

# Als Vielfraß den Durchbruch geschafft

VON HANS-JOACHIM MEYER

**Was tut man als Marathonläufer nicht alles, um seine Marathon-Bestzeit zu verbessern, um seine persönliche Schallmauer zu durchstoßen? Für viele Läufer ist das die 4:00-, die 3:30- oder die 3:00-Stundengrenze. Bei mir hat sich seit meinem zweiten Marathon, den ich - mit 49 Jahren - Ende 1988 trotz einer längeren Gehpause mit 3:25 beendete, der Wunsch festgesetzt, einmal weniger als eine Stunde über dem Weltrekord zu bleiben. 1990 kam ich mit 3:10:38 in Hamburg und vier Wochen später mit 3:09:07 in Daverden diesem Ziel schon ziemlich nahe. Dann jedoch ging es nicht weiter. Trotz vieler Versuche - 1991 waren es 17, 1992 waren es 31 Marathonläufe - gelang es mir über drei Jahre lang nicht noch einmal, die 3:15 zu unterbieten. Es ist wohl nicht schwer zu erraten, was mir viele meiner Freunde rieten.**

**W**as hätte der SPIRIDON-Ratgeber wohl empfohlen, wie ich mich auf eine 3:06 vorbereiten müßte? Ich habe nicht danach gefragt. Mir machte das „Vielstarren“ einfach zu viel Spaß. Die vielen schönen Lauferlebnisse in allen Teilen Deutschlands - vom Schwarzwald bis nach Usedom, von Sylt bis Bad Füssing - und auch im benachbarten Ausland möchte ich nicht missen. Viele Städte habe ich kennengelernt, viel Natur erlebt. An viele Gespräche denke ich gern zurück, Freundschaften sind entstanden.

Und schließlich gab es auch sportliche Erfolge, die mir fast ohne zusätzliches Training zufielen: Gut ein Jahr nach meinem ersten Ultramarathon (60 km in Euerbach) erreichte ich bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf in Köln 1992 mit 218 km den dritten Platz; und ein Jahr später konnte ich dann den Spartathlon (245 km von Athen nach Sparta) erfolgreich beenden. Bei dieser Art zu laufen lernt man sicher auch seinen eigenen Körper und seine Grenzen besser kennen (die Grenzen könnten sich dabei allerdings auch in beide Richtungen noch verschieben). 1994 habe ich nun einmal versucht, meine persönlichen Grenzen in der Vielstarterei auszuloten. Dabei ging es mir aber nicht nur um die Anzahl - es sollte schon auch ein abwechslungsreiches und interessantes Laufprogramm mit sportlichen Höhepunkten sein.

71 Marathonläufe und 13 Ultras habe ich vom 1. Januar bis zum 18. Dezember absolviert. Man könnte zu dem Schluß kommen,

daß ein solches Laufpensum der für mich geeignete Weg zum sportlichen Erfolg ist. Immerhin habe ich in diesem Jahr achtmal die 3:15 unterbieten können. So habe ich z.B. am Wochenende vor dem Spartathlon, an dem nach Lehrbuchmeinung sicher Schonung angesagt gewesen wäre, am Sonnabend beim Bodenseemarathon in Kressbronn mit 3:13:58 meine Altersklasse gewonnen, und am Tag darauf bin ich in Karlsruhe mit 3:10:23 den zweitschnellsten Marathon meines Lebens gelaufen. Dem Durchkommen beim Spartathlon hat diese eigenwillige Art der Vorbereitung offenbar nicht geschadet. Bei einem Teilnehmerfeld von 143 Startern belegte ich unter den 41 Läufern, die das Ziel in der Sollzeit erreichten, den 24. Platz. Das Wochenende nach dem Spartathlon war durch den Tag der Deutschen Einheit um einen Tag verlängert. Die drei Marathons in Lengelfeld, Aschaffenburg und Kiel absolvierte ich im Durchschnitt mit 3:28.

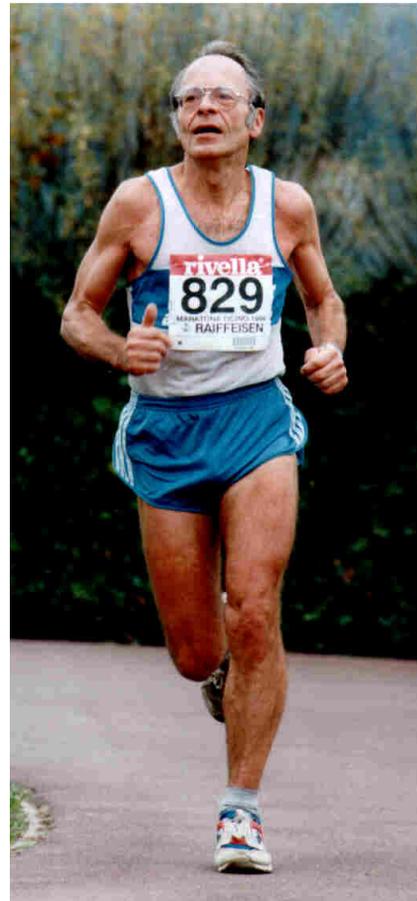
## Bestzeit in Bestwig

Zwei Wochen nach dem Spartathlon stand dann nur ein Marathon auf meinem Programm: Der Hochsauerland-Waldmarathon von Bestwig. Ein landschaftlich reizvoller Zwei-Runden-Kurs mit abwechslungsreichem Steigungsprofil; ca. 50 m Asphalt, der Rest vorwiegend mit Schotter befestigte Waldwege (42 km Fußsohlenmassage gratis). Nach 3:07:04 war ich als fünfter von 50 Teilnehmern im Ziel. Ich hatte meine Traumzeit praktisch erreicht. Bei diesem Marathon habe ich übrigens zum ersten Mal außerhalb des Alpengebietes wild wachsende Enziane entdeckt (zwischen km 12 und km 13 am linken Wegrand). Für solche Beobachtungen sollte man beim Laufen immer noch Zeit haben. Insgesamt lief ich im Oktober 10 Marathons, im Schnitt mit 3:24. Danach kam der November mit sieben Läufen; wieder war ein Wochenende mit nur einem Lauf dabei:

Am 13. war ich mit Horst Preisler beim Tessin-Marathon in Tenero. Bei rund 10°C und im Anblick von Neuschnee auf den umliegenden Bergen liefen wir unter Palmen am Ufer des Lago Maggiore den doppelten Rundkurs. Eine flache, schnelle Strecke mit festem Untergrund. 3:04:08 h zeigte die Uhr, als ich das Ziel erreichte. Meine Traumzeit war erreicht.

Im Durchschnitt habe ich 1994 wöchentlich 15 Trainingskilometer und 90 km bei Laufveranstaltungen absolviert. Ich werde auch in Zukunft relativ wenig trainieren und relativ häufig bei Wettkämpfen zu finden sein. Ich werde weiter nach dem Motto laufen: Marathon (und Ausdauer für die ganz langen

Strecken) übt man am besten durch Marathon. Bei jedem Lauf versuche ich, so schnell wie möglich am Ziel zu sein. Einen Lauf, der nur Training für einen anderen ist,



*Hans-Joachim Meyer schaffte in Tenero im November 1994 seine Traumzeit von 3:04:08 h. Foto: Steinegger*

gibt es bei mir nicht, und doch ist jeder Lauf das Abschlußtraining für den nächsten.

Ich bezweifle nicht, daß Lehrbuch-Trainingsprogramme für viele Läufer, insbesondere für junge Spitzenläufer, der geeignete Weg zur Leistungssteigerung sind; sicher gibt es aber auch noch mehr Läufer wie mich, denen es nicht schaden würde, wenn sie mit ein bißchen Mut herumexperimentieren und eigene Wege ausprobieren würden.

Nach einem Jahr extremer Vielstarterei weiß ich jetzt, was mein Körper leisten kann, was mir bekommt - oder zumindest, was mir 1994 bekommen ist. Aber was wird in diesem Jahr gut für mich sein? Ob ich doch einmal den SPIRIDON-Ratgeber frage?