



# 18.000 Tage oder 50 Jahre Olaf Kucher



Zum Laufen kam ich zunächst nur beim Sportunterricht, wo wir regelmäßig ein- bis zweimal im Jahr 3000 m auf der Bahn laufen mussten.

Erst als ich mich auf meine Einberufung zur Armee vorbereitete, trainierte ich selbständig einige Male auf der Bahn, was sich auch auszahlte, denn schon am zweiten Tag in der Kaserne mussten wir 3000 m auf Zeit laufen. Ich erreichte eine Zeit von 12:30 min, was auch der Norm für die Note 1 entsprach.

Während der 3-jährigen Armeezeit in Havelberg war ich sportlich sehr aktiv und trainierte in der Freizeit unter anderem Laufen. Dadurch entstand gemeinsam mit meinem Freund Bernd der Wunsch, am Berliner Friedenslauf über 20 km teilzunehmen. Dazu waren natürlich längere Läufe notwendig. Der erste Versuch endete mit total harten Beinen nach ca. 15 km in einem Trabbi, der uns die letzten 5 km zur Kaserne zurückfuhr. Den Berliner Friedenslauf haben wir dann aber beide gut geschafft und es war ein Initialerlebnis für mich.

Während meines Studiums in Ilmenau war ich weiter läuferisch aktiv, trainierte aber auch Schwimmen und Flossenschwimmen. In der Ilmenauer Tauchergruppe lernte ich auch Antje kennen. Aus der Schwimmabteilung heraus entstand der Gedanke, einmal einen Triathlon zu organisieren. So nahm ich an meinem ersten Triathlon über 500 Schwimmen, 20 km Rad und 5 km laufen teil und finishte sogar auf vorderen Plätzen. In Ilmenau rannte ich auch bei einer Leistungskontrolle über 3000 m Bahn meine immer noch bestehende Bestzeit mit 10:40 min.

Anfang 1994 hatte ich den Plan gefasst, am Berlin-Marathon teilzunehmen. Gesagt getan, ich trainierte fortan etwas intensiver Laufen, aber auch dem Flossenschwimmen war ich immer noch treu geblieben und ging 2 x pro Woche schwimmen. Am 25. September 1994 war es dann soweit – ich startete mit Tausenden von Läufern auf der Straße des 17. Juni in Berlin in Richtung

Brandenburger Tor. Dieses Gänsehautgefühl werde ich nie vergessen. Ebenso wie die tolle Stimmung an der Strecke, die ich förmlich aufsaugte und den Marathon zum super Erlebnis für mich werden ließ. Nach 3:45:57 war ich glücklich im Ziel und obwohl ich damals die Treppen zur U-Bahn noch etwas humpelnd bewältigen musste, war dies der Startschuss für weitere Marathonläufe. Den nächsten absolvierte ich 1995 in Berlin dann mit Antje gemeinsam. Inzwischen sind 20 Marathonläufe zusammengekommen, die immer ein besonderes Erlebnis für mich waren, selbst wenn sie manchmal auf den letzten Kilometern schwer fielen. Nach wie vor ist deshalb mindestens ein Marathon im Läuferjahr mein Hauptziel, auch wenn ich immer sehr gern die Halbmarathon-Strecke laufe.

Im Training laufe ich am liebsten Landschaftsläufe rund um Hennef, da der Blick auf die schöne Landschaft mir eine Menge Entspannung und Freude schenkt.

Meine läuferischen Ziele liegen hauptsächlich im Marathon, den ich gern einmal unter 3 h finishen würde. Ich weiß aber auch, dass dies eine sehr gute Vorbereitung und einen optimalen Wettkampf voraussetzt. Aber solange mir nicht orthopädische Gründe einmal die lange Lauferei verbieten, werde ich weiter an diesem Ziel arbeiten. Außerdem würde ich gern einmal einen 10-er in einer 38-er Zeit laufen.

Irgendwann werde ich auch einmal einen Marathon in den Alpen absolvieren, vielleicht den Jungfrau-Marathon, das würde mich schon reizen.

Natürlich will ich auch weiterhin dem Triathlon-Training treu bleiben, da dieses Training viel Abwechslung bietet und weit mehr Muskelgruppen als beim Laufen trainiert. Was aber Triathlon-Wettkämpfe betrifft, werde ich mich etwas zurückhalten, weil ich mir nicht zu viel Trainingsdruck aufbauen will und zeitlich auch mal Freiräume brauche.

Geboren wurde ich im Mai 1963 in Dresden. Seit 1973 wohnten meine Eltern, mein 5 Jahre jüngerer Bruder Volko und ich aber in Berlin.

Nachdem ich mich in Dresden im Judo versuchte und es bin zum gelben Gürtel geschafft hatte, wollte ich dann in Berlin erst einmal Fußball spielen, was aber nicht lange Bestand hatte, weil ich bei Spielen nur auf der Auswechselbank saß.

Anschließend meldete mich mein Vater beim Tauchclub Oberspree (TCO) an, wo ich regelmäßig und ausdauernd das Schwimmen mit langen Flossen erlernte und trainierte. Zusätzlich bestand ich mit der A-Prüfung und der B-Prüfung auch die beiden DDR Lizenzen zum Gerätetauchen. Anschließend durfte ich nicht nur bei Wettkämpfen im Flossenschwimmen und Streckentauchen teilnehmen, sondern auch beim Orientierungstauchen im Freigewässer. Hierbei wird – unter Wasser – mit einem Orientierungsgerät aus Kompass und Meterzähler ein bestimmter Kurs abgeschwommen. Dabei gibt es den 5-Punkte Kurs, wo man alle 5 Punkte unter Wasser finden muss, den M-Kurs, wo man 5 Punkte im Wasser umrundet und Mannschaftswettkämpfe.

