

Du läufst!

Du machst einen Wettkampf!

Du erlebst Deinen ersten Marathon!

Du läufst in Berlin Deine persönliche Traumzeit!

Du fällst in ein Motivationsloch!

Dir fehlen neue Ziele!

Was nun?

Du brichst den Marathon-Weltrekord?

Da Marathons aufgrund der unterschiedlichen Streckenverläufe und -profile schwer vergleichbar sind, entschied sich die IAAF erst 2004, auch für Marathonläufe Weltrekorde zuzulassen. Seitdem zählte die Zeit von 2:04:55, gelaufen von Paul Tergat am 28. September 2003 als aktuell zu schlagende Bestmarke. Sie wurde am 30. September 2007 von Haile Gebreselassie unterboten. Er benötigte 2:04:26. Bei den Frauen hält Paula Radcliffe den Weltrekord in 2:15:25, erzielt am 13. April 2003 in London.



Du läufst wie Forrest Gump?

Leider entdeckt nur der Filmheld Forrest das Laufen! In der Romanvorlage von Winston Groom ist dieses Ereignis nicht Bestandteil. Halten wir uns deshalb an Verbürgtes.

Im Sommer 2003 startete eine Schar von Läufern in Lissabon, um 64 Tage später und 5100 km weiter Moskau zu erreichen. Der Sieger Robert Wimmer aus Nürnberg brauchte dafür 480 Stunden. Dies bedeutete Tag für Tag rund 79 km bei einem Mittel von weniger als 6 Minuten je Kilometer.

„Mein Ziel war es, mit einem Lächeln in Moskau anzukommen und mich mit der Weltspitze messen zu dürfen. Ich hatte dabei schon im Auge, einen der drei ersten Siegerplätze zu belegen.“ (Robert Wimmer; 2003)

41 Tage, 8 Stunden, 16 Minuten und 29 Sekunden benötigte Wolfgang Schwerk im Jahr 2006, um 3100 Meilen zurückzulegen. Er umrundete dafür einen New Yorker Häuserblock 5649 mal. Anschließend fügte Wolfgang Schwerk noch 13 Runden a 883 Meter hinzu, um auch die 5000 km-Marke zu knacken.

„Es ist wirklich toll, dass ich es geschafft habe. Und ich freue mich riesig darüber. Irgendwie ist es aber auch schade, dass es vorbei ist. Denn Laufen bedeutet für mich auch Freiheit.“ (Wolfgang Schwerk; 2006)



Du liebst extreme Non-Stop-Läufe?

Du läufst einen Marathon, doch Du hältst nicht an. Du läufst einen zweiten. Jetzt hast Du in etwa die Hälfte deiner Wegstrecke geschafft. Du magst profiliertes Gelände, deshalb bewegst Du Dich in den Alpen. Du hast 46 Stunden Zeit, das Mont-Blanc-Massiv zu umrunden. Willst Du den UTMB, den Ultra Trail du Mont Blanc gewinnen, dann solltest

Du Dir deutlich weniger als die Hälfte der Zeit nehmen. Marco Olmo benötigte 2006 21 Stunden, 6 Minuten und 6 Sekunden.

„Ein absolutes Berghighlight!! Ich habe mich noch nie über 40 Stunden am Stück so quälen müssen und habe beim Lauf noch nie ein solches Glücksgefühl erlebt, wie teilweise auf der Strecke und noch nie so sehr, wie bei dortigen Zieleinlauf.“ (Wolfgang Olbrich-Beilig; 2004)



Manche mögens heiß – Du auch?

Dann ist der Badwater Ultra Dein Pflichttermin! 217 Kilometer, gestartet im Death Valley. Valmir Nunes gewann 2007 in sagenhaften 22:51:29. Geholfen haben ihm vermutlich die recht „kühlen“ Temperaturen beim Start, nur 42 Grad Celsius. Temperaturen von über 50 °C im Schatten werden immer erreicht. Doch Schatten wirst Du auf der Strecke vergeblich suchen. So wird der Lauf selbst für Begleiter im Fahrzeug eine echte Herausforderung. Kein anderer Lauf stellt so vielfältige und extreme Herausforderungen an den Organismus wie der Badwater Ultra:

„Um den Badwater Ultra zu bestehen, bedarf es einer ausgeprägten psychischen Stabilität, die Stressbedingungen wie extreme Hitze, Übelkeit, Schmerzen, tiefe Erschöpfungszustände und Schlafentzug zu tolerieren in der Lage ist. Meine Übungen beinhalteten Meditationssitzungen (eine tägliche Gewohnheit von mir, unabhängig vom Laufen), Visualisierung der Strecke und des Laufes, Autosuggestion (positive Aussagen, formelhafte Vorsätze), gedankliche Einteilung und Durchdringung des Laufes.“ (Günther Böhnke; 2006)



Mein Herbst

Die Highlights des Jahres sind gelaufen. Ich bin müde, fühl mich ausgelaugt. Das Wetter tut ein Übriges. Seit Tagen ist es kalt und nass. Doch heute ist dieser Tag. Die Sonne stemmt sich noch einmal mit letzter Kraft gegen den Herbst. Heute ist es warm. Ich schnüre meine Laufschuhe. Kein Ziel, kein Pulsgurt belasten mich. Tauche ein in den Herbstwald. Erfasse die warmen Farben des Laubdaches über mir und auf dem Weg. Wähle den Weg am Kanal entlang. Facettenreich wie ein Diamant werfen mir kleine Wellen die Sonnenstrahlen der tief stehenden Sonne entgegen. Ich bin heute trotzdem flott gelaufen. Denn es war mein Lauftag!

