

## Oldenburg-Marathon mit 1,5 Füßen – geht das?

Für den Berliner Mauerweglauf am 17./18. August hatte ich über Monate intensiv trainiert – mehr als für mich gut war, mit der Folge, dass ich in meinem linken Gehwerkzeug die Achillessehne überlastete und einen schmerzenden Fersensporn „erlief“. In dem Bewusstsein, dass die 162 km vom Mauerweglauf mein allerletzter „echter“ Ultralauf werden würde, verdrückte ich meine Beschwerden mit Eisbeutel und Diclophenac und war dann tatsächlich mit 23:29 Stunden erfolgreich im Ziel angekommen.

Während der nächsten Wochen war ich dann – fast – laufabstinent und meist ziemlich sportlich auf dem Fahrrad unterwegs. Schmerzhaftes Stoßwellentherapie bei der Orthopädin meines Vertrauens brachte Linderung, aber keine grundlegende Verbesserung. Anfang Oktober machte ich wieder erste Laufversuche und stellte meinen üblichen Laufstil – erster Bodenkontakt mit der Ferse, dann Abrollen über die ganze Fußlänge – zwangsweise um: mit dem rechten Fuß wie üblich Bodenkontakt mit der Ferse, aber links nun erster Bodenkontakt mit dem Vorfuß. Damit war der Fersensporn entlastet, jedoch nun neu beteiligte Muskeln „gar nicht erfreut“. Insgesamt sah das nun sehr ulkig aus, da ja die Schrittlänge mit dem linken Bein zwangsweise deutlich kürzer als mit dem rechten war. Nun kenne ich eine Ultra-Ultra-Ultra-Läuferin, die das seit einigen Jahrzehnten immer so macht und trotzdem weltweit die meisten Marathons gelaufen ist. Ich sollte das also auch hinbekommen.

Der Versuch startete am Tag nach meinem Geburtstag beim Oldenburg-Marathon (als „Geschenk“ an mich selbst). Um 9 Uhr stand ich also weit entfernt in Hude, denn dieser Lauf ist bei der Marathondistanz ein Punkt-zu-Punkt-Lauf, nur Halbmarathon, 10km und 5km sind auf einer Rundstrecke mit Start und Ziel am Oldenburger Schloss. Mein Ziel: unter 5 Stunden am Ziel „anzuhumpeln“. Ich stand bei den ca. 400 Startenden ganz hinten und begann mit 7 Minuten pro Kilometer, wie geplant. Mein linker Fuß zwickte bei den ersten 10 km ganz deutlich und beschwerte sich ob meiner seltsamen Humpelei.

Lustige Begebenheit am Rande der Strecke: noch im Startort Hude nach etwa 3 km hörte ich, wie eine junge Frau am Streckenrand zu ihrer kleinen Tochter sagte: „schau mal, hier laufen wirklich ALLE Altersklassen!“. Eine junge Mitläuferin links von mir sagte dann zu mir: „das war aber deutlich!“. Und ich dachte mir auch: in Berlin hätte die Frau sicher gesagt: was machte denn der Grufti hier – und mich gemeint! Und tatsächlich war ich auch bei diesem Marathon wieder der älteste Teilnehmer.

Diese Episode bewirkte bei mir, dass ich von nun auf gleich fast keine Schmerzen mehr spürte und ein halbwegs vernünftiges Tempo einschlagen konnte, zuletzt in Oldenburg-Nähe sogar um glatte 6 Minuten pro Kilometer.

Oldenburg liegt mitten in der norddeutschen Tiefebene, genauer in der Wersermarsch. Mit einem Wort: bretteben. Das hat als Läufer einerseits Vorteile, andererseits aber auch Nachteile. Bei einem kleinen Starterfeld wie hier sind nach 2- bis 3-Stunden Laufzeit die Abstände so groß, dass der Vorauslaufende schon mal komplett verschwindet. Und wegen der superlangen Geraden konnte man manchmal bis zu 3 Kilometerschilder auf einmal sehen und am Horizont verschwinden. Nur gut, dass die Erdkrümmung den Rest verschluckte!



Knapp vor Oldenburg wurde es dann interessanter, denn die Läuferinnen und Läufer der kürzeren Strecken bogen alle auf die gemeinsamen letzten Kilometer ein, was mich zusätzlich zu höherem Tempo antrieb – man will sich ja nicht „lumpen lassen“. Nach 4:18:22 erreichte ich das Zielbanner, überraschenderweise mit einer etwa 4 Minuten schnelleren 2. Hälfte und auf dem 218. Gesamtplatz von 378 Läuferinnen und Läufern im Ziel. Und das allerbeste: es ging mir hinterher und auch in den nächsten Tagen mit meinem linken Fuß nicht schlechter als vorher!!

Autor: Karl Mascher