

„Ich brauche noch ein paar Kurven“

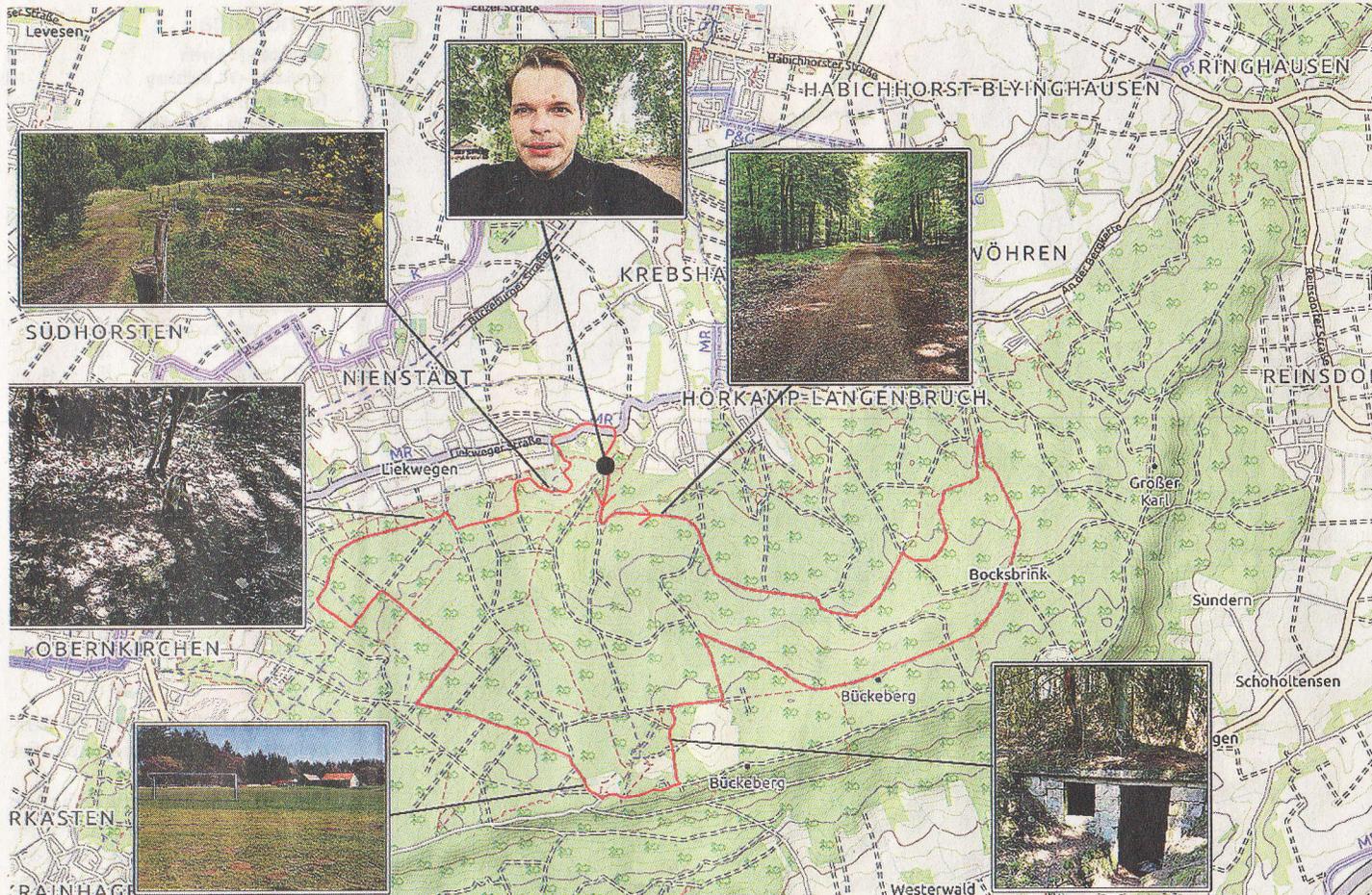
Selbstversuch Marathon: Die Hälfte ist geschafft / Von Palombini gibt Tipps für die nächsten Schritte

VON DANIEL KULTAU

LANDKREIS. Eigentlich finde ich es Quatsch, für das neue Jahr „gute Vorsätze“ zu fassen. Schließlich kann man damit ja zu jedem Zeitpunkt anfangen. Doch für das Jahr 2020 tat ich es. Aus der im Affekt geäußerten Idee, einen Marathon laufen zu wollen, wurde ein festes Vorhaben. Die Hälfte habe ich inzwischen geschafft – und das, obwohl ich mich zwischenzeitlich schon darauf eingestellt hatte, es wieder sein zu lassen.

Als ich selbst noch aktiv Fußball spielte, mochte ich die Ausdauerseinheiten, denn sie brachten mich an meine Grenzen. Während einer Vorbereitung unter dem damaligen Trainer des VfL Bückeberg, Timo Nottebrock, fühlte ich mich so fit wie nie zuvor. Da wollte ich gerne wieder hin. Doch gleich der erste Lauf oberhalb des Sportplatzes in Liekwegen zerstörte jegliche Euphorie. Ich quälte mich und kam völlig matschig nach rund drei Kilometern ins Ziel. Es sind nur wenige Menschen auf dieser Strecke unterwegs, sodass sich niemand diesen traurigen Anblick antun musste.

Umso mehr spielte es mir in die Karten, dass durch das Coronavirus keine klassischen Marathons stattfinden werden.



Die 21,9 Kilometer lange Strecke von Brandshof (schwarzer Punkt) führt durch den dichten Wald. Es geht am Forsthaus Halt vorbei, weiter über den Höhenweg und an der Erdhöhle vorbei, dann komme ich am jbf-Centrum an. Im Liekweger Wald bekomme ich mit einem Frischling einen ungewöhnlichen Laufpartner, ehe ich über das letzte Teilstück im alten Steinbruch wieder erschöpft, aber glücklich an meinem Startort ankomme.

FOTOS: DAK (6), OPENSTREETMAP.DE

thons stattfinden konnten. „Klasse. Dann muss ich jetzt ja auch nicht mehr dafür trainieren“, freute ich mich. Doch als dann auch die Fitnessstudios schließen mussten und der Sport für mich somit komplett flachfiel, quälte mich mein Gewissen. Ich gefiel mir selbst nicht mehr – und somit ging es wieder auf die Piste. Neben der Kurzstrecke in Liekwegen, fand ich schnell Gefallen daran, von der Schutzhütte Brandshof in Wendthagen durch die Wälder des Bückeberges zu laufen. Während es anfangs noch Distanzen von fünf bis zehn Kilometern waren, lief ich an einem Samstag im April immer tiefer in den Wald. Vorbei am Bremsschacht und den Saurierfährten kam ich plötzlich am jbf-Centrum in Obernkirchen wieder raus. Erinnerungen an Klassenfahrten während der Grundschulzeit kamen hoch. Und als ich wieder an meinem Auto in Wendthagen ankam, zeigte mir meine App 15 Kilometer an. Rund anderthalb Stunden benötigte ich und war spätestens an diesem Zeitpunkt angefixt. Selbst eine Verletzung am kleinen Zeh, vermutlich ein Kapselriss, hielt mich nicht vom Laufen ab, schließlich hatte ich schon seit einigen Jahren keinen

wirklich engen Kontakt mehr zu meinen Füßen, war ihnen gegenüber also wenig fürsorglich.

Kurze Zeit später setzte ich dann zu meinem ersten Halbmarathon an. Wie Radfahrer, die bei der Tour de France in Alpe d'Huez ankommen wollen, schlug ich mir als Vorbereitung den Bauch zum Frühstück mit Spaghetti voll. Diese in der Theorie gute Idee, um später mit viel Energie über die Strecke zu schießen, entpuppte sich als Fiasko. Im Nudelkoma gefangen nahm ich eine frühere Abzweigung und kam nach zehn Kilometern, also knapp der Hälfte der angepeilten Strecke, wieder bei Brandshof an.

Eine Woche später klappte es dafür umso besser. Vom Startort aus gelangte ich über das „Forsthaus Halt“ und einen kleinen Anstieg auf den Höhenweg, der sich über den Bocksbrink lang über den Bückeberg zieht. Immer wieder kamen mir Spaziergänger entgegen, die das gute Wetter in den schönen Wäldern ausnutzten. Die Steigung vom Höhenweg zu den Saurierfährten am historischen Bremsschacht vorbei ist der letzte große Anstieg auf der Strecke.

Ich passierte eine Erdhöhle,

die direkt aus einem Horrorfilm stammen könnte, ihre Ursprünge jedoch vermutlich in der Bergbau-Ära hat, und erreichte das jbf-Centrum. Wie eigentlich immer waren die Parkplätze dort voll. Viele Familien waren unterwegs. Etwas mehr als die Hälfte der Strecke dürfte ich haben, dachte ich mir und lief weiter Richtung Liekwegen. Lufttechnisch sah es gut aus, und die Bananen zum Frühstück ließen mich nicht so ermüden, wie es die Nudeln taten. Ich fühlte mich sogar so energiegeladener, dass ich noch eine Extrarunde durch den Liekweger Wald nahm. Kurz vor dem Waldsportpark musste ich jedoch ganz kurz anhalten. Ein kleines Wildschwein schoss aus dem Gebüsch und verfolgte mich. Ich wusste nicht so recht, was ich dem Wildschwein sagen sollte. „Ja, komm her!“, rief ich höflichkeitshalber. Daraufhin erstarrte es. Ich näherte mich langsam an, zückte das Handy und machte ein Beweisvideo. Der Frischling bewegte sich nicht. Doch dann nahm ich die Beine in die Hand und verschwand. Auf ein Treffen mit der „Mama“ oder einem Keiler hatte ich nämlich keine Lust.

Nun war es nicht mehr weit, doch je näher ich dem Ziel kam, desto mehr wurde mir beim Blick auf die gelaufene Distanz klar, dass ich ziemlich am Anfang meines Laufes rund um das „Forsthaus Halt“ falsch abgebogen war und nun nach rund 20 Kilometern bei Brandshof ankommen würde. Zu kurz.

» Der Sportler wächst im Stillen.

Jobst von Palombini
Vorsitzender der Laufsparte des VfL Bückeberg

„Ich brauche noch ein paar Kurven“, dachte ich und lief an der Birkenhöhe vorbei durch den Nabu-Park im alten Liekweger Steinbruch, direkt auf die Liekweger Straße. Das hatte zwar als letztes Stück noch mal eine Steigung zum Resultat, auf der ich, im Nachhinein betrachtet, so langsam laufen sollte, wie zu keinem anderen Zeitpunkt der Strecke, doch so kam ich nach 21,9 Kilometern in 2:03,34 Stunden wieder bei Brandshof an. Rund sechs Wochen hatte ich dafür trainiert.

Euphorisiert wollte ich die Strecke am nächsten Tag direkt wieder laufen, doch dann wurde mir nach etwa 17 Kilometern schwummrig – und ich quälte mich zurück. Dieses Mal waren es am Ende 19 Kilometer. Egal. Auto, Dusche, Bett. Am nächsten Tag ging es mir miserabel. Meine Beine schmerzten, ich musste mich übergeben und schlief den Großteil des Tages.

„Der Sportler wächst im Stillen“, gibt mir „Experte“ Jobst von Palombini, der Vorsitzende der Laufsparte des VfL Bückeberg, mit auf den Weg. Mehr als 800 Marathons hat er bereits absolviert. „Man ist dann natürlich euphorisiert, aber ich rate auch unseren Läufern immer wieder, den Erfolg erst mal sacken zu lassen.“ Bei meinen nächsten Schritten werde ich mich daran halten. Nur kann ich mir momentan noch nicht vorstellen, die Runde einfach zweimal zu laufen. „Tasten Sie sich erst mal an die 30 Kilometer ran. Der Sprung zum Marathon ist riesig“, rät mir von Palombini. Stückchenweise werde ich das nun machen, damit ich mein Vorhaben auch noch in diesem Jahr erreiche.