

# Mein letzter Marathonlauf

## Erlebt und aufgeschrieben von Wolfgang Kippels

Heute ist Sonntag, der 10. Mai 2015. Ich werde gleich meinen letzten Marathon laufen. Jedenfalls dann, wenn alles gutgeht. Und das ist alles andere als sicher! Auf dem Weg zu Fuß vom Hotel zum Start an der Rheingoldhalle ist mein Schritt noch etwas „unrund“. Man kann auch sagen: ich hinke. Wieso bin ich überhaupt hier und warum will ich mir das antun?

Um das zu verstehen, muss ich die Zeit um etwa ein Jahr zurückdrehen. Damals hatte ich über mehrere Monate große Probleme mit meinem linken Bein. Knie und Wade waren ganz dick, jede noch so kleine Bewegung schmerzte. Weder ein Strecken noch ein Anwinkeln des Beines war möglich. Bei der Suche nach einer Ursache tappten die Ärzte lange im Dunklen, bevor letztendlich eine geplatzte Baker-Zyste diagnostiziert wurde, die sich aufgrund eines Miniskusproblems gebildet hatte. Nebenbei wurde im MRT auch beginnende Arthrose im Knie entdeckt. Die biologische Uhr tickt halt, schließlich bin ich fast 64 Jahre alt.

Nach mehreren Monaten waren die Beschwerden endlich weg, ich konnte wieder Laufen! Ich war so glücklich, dass ich mich gleich zu zwei Marathons angemeldet hatte, den Siebengebirgslauf in Aegidienberg kurz vor Weihnachten und eben den heutigen Gutenberg-Marathon in Mainz. Um es kurz zu machen: der Siebengebirgslauf verlief relativ unproblematisch, obwohl die läuferische Vorbereitung eher mangelhaft war – offenbar war ich wieder vollständig gesund. Immerhin war ich nach 5:13 h im Ziel. Ich freute mich auf Mainz, ich wollte hier gern noch einmal unter 5 Stunden laufen.

Ab Februar sollte die intensive Vorbereitungsphase mit langen Läufen beginnen. Dummerweise kam da noch eine längere Erkältung dazwischen, so dass es erst Ende Februar mit dem Training wieder los ging. Mein Plan sah zwei kurze Einheiten (um die 10 km) unter der Woche sowie einen langen Lauf am Wochenende vor. Nach dem ersten 20-km-Lauf taten mir dann die Knie weh. Zunächst habe ich mir nichts dabei gedacht, zumal die Schmerzen nach zwei Tagen wieder weg waren. Kurze Läufe unter der Woche gingen danach problemlos. Beim nächsten „langen“ Lauf eine Woche später – diesmal über 25 km – waren die Probleme aber wieder da, diesmal etwas heftiger. Danach musste ich mehrere Tage pausieren.

Ähnlich ging es weiter. Nach jedem Lauf schmerzten die Knie, vor allem das linke. Immer wieder musste ich pausieren. Einige Trainingseinheiten habe ich dann durch Radfahren ersetzt, das ging nämlich besser. Insgesamt kam ich so auf 6 „lange“ Läufe, davon aber keiner mehr als 25 km. Ob das wohl eine gute Vorbereitung war? Ich bin da eher skeptisch.

Heute vor zwei Wochen sollte mein letzter langer Lauf stattfinden. Um es kurz zu machen: Zwar konnte ich mit Mühe die 25 Kilometer durchlaufen, aber seitdem tut mir das linke Knie dauerhaft weh! Ein letzter Test vor 6 Tagen über 9 Kilometer zeigte mir immerhin, dass es auch mit Dauerschmerz möglich ist, ein Stück zu laufen, ohne dass es unerträglich wird.

Vor vier Tagen war ich dann bei meinem Haus- und Sport-Arzt. Er diagnostizierte zusätzlich zur Arthrose eine Muskelverspannung knapp oberhalb des Knies und stach mit zwei Akupunkturnadeln zu. Das war beide Male ein äußerst unangenehmes Gefühl, es zog ähnlich wie ein elektrischer Schlag durch das Bein bis in den Rücken! Als er die Nadeln nach ein paar Minuten wieder entfernte, war der Schmerz weg. Ich konnte es kaum glauben! Nachdem ich eben noch ins Sprechzimmer gehumpelt war konnte ich jetzt wieder leichtfüßig herumlaufen! Ein Wunder. War es vielleicht doch keine Auswirkung der Arthrose? Auf meine Frage, was man denn machen könne, damit das Problem nicht immer wieder auftritt, meinte er nur: „Mehr Radfahren!“ Das ist die beste Medizin, die ich mir vorstellen kann, denn Radfahren ist meine Leidenschaft.

Leider hielt die Wirkung der Akupunktur nur bis zum nächsten Tag an. Dann kam der Schmerz wieder. Immerhin keimte die Hoffnung auf, dass mein Marathon vielleicht doch noch klappen könnte. In Mainz ist es auch möglich, nach einem Halbmarathon oder sogar nach einem Zweidrittelmarathon mit Zeitwertung auszusteigen. Das nahm ich mir als Notfall-Alternative fest vor, also kein Durchbeißen um jeden Preis.

Gestern war das Abholen der Startunterlagen angesagt. Anschließend ging ich noch über die Läufer-Messe. Da sah ich unter anderem einen Stand mit Fitness-Geräten, auch mit einem Fahrradergometer. Der Verkäufer war gerade mit einem Kunden am Stepper beschäftigt, also habe ich mich einfach auf das Fahrradergometer gesetzt und angefangen zu treten, um meinem Kniegelenk etwas Gutes zu tun. Nach einigen Minuten kam der Verkäufer zu mir und erklärte mir die Funktionen und die Vorzüge seines Fahrradergometers. Ich habe mir alles geduldig angehört und dabei natürlich weiter getreten. Zum Schluss erklärte ich dem Verkäufer mein Arthrose-Problem im Knie und fragte ihn, ob ich noch etwas weiter pedalieren dürfte. „Kein Problem!“ sagte er. „Das ist ja nur Werbung für uns. Wir hatten auch schon mal eine Puppe da drauf, aber mit einem lebendigen Menschen ist das doch viel besser.“ Also machte ich weiter. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal für diese freundliche Genehmigung herzlich bedanken.

Tatsächlich hat das ruhige Pedalieren ohne große Last meinem Knie gutgetan. Vielleicht hilft es für den heutigen Lauf? Während ich noch zum Start gehe (oder humpele), denke ich darüber nach, wie lange ich wohl brauchen würde, wenn ich den Marathon tatsächlich durchstehen würde. Schön wäre es, wenn es mir noch einmal in einer Zeit unter 5 Stunden gelingen würde. Vor 13 Jahren hatte ich mal eine Zeit von 3:49 h, aber das ist schon lange her. Die letzten Marathons dauerten alle über 5 Stunden, aber das waren Landschaftsläufe mit entsprechend vielen Höhenmetern, also nicht vergleichbar. Hätte ich hinreichend trainiert, wäre es wahrscheinlich möglich, aber so? Eine Zeit zwischen

5:05 und 5:10 h ist vielleicht realistisch, je nachdem, wie heftig der zu erwartende Einbruch beim „Hammermann“ sein wird. Ich nehme mir vor, den Marathon so anzulaufen, dass zumindest im Anfang knapp sieben Minuten pro Kilometer dabei herauskommen müssten, vielleicht 1:07 bis 1:08 h für die ersten 10 km.

Für die Einteilung in die Startgruppen musste man seine persönliche Bestzeit angeben. Dadurch bin ich in eine Startgruppe im mittleren Bereich gekommen. Ein Farbstreifen am Rand der Startnummer markiert das, die Gruppenbereiche sind an Luftballons in den entsprechenden Farben erkennbar. Die Zeit von damals würde ich natürlich nicht ansatzweise halten können, so weit vorn würde ich nur den Schnelleren im Wege „stehen“. Daher gehe ich bewusst zur hintersten (eigentlich falschen) Startgruppe, wo nur die Langsamen, aber auch die Neulinge starten.

Während ich mich dort noch einreihe, fragt mich jüngerer Mann – 42 Jahre ist er alt – wie das denn mit den Startgruppen funktioniert. Schon seine Frage zeigt mir, dass er Anfänger ist, also bereits bei der richtigen Startgruppe steht. Ich zeige ihm das aber auch mit dem Farbschema.

Wir kommen ins Gespräch. Er heißt Marko. Es ist heute sein erster Halbmarathon. Er hofft, in etwa 2:25 h ins Ziel kommen zu können. Dazu hat er sich ausgerechnet, dass er mit etwa 7 Minuten je Kilometer laufen müsste. Weil das auch so etwa meine Geschwindigkeit – zumindest am Anfang – sein soll, schlage ich vor, dass wir zusammen laufen könnten. Marko ist einverstanden. Wir legen dann aber auch sofort fest, dass keiner auf den anderen warten soll; wenn also einer schneller sein sollte, dann soll er ruhig vorlaufen.

Vor den Start haben wir noch eine ganze Weile Zeit, uns über alles Mögliche zu unterhalten. Schließlich erfolgt der Startschuss und wir wünschen uns gegenseitig viel Erfolg, als sich die Menschenmenge zunächst langsam in Bewegung setzt. Etwa sieben Minuten dauert es, bis wir über die Startlinie laufen können. Ab hier geht es nun auch flotter vorwärts. Leider verliere ich Marko schon auf dem ersten Kilometer aus den Augen, zu sehr muss ich mich auf die Läufer und eventuelle Lücken vor mir konzentrieren. Ich kann nicht einmal sagen, ob er vor oder hinter mir verschwunden ist.<sup>1</sup> Schade eigentlich, denn zu zweit vergeht die Zeit doch schneller.

Schon gleich nach dem Start meldet sich das linke Knie. Es ist ein gleichförmiges Stechen, spürbar, aber nicht so stark, dass ich darüber nachdenken muss, ob ich nicht lieber gleich abbrechen sollte. Ich werde das beobachten.

Wir laufen und laufen immer weiter. Manchmal laufe ich eine ganze Weile neben einem anderen Teilnehmer her, so dass ich ein Gespräch beginnen möchte, aber dann fällt dieser

---

<sup>1</sup>Später kann ich in der Ergebnisliste sehen, dass er mit 2:24:17 h ins Ziel gekommen ist, sein selbstgestecktes Ziel also erreicht hat. Meinen herzlichen Glückwunsch dazu! Da meine Zwischenzeit für die erste Hälfte etwa eineinhalb Minuten kürzer war, vermute ich, er ist hinter mir verschwunden.

plötzlich zurück, oder aber ich kann nicht mehr folgen, so dass ich dann immer wieder allein bin. So zieht es sich lange hin.

Ich habe 6 Päckchen Energie-Gel dabei. Da man unmittelbar nach der Einnahme etwas trinken muss, habe ich mir vorgenommen, mir alle 45 bis 60 Minuten ein Päckchen reinzudrücken, wenn dann dort eine Verpflegungsstelle kommt. Bei km 5 fange ich damit an, dort steht die erste Verpflegungsstelle. Zusätzlich zu einem Becher Iso nehme ich mir auch noch ein Stück Banane mit, denn ohne Kraftstoff läuft nichts.

Nach etwa 1:07 h habe ich Kilometermarke 10 erreicht. Das entspricht genau dem, was ich mir vorgenommen hatte. Das Knie schmerzt noch immer, aber nicht stärker, als schon nach dem ersten Kilometer. Es sieht alles so aus, als ob ich zumindest den Halbmarathon zuende bringen kann. Fast mehr noch als das Knie plagt mich allerdings die Hitze. Die Sonne scheint erbarmungslos vom Himmel, und Schatten durch Häuser gibt es nur gelegentlich. Ich nutze jede angebotene Station, um viel zu trinken. Die Beine sind noch nicht schwer, sie laufen den Umständen entsprechend relativ gut.

Immer mal wieder kommen wir an einer Stimmungs-Hochburg vorbei. Hier spielt eine Kapelle, hier tanzen Cheerleader, über Lautsprecher werden uns aufmunternde „dumme“ Sprüche zugerufen, hier stehen Massen an Zuschauern und jubeln uns zu. Dazwischen kommen natürlich auch lange ruhige Abschnitte, wo wir Läufer allein vor uns hintraben. „Allein“ ist allerdings etwas übertrieben, denn um mich herum sind noch jede Menge andere Läufer unterwegs. Gelegentlich ist auch mal ein kurzer Wortwechsel möglich.

Bei km 14 an der Ecke Holzhofstraße/Rheinstraße teilt sich die Strecke. Wäre ich schon auf der zweiten Runde, dann dürfte ich hier nach links abbiegen und wäre nach gut einem Kilometer im Ziel. Verlockend! Weil der Schmerz im Knie noch nicht größer geworden ist entscheide ich mich jedoch dafür, die planmäßige Strecke am Rhein entlang weiterzulaufen, auch wenn es hier praktisch keinen Schatten mehr gibt. Schließlich ist dies doch mein letzter Marathon, wenn ich ihn denn zuende bringe! Frustrierend ist es, dass mir hier jede Menge Läufer entgegenkommen, die schon auf dem Rückweg des etwa 6 km langen schattenfreien Wendepunkt-Streckenteiles sind, das ich jetzt noch vor mir habe.

Dieses Streckenteil zieht sich. Immer wieder denke ich, dass jetzt gleich der Wendepunkt kommen müsste, aber er kommt nicht. Den ganzen Weg muss ich doch auch wieder zurücklaufen! Tröstlich ist jedoch, dass die Beine noch nicht schwer werden. Ich esse und trinke fleißig, das macht sich vermutlich positiv bemerkbar. Endlich darf ich den Wendepunkt umrunden und wieder zurücklaufen. Erfreulich ist es, dass mir jetzt immer noch Teilnehmer entgegenkommen. Es sind zwar längst nicht so viele wie vorhin, aber die, die ich jetzt sehen kann, sind wenigstens alle hinter mir. Ich bin erkennbar nicht der Letzte.

Langsam nähere ich mich der Halb-Marathon-Marke im Start/Ziel-Bereich. In der Ferne höre ich schon Musik und Durchsagen über die Lautsprecher. Verstehen kann ich frei-

lich noch nichts. Ich frage meinen Körper, ob er noch zusammen mit mir weiterlaufen möchte, ob ich das Erlebnis des letzten Marathons meines Lebens noch voll auskosten darf. Klar, das linke Knie schmerzt, der Schmerz ist aber auf den letzten 20 Kilometern nicht größer geworden. Die Muskeln in den Beinen melden: „Alles klar hier, da geht noch was.“ Für die zweiten 10 Kilometer habe ich auch nur eine Minute mehr als für die ersten 10 gebraucht. Somit steht mein Entschluss fest: Mindestens bis zum Zweidrittel-Marathon bin ich – sofern nichts unvorhergesehenes passiert – noch dabei. Dann wird neu verhandelt.

Das Getöse vom Start-Ziel-Bereich rückt näher. Schließlich kann ich das Ziel-Tor sehen. Meine Güte, was ist das für ein Lärm hier! Aber Stimmung pur! Ein Schild macht mich darauf aufmerksam, dass es jetzt für die Halbmarathonis nach rechts ins Ziel geht, zum Zweidrittel-Marathon bzw. zur zweiten Runde des Marathons links am Zieltor vorbei. Fast alle vor mir zweigen nach rechts ab und laufen ins Ziel. Es wird jetzt plötzlich ziemlich einsam um mich herum, nachdem ich den Trubel des Start-Ziel-Bereiches hinter mir gelassen habe.

Jetzt geht es über die große Theodor-Heuss-Brücke über den Rhein, die von Mainz in Rheinland-Pfalz nach Mainz-Kostheim in Hessen führt. Auf der Brücke kann ich weit blicken. So sehe ich in erheblichem Abstand vor mir einzelne Läufer. Ganz allein bin ich also nicht auf der Strecke. Zudem kommen mir auch hier wieder einzelne Läufer entgegen. Sie haben die gut 6 km lange Runde durch Mainz-Kostheim in Hessen schon hinter sich und laufen zurück nach Mainz in Rheinland-Pfalz, wo die letzten 15 km bis zum Marathonziel gelaufen werden. Mich umschaun um zu sehen, ob noch jemand hinter mir ist, möchte ich mich nicht.

Die Runde durch Mainz-Kostheim zieht sich. Es geht im wesentlichen durch Wohngebiete, hier ist „Tote Hose“. Ich habe keinen Läufer in der Nähe, mit dem ich mich mal wenigstens kurz unterhalten könnte. Viel zu viel Zeit habe ich, mich mit meinem Körper zu beschäftigen. Das Knie schmerzt noch immer (Wer hätte etwas anderes erwartet?), ich merke aber auch, dass die Beine nach und nach schwerer werden und ich jetzt etwas langsamer laufe. Nicht mehr knapp unter 7 Minuten, sondern knapp darüber benötige ich jetzt für jeden Kilometer.

Warscheinlich möchte mein Körper jetzt lieber eine Pause machen, denn er gaukelt mir vor, ich müsste jetzt mal dringend ein Dixi-Klo aufsuchen. An der nächsten Verpflegungsstation bei km 24 gebe ich dem Drang nach, aber gar so viel ist in meiner Blase nicht drin. Hat mein Körper mich also ausgetrickst!

Ich nähere mich wieder der Theodor-Heuss-Brücke. Hier könnte ich nach rechts abbiegen und würde dann in das Ziel für den Zweidrittel-Marathon gelangen. Mein Körper meldet mir immer noch Knieschmerzen wie ja die ganze Zeit schon und die Beine sind mittlerweile etwas müde geworden. Da ich aus Erfahrung weiß, dass sich der bekannte „Hammermann“ durchaus wesentlich heftiger anfühlen kann, sehe ich keinen Grund,

hier das Rennen zu beenden. Zudem müsste ich anschließend ja sowieso wieder über die Brücke zurück nach Mainz gehen! Also laufe ich weiter und nehme mir vor, jeden einzelnen der restlichen 15 Kilometer noch zu genießen, so weit das eben möglich ist.

Nach der Rückkehr über die Brücke auf die Rheinland-Pfälzische Seite ist zunächst der selbe Kurs zu durchlaufen, wie schon kurz nach dem Start. Im Prinzip kenne ich die Strecke also schon, jedoch sieht jetzt alles ganz anders aus, weil kaum noch Läufer in Sichtweite sind. Im Anfang war hier noch ein richtiges Gedränge! Da war noch hin und wieder ein kurzer Wortwechsel mit anderen möglich, jetzt muss ich ganz allein laufen. Einzig die Verpflegungsstellen bieten Abwechslung, aber auch hier ist es inzwischen viel ruhiger geworden.

Nach einiger Zeit taucht vor mir die 30-km-Marke auf. Ich schaue auf meine Uhr. Das sieht noch ganz gut aus. Für die dritten 10 km habe ich eine Stunde und 11 Minuten gebraucht, also drei Minuten mehr, als für die zweiten. Oder anders ausgedrückt: Wenn ich unter 5 Stunden bleiben möchte, dann habe ich noch genau 1:33:23 h Zeit für die restlichen 12,195 Kilometer. Das könnte klappen, wenn nicht jetzt noch ein heftiger Einbruch kommt. Damit muss ich bei meinem knappen Training aber duchaus rechnen. Schauen wir mal.

Nach und nach gerate ich in einen gewissen Flow hinein. Man nennt das Phänomen auch „Runners High“. Die Beine laufen von allein – wenn auch nicht besonders schnell. Schmerzen registriere ich kaum noch. Der Kopf muss sich nur noch um die Richtung kümmern. So laufe ich immer weiter und weiter und weiter. Und noch weiter. Die Geschwindigkeit liegt immer noch bei gut 7 Minuten je Kilometer.

Bei Kilometer 35 habe ich noch 57 Minuten Minuten Zeit. Ich rechne überschlägisch im Kopf: Eine Stunde für die restlichen 8 Kilometer macht etwas mehr als 7 Minuten je Kilometer – das wird eng. Bis mir dann auffällt, dass die Rechnung  $42,195 - 35$  ja nicht 8, sondern nur gut 7 ergibt. Nochmal neu überschlagen: rund 8 Minuten hätte ich jetzt für jeden Kilometer Zeit. Das hört sich schon besser an, könnte aber auch eng werden, wenn gleich der Einbruch kommt. Also einfach die Beine weiterlaufen lassen und abwarten was passiert. Und die Beine laufen weiter.

Bei Kilometer 38 ist die letzte Verpflegungsstation. Ein Sprecher belustigt die umstehenden Zuschauer. Als ich näher komme, ruft er in sein Mikrofon: „Hier kommt Wolfgang Kippels vom RC Lüdenscheid. Das sieht ja noch richtig gut aus, wie er läuft. Der macht bestimmt noch 50 Plätze gut!“ Ich winke lachend ab, aber tatsächlich kann ich die beiden Läufer, die eben vor mir aufgetaucht sind, ganz schnell hinter mir lassen. So macht das Laune! Ich warte immer noch auf den Einbruch. Noch knapp 36 Minuten habe ich Zeit für die letzten 4,2 km, das sollte eindeutig reichen. Jetzt bin ich davon überzeugt, dass ich unter 5 Stunden bleiben werde!

Ab jetzt wird es abwechslungsreich. Die Route führt durch die Altstadt und über Einkaufstraßen. Hier sind jede Menge Leute unterwegs, ganz anders, als auf den letzten Kilometern. Das macht Spaß. Auch gelingt es mir, noch den einen oder anderen Läufer einzuholen und dann hinter mir zu lassen. Der befürchtete Einbruch kommt nicht. Das macht erst recht Spaß. Bei Kilometermarke 40 kann ich feststellen, dass ich für die vierten 10 km mit 1:12 h nur eine Minute mehr, als für die dritten gebraucht habe. Beschwingt laufe ich weiter, will jetzt die letzten beiden Kilometer genießen, denn mir wird bewusst, dass ich das nie wieder erleben kann. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt um so schneller werde, je näher ich dem Ziel komme. Bald schon höre ich die Lautsprecher aus dem Start-Ziel-Bereich – ein wunderbares Gefühl durchströmt mich! Schließlich kann ich das Zieltor vor mir sehen. Überglücklich laufe ich über die Ziellinie. Hey Leute, ich habe es wirklich geschafft, allen Problemen zum Trotz habe ich meinen letzten Marathon gefinisht! Und die Uhr bleibt bei 4:53:38 h stehen, also noch deutlich unter den erhofften fünf Stunden. Was will ich mehr?

Ein gutes Stück hinter der Ziellinie bleibe ich stehen und bekomme die obligatorische Finisher-Medaille umgehängt. Ich fühle mich wie ein Sieger, obwohl ich doch als einer der letzten ins Ziel gekommen bin. Als ich dann aber zum Getränkestand gehen möchte, um mir etwas zum Trinken zu holen, muss ich feststellen, dass ich mich kaum noch bewegen kann. So sehr schmerzt nun ganz plötzlich das linke Knie. Ich kann nur noch stark humpelnd gehen. Gerade bin ich doch noch fast problemlos gelaufen!

Ich setze mich erst mal auf eine Bank, um in Ruhe mein alkoholfreies Weizenbier zu trinken. Das habe ich mir verdient. Sehr gemütlich wird das allerdings nicht, denn die Helfer fangen schon bald an, alles abzubauen, weil die Veranstaltung zuende geht. Ich stehe auf und humpele zum Hotel. Dieser Weg fällt mir recht schwer, obwohl es gerade einmal ein einziger Kilometer ist.

**Nachtrag** Die ersten beiden Nächte nach dem Lauf verliefen nicht gut. Ständig schmerzte das Knie. Erst in den nachfolgenden Tagen klangen die Beschwerden ganz langsam ab. Wenn ich mal eine kleine Radrunde einlegen konnte, waren die Schmerzen für ein paar Stunden deutlich besser.

Einen Monat später bin ich noch einmal testweise 5 km gelaufen – die Schmerzen waren sofort wieder da, ebenso die Schlafprobleme in den nachfolgenden Nächten. Jetzt weiß ich es genau: Dies war definitiv mein letzter Marathonlauf!