieder am Ende: Fünf Kilometer Dauerlauf im Maximaltempo vor oder nach dem samstäglichen Frühstück, mit der Lunge in Augenhöhe erfordernden Maßnahmen. Eine Leistungssteigerung war kaum zu bemerken, Schmerzen in Brust- und Rückenmuskulatur nahmen dagegen chronischen Charakter an, und die vermutete und erhoffte Lust am Laufen stellte sich höchstens bei den letzten beiden Schritten ein, wenn die Qual fast zu Ende war. Unsere Erschöpfung hielt sich dabei für beide auf einem vergleich-

baren Niveau, wobei ich manchmal das Gefühl nicht loswurde, dass genau das letzte Zigarillo des vergangenen Abends die Auswirkung des einen Glases Bier zuviel erreichte und bleischwer auf meinen Lungen lag.

Die Läuferkarriere war damit fast gestorben. Der Herbst nahte, und mit der zunehmend frühen Dunkelheit drohte ihr gar der Tod – wer quält sich schon weiter, wenn er dabei fast nichts mehr sieht?

Anfang September hatte ich noch Hilfe bei Udo gesucht, meinem Schwager und dem Oberguru der Laufszene in unserer Stadt. Wenn es schon so einen Fachmann in der Verwandtschaft gab ...

In der Familie hatten wir mehrere Gurus, meist selbst-ernannter Provenienz: je einen Guru der Holzarbeiten und der Elektrokabel, einen einsamen Guru des Fußballguckens, einen für Rotwein und zwei, drei für Obergärgiges. Aber Udo war unser einziger und außerdem öffentlich anerkannter Oberguru, eine Lichtgestalt der Szene, sozusagen der örtliche Franz Beckenbauer der Läufer.

Er konnte auf die Erfahrung von fast vierzig erfolgreichen Marathonläufen zurückblicken, war Initiator und Mitbegründer des größten Laufklubs in der Umgebung und gestählt durch mehrere Jungfrau-Marathons sowie die Teilnahme am Swiss Alpine, einem Lauf, der nicht nur so heißt, sondern auch so ist. Letzteren wollte Udo aber nach einem Schneesturm auf über 2.000 Metern Höhe, der ihm fast das Netzhemd zerriss und Muskelkrämpfe auslöste, vielleicht doch lieber nicht noch einmal machen.

Kurzfristig wurde im Verein sogar überlegt, eine internationale Maßeinheit nach ihm zu benennen, um seine Verdienste zu würdigen. Etwa so: Ein „Udo“ ist die Energie, die man pro Meter aufwenden muss, um 100 Meter in 27,3 Sekunden zu laufen – was hochgerechnet auf einen Marathon eine Endzeit

von 3:12 Stunden ergibt. Wobei für die Messung natürlich Normbedingungen herrschen müssten: ebene Strecke, kein Gegenwind, Temperatur angenehme 12 Grad, Abrollwiderstand der Schuhe < 1 Lothar (ich musste mal wieder für das Böse herhalten ...), keine Lasten zu befördern, doppelte Zeitmessung, Videoaufzeichnung, Abschlussbericht in dreifacher Ausfertigung.

Die Idee wurde später wegen der Komplexität der dazugehörigen seitenlangen Formel aufgegeben (auch, weil man sich nicht einigen konnte, was genau „1 Lothar“ ist), scheiterte aber vor allem am Widerstand der Polen, die nicht wollten, dass eine derart wichtige Maßeinheit in ihrer Sprache „Oberschenkel“ bedeutete, was ihre Landsleute vollkommen verwirrt hätte.

Mittlerweile ließ er seine Karriere auslaufen; mit fast 60 Jahren hatten die Beschwerden zugenommen, die ihm ein fürchterliches Überbein am rechten Fuß und dauerhafte Achillessehnen-Probleme regelmäßig verursachten. Ein Marathon im Frühjahr des kommenden Jahres sollte sein letzter werden – so die zunächst noch unverbindliche Aussage, die Anfang September, beim 89. Geburtstag unserer gemeinsamen Schwiegermutter, im Raum stand.

Traditionsgemäß wurde Doras Geburtstag in unserem Haus gefeiert. Die Großfamilie traf sich in lockerer Runde zu einem nachmittäglichen Kaffeetrinken, das später nach dem ersten Fassanstich relativ nahtlos in ein gemütliches Buffet überging, zu dem jede Tochter etwas Essbares mitbrachte – und die Männer sich selbst.

Udo und ich hatten nie wirklich ausführlich über Laufen, Trainieren und Marathons gesprochen. Zu groß war der Unterschied in der sportlichen Betätigung, die bei mir gegen Null tendierte, bei Udo aber mehrere wöchentliche Dauerläufe durch Wald, Feld und Savanne bedeutete, ein Aufwand,

den ich nicht nur nicht wollte, sondern auch gar nicht als nötig erachtete.

Ich näherte mich mit einem frisch gezapften Pils seinem Stehtisch in der Wohnküche, schilderte mein verdammtes Problem mit diesen Joggingrunden am Samstag und erbat seinen Rat. Sein schütteres blondes Haupthaar über dem sympathischen Gesicht in Verbindung mit der randlosen Brille und dem weißen Flaum eines munteren Dreitage-Bartes gab ihm ein seriöses Aussehen, das mich auf kompetente Hilfe hoffen ließ.

Udo hörte interessiert zu, nahm einen tiefen Schluck aus seinem Bierglas (er war nicht im Training für einen Wettkampf), lächelte milde und nickte bedächtig: „Alles klar, ihr müsst öfter laufen, viel weiter und vor allem langsamer.“

Ich leerte mein Glas in einem Zug (ich war nie im Training) und dachte, so wird wohl der Läufergott im Himmel mit den ungehorsamen kleinen Engelchen reden, wenn er ihnen sanft und nachsichtig klarmacht, dass sie nicht immer nur sprinten sollen.

„Das will ich aber nicht. Ich will nicht Tage meines Lebens damit verschwenden, wie du stundenlang durch den Wald zu laufen. Ich will und werde auch ohne diesen Aufwand besser werden. Keinen Tipp dazu?“ Udo lächelte wieder milde: „Ich habe dir alles gesagt. Ihr müsst öfter laufen, weiter und vor allem viel langsamer. Fertig.“

Langsamer laufen, um schneller zu werden! Das schwachsinnige Gerede vom Oberguru der Laufszene ging mir in diesem Moment dermaßen auf den Senkel, dass ich erbost mein Glas und meine Zigarillos nahm, um mich in der Raucherecke in eine Diskussion um die Leistungsfähigkeit unseres aufstrebenden Zweitligisten einzuschalten – da konnte ich Erbauung erhoffen und auch noch mein umfangreiches Fachwissen anbringen. Und musste mich nicht mit einem of-

fensichtlich halbsenilen, unrasierten Glatzkopf herumschlagen, dessen latente Demenz wahrscheinlich von den millionenfachen Aufprallschocks seiner Fußballen auf den harten Boden der Savanne ausgelöst oder verstärkt worden war.

Als ich mich abwendete, griff Udo meinen Arm, prostete mir noch einmal zu und flüsterte lächelnd: „Du wirst das irgendwann auch noch einsehen.“

Der gute Mann sollte Wahrsager werden.