

# „Ich kann mich gut quälen“

**Jobst von Palombini** ist ein Laufwunder. Der 44-jährige Lehrer startet für den VfL Bückeberg und hat am Wochenende seinen 593. Marathon- oder Ultralauf absolviert. „Rund ums Steinhuder Meer, sehr schön“, sagt von Palombini. Das ist aber längst nicht alles, denn der Extremsportler ist zusätzlich bereits bei mehr als 700 Wettbewerben gestartet, die kürzer als ein Marathon waren. Für Laien kaum vorstellbar sind seine „verrücktesten“ Läufe: drei Querungen durch Frankreich über bis zu 1290 Kilometern in 18 Tagen sowie der Deutschlandlauf vom Zugspitzblatt bis nach List auf Sylt über 1252 Kilometer.

Sehr beruhigend ist, dass auch von Palombini einen inneren Schweinehund besitzt: „Aber ich kann mich gut quälen, musste ich auch schon oft.“ Warum tut man sich diese Belastungen dennoch an? „Ich laufe einfach gerne, vor allem in der Natur, aber auch schnell auf der Straße. Irgendwas ist in mir, das mich immer wieder antreibt. Vor allem bei den Landesdurchquerungen habe ich gelernt, mich durchzubeißen“, sagt von Palombini.

Der Schaumburger Sportler



Muss sich beim Laufen auch mal quälen: Jobst von Palombini hat mehr als 500 Marathon-Läufe hinter sich.

des Jahres 2011 ist keiner, der einfach nur mitläuft. Von Palombini hat zahlreiche Läufe gewonnen, ist derzeit dabei, einige Kreisrekorde zu knacken. Die Bestzeiten über fünf und zehn Kilometer in der Altersklasse 45 hat der „weiße Kenianer“ in den letzten Tagen bereits verbessert. Auch seine Marathonbestzeit aus dem Jahr 2002, in Belfast gelaufen, kann sich sehen lassen:

2:44:21 Stunden über 42,195 Kilometer schafft man nicht ohne Ehrgeiz und Härte gegen sich selbst. Aber von Palombini weiß sich zu helfen. Beim Lauf durch Frankreich habe er, wenn es eng wurde, seinen Ehering geküsst: „So drei bis viermal am Tag.“

Auch ein Laufprofi wie der Bückeburger ist nur ein Mensch, hat sogar schon mal einen Muskelkater gehabt: „Das passiert glücklicherweise selten. Nur nach dem 100-Kilometer-Lauf in den Alpen über 4400 Höhenmeter dauerte der Kater drei Tage an.“

Wie also steckt man diese Belastungen so locker weg? Wunderschuhe? Besondere Ernährung? Die Schuhe sind es schon mal nicht. Der „Asics Nimbus“ ist für jedermann im Handel erhältlich. „Das ist ein Neutralschuh, der nicht ganz

billig ist. Aber das sind mir meine Füße und Knochen wert“, sagt von Palombini. Also doch die Ernährung? Die Antwort ist dann eher überraschend: „Ich esse gerne eine Tiefkühlpizza am Abend vorher oder aber auch Kartoffeln oder Nudeln. Direkt am Morgen verspeise ich ein großes Müsli. Das Essen wird aber oft überschätzt, trinken ist wichtiger“, weiß der Familienvater, der neben dem Laufen, man glaubt es kaum, auch noch Zeit für andere Dinge findet.

„Als Lehrer für drei Sprachen muss ich viel lesen und korrigieren, sitze also viel am Schreibtisch. Lesen und klassische Musik sind auch meine Hobbys. Natürlich möchte ich so viel Zeit wie möglich mit meiner Familie und meinem kleinen Sohn verbringen“, sagt von Palombini, der durch den Laufsport Energie schöpft: „Da ich recht assoziativ bin, gehen mir beim Laufen viele Dinge durch den Kopf, oft auch für den Unterricht. Ich merke, dass ich Dinge hinterher leichter lösen kann. Ich möchte schon immer die Abwechslung von Körper und Geist, glaube fest daran, dass der Mensch nicht nur für den Schreibtisch gemacht ist.“ Er nehme schon wahr, wo er während des Laufens sei. Es gebe aber viele Läufer, die mehr sähen als er, so von Palombini: „Ich bin dann wohl oft ein bisschen im Tunnel.“

Der 44-Jährige will weiterlaufen: „Es macht mir großen Spaß. Tausend Marathon- oder Ultraläufe, das wäre schön – wenn es irgendwann dazu reichen sollte.“ Ein Wunder wäre das nicht. uk