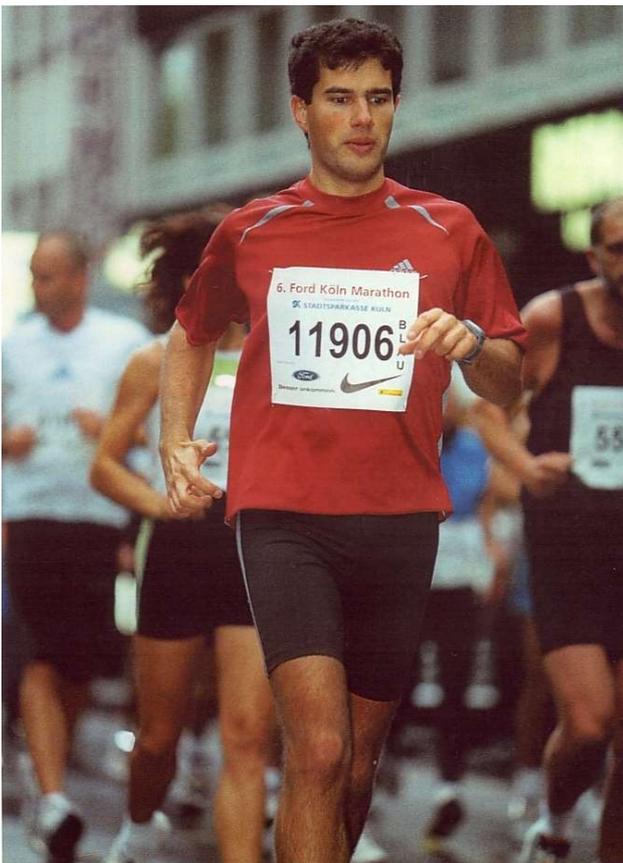


Das Licht der Welt erblickte ich im Dezember 1972 in Braunschweig. Mein Vater war dort Mitglied in einer Turnerschaft. Das ist eine Studentenverbindung bei welcher neben zusammen lernen, zusammen feiern, zusammen wohnen auch das gemeinschaftliche Sporttreiben im Vordergrund steht. Neben Turnen, Judo, Fechten, Bogenschießen, Rudern gab es auch einen regelmäßigen Lauftreff. Und bei dem jährlichen Verbindungsfest gab es auch einen Volkslauf incl. Kinderlauf Rund um das Verbindungshaus. Dort habe ich bereits in den 70ern teilgenommen. 1978 folgte der Umzug nach NRW. Gummersbach, Nümbrecht, Troisdorf, Siegburg und heute Köln Porz lauten die Stationen. In der Jugend hat es mein Vater immer wieder versucht mich auf seinen Laufrunden mitzunehmen. Meist mit wenig Erfolg. Einige Male war ich auch dabei.

Während einer Ausbildung in Köln wohnte ich 1994 bis 1996 in einem Wohnheim in Köln Bayenthal. Dort machten ein paar Zimmernachbarn Werbung für eine gemeinsame Brückenrunde. Weil der letzte gemeinsame Waldlauf im oberbergischen mit meinem Vater nicht weit zurück lag, fühlte ich mich dazu im Stande. Die anderen sportlichen Jungs sind die Runde bereits regelmäßig gelaufen. Das Tempo war für mich zu hoch und nach der halben Runde ließ ich abreißen. Ziemlich fertig ging ich den letzten Kilometer zum Wohnheim zurück. Es blieb für viele Jahre meine einzige Kölner Brückenrunde.



In den Jahren 1996 bis 2000 musste ich feststellen das sich dank Fastfood, Partys und ohne Sport meine jugendlich-sportliche Figur verabschiedete und sich an verschiedenen Stellen das berühmte Körperfett sammelte. Eine Arbeitskollegin überredete mich in ihr Fitnessstudio mitzukommen. Jeder kennt die Aktionen der Mitgliederwerbung, wo man Prämien bekommt, wenn man Bekannte mitbringt, welche sich dann anmelden. So war es geschehen. 3x20 Min Cardio und danach Muskeltraining an den Geräten. Als Cardiogeräte standen 5 zur Auswahl: Laufband, Fahrrad, Stepper (Treppensteigen), Ellipsen-Crosstrainer und Rudermaschine. Den Stepper habe ich nach einmaliger Benutzung verflucht und nie wieder betreten. Der Rudermaschine ging es nur geringfügig besser. Es blieben die 3 anderen Geräte á jeweils 20 Minuten. Auf dem Laufband fühlte ich mich recht wohl, schließlich kannte ich den Laufsport durch die früheren Laufrunden mit meinem Vater. Als es auf den Winter 2000 zuzug vermehrten sich die trainierenden im Studio deutlich. Von den "fortschrittlichen" Crosstrainern gab es nur 3 Stück und man musste öfters auf ein freies Gerät warten. Als ich keine Lust zum Warten hatte verdoppelte ich einfach die Zeit auf dem Laufband und verbrachte dort 40 Minuten. Das verwunderte andere trainierende. Wie ich denn

freiwillig 40 Minuten lang auf der langweiligen schweißtreibenden Höllenmaschine verweilen könnte. Ich hatte aber kein Problem damit. Neben mir waren öfters zwei andere Männer für längere Zeit auf dem Laufband, so kamen wir ins Gespräch. Sie hatten einen speziellen Vertrag, welcher im Sommer 6 Monate lang ohne Beitrag ruht. Und das Winterhalbjahr kommen sie ins Studio. Dann muss man nach der Arbeit nicht im Dunkeln laufen und man kann auch die "Stützmuskulatur" prima trainieren. Ich erfuhr das die beiden auch öfters an Laufveranstaltungen teilnehmen. Das fand ich sehr interessant und ließ es mir genau erklären. Der eine war Stolz bisher alle Köln- und Bonn-Marathons gelaufen zu sein. Auch das musste ich mir erklären lassen, ich kannte bis dahin nur Volksläufe.

An den Wochenenden zu Besuch bei den Eltern erzählte ich von den neuen sportlichen Tätigkeiten. Mein Vater war begeistert. Ab Frühjahr 2001 lief ich dann wieder etwa jedes zweite Wochenende mit meinem Vater durch die Wälder bei Nümbrecht. Gemeinsam mit der "Laufband-Bekanntschaft" aus Siegburg stand ich 2001 an der Startlinie in Lohmar und Neunkirchen. Mit meinem Vater beim Wiehltallauf und in Gummersbach. Auch der Bonner 3-Brückenlauf wurde bereits 2001 von mir besucht. 2002 dann auch Läufe in Porz, im Königsforst und in Siegburg. Bei irgendeiner Veranstaltung nahm ich an Udos Stand einen Werbeflyer von Birgit mit. Ich ließ mir einen Trainingsplan

für den Köln Marathon im Oktober erstellen. So fing es mit regelmäßigem Lauftraining und längeren Distanzen an. Oben ein Bild vom ersten Marathon 2002 in Köln.

Ab Mitte 2003 lief ich regelmäßig bei dem LLG-Lauftreff am Rothenbach mit, lernte all unsere Koryphäen kennen und erfuhr viel über die Lauferei. Viele der damaligen LLG'ler laufen heute nicht mehr und einige sind auch leider schon verstorben. Sehr schade, aber dies bringt die vergehende Zeit nun mal mit sich. Mitte 2005 bis Mitte 2013 hatte ich meine "ambitionierte" Phase mit nahezu täglichem und zielorientiertem Training. In diesen 8 Jahren schaffte ich 5 Marathon unter 3 Stunden, 15 Halbmarathon unter 1:25 und 15 10er unter 38 Min.



Dabei startete ich 2007 bis 2009 für das LAZ Puma Troisdorf/Siegburg. Es war interessant und motivierend für mich zu sehen, wie denn Läufer trainieren welche die 10 Kilometer in weniger als 35 Minuten absolvieren. Aber die machten eigentlich nichts anders, nur dass sie jünger und talentierter als ich mit dem Sport angingen. Auch in den drei LAZ-Jahren blieb ich dem Lauftreff Rothenbach und diversen Events für die LLG wie z.B. dem DKV-Mannschaftslauf treu.

Für 2013 standen wichtige Änderungen in meinem Leben an und im Dezember 2012 wurde beschlossen noch einmal richtig anzugreifen. Tägliches Training incl. Tempotraining nach Plan, begleitende Gymnastik, bewusste Ernährung usw. Meine Frau und einige andere haben mich voll unterstützt. Unvergessen wie Udo zwei Wochen hintereinander im Januar 2013 die Laufbahn des Aggerstadions von Schnee befreite und so weit wie möglich enteiste. So dass ich meine geplanten Temporunden mit Spikes absolvieren konnte. Kein anderer konnte meinen Ehrgeiz so gut fördern und nachvollziehen wie unser Geschäftsführer. Danke!! Das Resultat der Trainingsdisziplin konnte sich sehen lassen.

- 03.03.2013 Rund um das Bayer-Kreuz, Leverkusen 10 km 37:07
- 14.04.2013 Deutsche Post Marathon Bonn HM 1:21:41
- 12.05.2013 Maasmarathon de la Meuse, Maastricht 2:59:15

Das obere Bild vom Bonn Marathon 2013 ist eines meiner Lieblingsbilder. Es sieht so athletisch aus ;-), es war auch mein bester Wettkampf, und die führende Frau aus Kenia welche gerade überholt wurde ist auch mit drauf.

Nach Geburt meines Sohnes im Mai 2013 und wenig später dem Umzug in ein eigenes Haus ging die aufgewendete Zeit für die Lauferei deutlich zurück. Hinzu kommt das Älter werden, diverse orthopädische Probleme und Krankheiten, welche die Kinder mit nach Hause bringen. Und die Regenerationszeiten werden immer länger... so beruhigt man sich deutlich. Ich laufe noch immer gerne, laufe gerne mit anderen (und auch mal allein) durch schöne Landschaften. Und ich messe mich gerne bei dem ein oder anderen Lauf mit Gleichgesinnten.



Dieses Jahr in Köln sollte es mein letzter Marathon in Köln gewesen sein (mein 43. voller Marathon, davon 11-mal in Köln). Danke an Carina und Marco für die großartige Begleitung (siehe Bild) und auch die gemeinsamen Vorbereitungsäufe, wir waren beim Marathon etwa 35 km zusammen, bis ich Tempo reduzieren musste. Wer weiß, vielleicht folgen doch noch weitere Marathons. Kürzere Läufe auf jeden Fall. Zum Beispiel ein Silvester, ohne zuvor einen Lauf absolviert zu haben ist nicht denkbar :-)

Euer
Martin