



Laufstagebuch von „0 auf 21“

2007 / 2008

von Matthias Sunnus



von 0



auf 21



Sonntag, 30. September 2007, 10 Uhr



Das erste Treffen der Laufgruppe „0 auf 21“. Harry Trost ist unser Leiter und sieht erschreckend fit aus. Wir beginnen mit der Vorstellungsrunde. Heute laufen wir nicht; wenigstens ein richtiger Trost.

Die sind ja alle schon richtige Profis. Was mache ich nur hier? „Ja, so an die 30 Kilometer laufe ich in der Woche“, meint der eine und die andere berichtet, „ich laufe so eine Stunde am Stück und das dreimal in der Woche“. Spinnen die? Das kann doch gar nicht sein.

Ich bin Mitte 40, wiege 80 Kilo und habe Angst.

Beim „googeln“ mit den Stichwörtern „Marathon, Übergewicht, Mann und Mittelalter“ kam heraus: „TU ES NICHT!!!“

Und jetzt bin ich selber dran: „Ja, also, ich will eigentlich nur mal schauen, ob ich das vielleicht kann.“ Aus den Augenwinkeln sehe ich zum Glück viel zustimmendes Nicken.

Harry meint einfach nur: „Du schaffst das, vertraue mir.“ Na, dann vertrauen wir eben.



Donnerstag, 4. Oktober 2007, 18 Uhr.

Es geht los. Wir gehen, huh, wieso laufen wir nicht? „Erst einmal langsam“, meint Harry. Das Herz und die Muskeln müssen sich an die steigende Belastung erst einmal langsam gewöhnen. Ok,

das ist gut so. Bei
wir bleiben. Leider
los. Runden
Lieblingswort

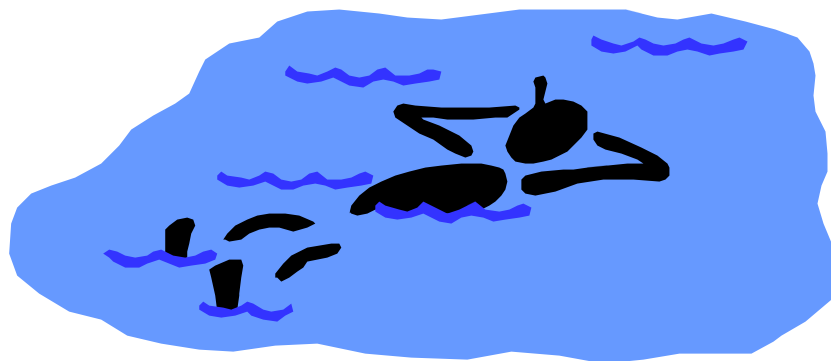


diesem Tempo können
laufen wir dann doch
drehen, das ist so ein
dieser Läufer. „Wir

drehen ein paar Runden“, meint Harry, versehen mit dem Zusatz,
„zum Warmwerden...“

Der Begriff „paar“, den kann man doch auch groß schreiben. Weiß Harry das eigentlich nicht? Immerhin gehen wir die Sache wirklich langsam an, zwischendrin kommt auch wieder schnelles Walken.

Die TVL-Leichtathletik-Jugend gibt freche Kommentare zu den walkenden und langsam joggenden Oldies. „Follow me“ steht auf Harrys Hemd hinten drauf. Wir schwitzen schon ein wenig. Aber es fühlt sich irgendwie dennoch gut an. Man tut etwas...



Sonntag, 7.Oktober 2007, 10.15 Uhr

Ja, wo laufen sie denn? Bin dann mal weg. Urlaub ist wichtig.
Gelenke müssen auch geschont werden. Drehe mich noch einmal
um im Bett.



Donnerstag, 11. Oktober 2007, nachmittags

Urlaub ist was Feines, auch wenn man einfach nur mal in die Stadt geht. Im Sportschuhladen auf das Laufband gestiegen. Mensch, das sind ja Knickfüsse. Das hätte ich nicht gedacht. Diverse Schuhmodelle anprobiert, bis es das richtige war. Gehe sonst immer nach der ersten Hosen aus dem Kleiderladen. Ob man sich durch den Laufsport psychisch verändert?

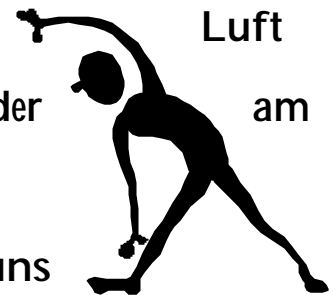
Selber Tag, 18 Uhr

Die Schuhe sind wirklich gut. Hatte sonst immer leichte Kniebeschmerzen. Klar, wenn der Knick in den Füßen ausgeglichen wird, dann tut es weiter oben auch nicht weh. Habe nicht vor, dem Orthopäden seine Luxusyacht zu finanzieren. Also Knie schonen. Laufen jetzt in der Gruppe zusammen schon mit einem Lächeln auf den Lippen und können uns dabei noch unterhalten. Harry macht weiter schön viele Gehpausen. Nur nicht überfordern.



Donnerstag, 18. Oktober 2007, 18 Uhr

Wir laufen und laufen und laufen. Sechs Kilometer waren es heute. Na ja, weiterhin machen wir dabei auch Gehpausen, aber wir bleiben in der Gruppe zusammen und kommen gemeinsam am Ziel an. Kenne die meisten jetzt mit Namen und weiß, was sie machen. Wir haben beim Laufen immer noch Luft zum Reden. Nach fünfzig Minuten sind wir wieder am Ausgangspunkt angekommen und gehen ohne Muskelkater nachhause. Denn Harry dehnt mit uns danach immer intensiv die müden Muskeln und Knochen.



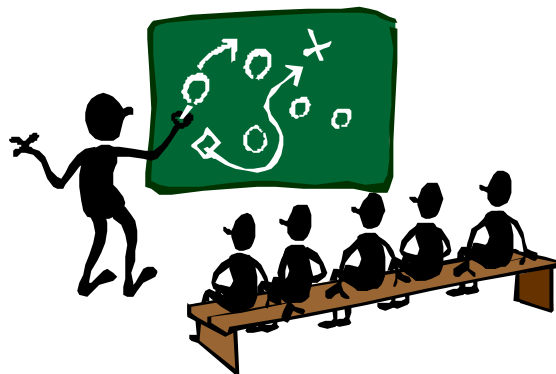


Sonnabend, 27.10.2007

Berufsbedingte Fortbildung zum Thema Sportmedizin und Sport im höheren Alter gehabt. Auf den Folien sind immer so Männer mit Übergewicht abgebildet. Wusste gar nicht, wie viele so sind wie ich.

Sie gelten als die Hochrisikogruppe der Sportmediziner. Diese Typen haben jahrzehntelang keinen Sport gemacht, waren früher ganz tolle Fußballer oder Tennis-Cracks, sind entschieden zu dick und rauchen vielleicht noch. Und auf einmal soll es ein Marathon sein... Muss mich morgen unbedingt von Harry trösten lassen.

Aber auf jeden Fall: keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.





von 0



auf 21

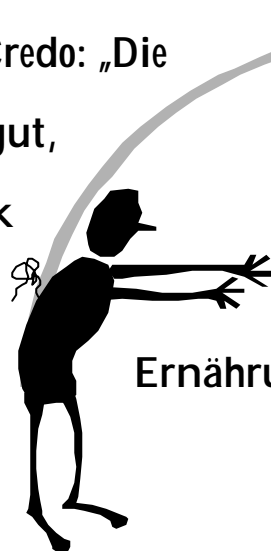


Sonntag, 28.10.2007

Ernährungsberatung:

Martina Scholz, Diplom-Ökotrophologin, so nennt man heute die Leute, die etwas von Ernährung verstehen. Die Dame ist fit und so schlank, die hat von Weizenbier und Gänsebraten in ihrem ganzen Leben nur etwas in der Vorlesung gehört. Diesen Geschmack im Gaumen und diesen Duft in der Nase, kennt sie den überhaupt? Jedenfalls redet sie kühn über Kohlenhydrate und schmackhafte

Gemüsegerichte. Ihr Credo: „Die größer werden“. Na gut, auch das Fleischstück. Aber so meint sie das jetzt auch noch die nicht alles...



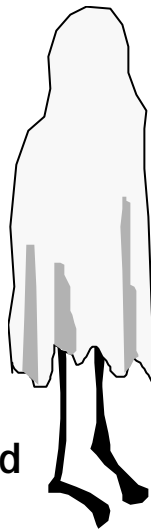
Beilagen müssen wenn dann größer wird... leider nicht. Also

Ernährung umstellen. Was tut man



Donnerstag, 1. November 2007, 18 Uhr

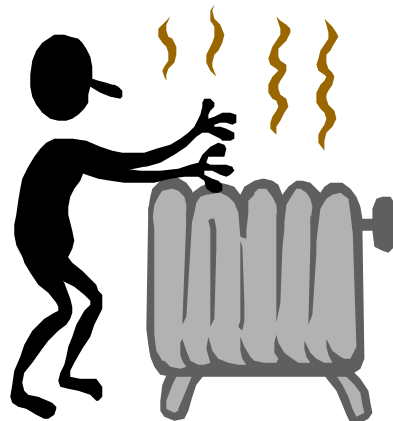
Es wird ganz schön schnell dunkel. Ist ja auch Herbst. Gut, dass wir Lampen haben. Man sieht schon ziemlich dämlich aus. Gut, dass es dunkel ist. Stirnlampe, dann so gelbe Bänder um die Arme. Ganz schick sind die mit den Blinklämpchen; gab´s beim Aldi im Angebot. Und auf dem Rücken die Wasserflasche. „Ihr müsst trinken lernen“, hat uns Harry eingeschärft. Denn beim Laufen verbrauchen wir viel Wasser und da gehen auch Elektrolyte verloren. Gut, dass man sich an die Ernährungsbereitung erinnert. Es braucht keine teuren Energy-Drinks; Wasser mit einer Prise Salz und etwas Zitronenaroma ist auch in Ordnung.





Donnerstag, 8. November 2007, 18 Uhr

**Dunkel wie üblich, auch noch leichter Regen, die Laufjacken
bewähren sich. Wir laufen entspannt den Rhein entlang.
Faszinierend, dass man inzwischen Strecken bewältigt, die vorher
unerreichbar schienen.**





Sonntag, 11. November 2007, 10.15 Uhr

Helau, hat keiner gemerkt. War bei der morgendlichen Besprechung überhaupt kein Thema. Harry schaut uns kritisch an und fragt nach Herzfrequenz und Anmeldung für Volksläufe. Jetzt wird es ernst. Seitdem wir laufen, findet Gottesdienst sonnabends statt. Gut, dass wir in Mainz so viele Kirchen haben. Sonntags haben wir nämlich keine Zeit, sondern müssen uns bewegen. Heute zum ersten Mal ohne Pause fünf Kilometer gelaufen. Ging eigentlich ganz gut. Auf dem Heimweg kamen uns die Läufer der Fortgeschrittenen-Gruppe entgegen. Die haben das Projekt schon vor einem Jahr gemacht und jetzt wollen sie Weltrekorde brechen. Das werden wir wohl nicht erreichen. Da bleibe ich lieber Dauer-Anfänger. Ziele nicht zu hoch stecken...



von 0



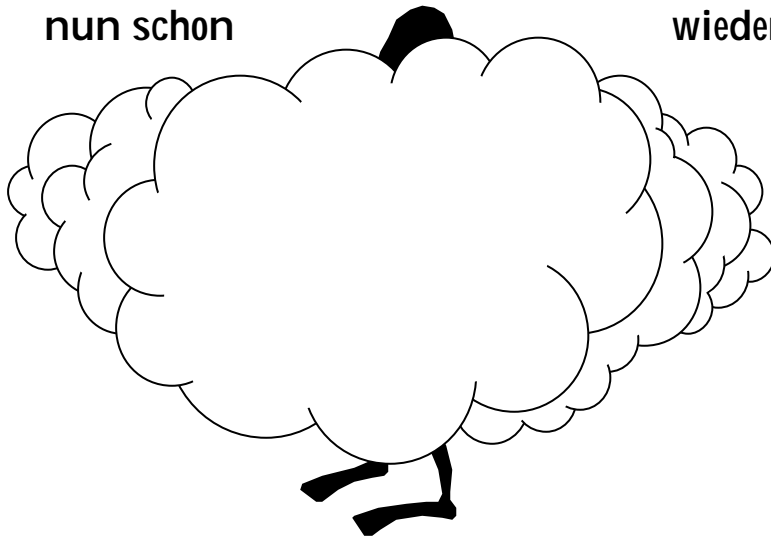
auf 21



Sonntag, 18. November 2007, 10 Uhr

Orthopädin Frau Dr. Winkler füttert uns mit neuen Infos. Laufen ist gesund, aber man sollte nicht zu dick sein. Was soll das denn

nun schon



wieder? Make mich in der

letzten Reihe ganz

klein. Werde weiter

laufen!



Sonnabend, 24. November 2007, 14.20 Uhr

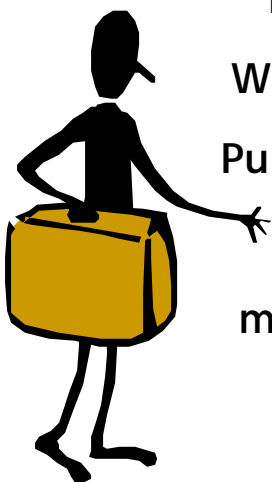
Lindenseelauf in Rüsselsheim. Wir laufen 5 Kilometer. Das ist ja lachhaft; das schaffen wir doch locker. Den Lindensee sehen wir zwar nicht, den sieht nur die Fortgeschrittenen-Gruppe, denn die läuft 15 Kilometer, aber wir kommen alle locker ins Ziel. Danke Harry.





Sonntag, 2. Dezember 2007, 10.15 Uhr

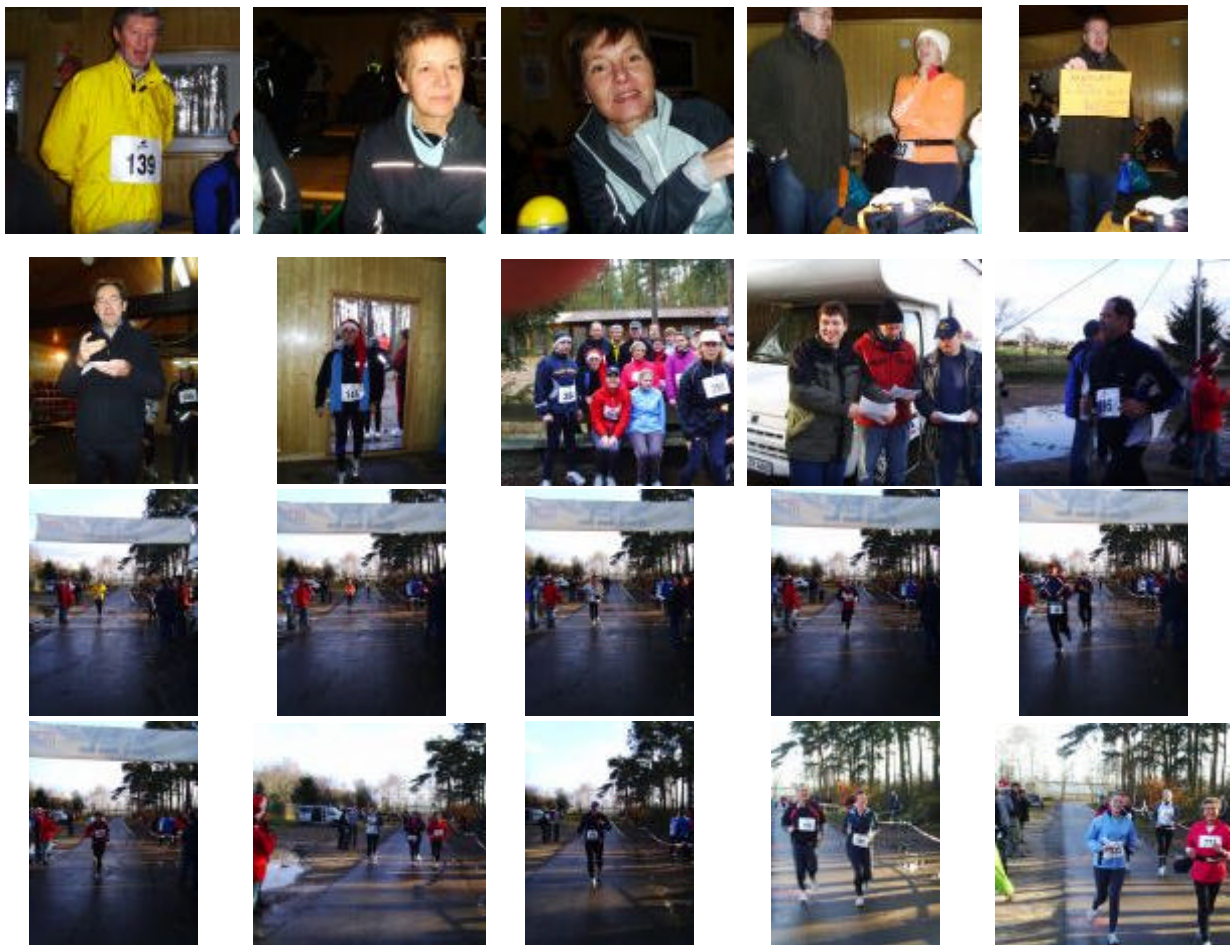
Wir spenden für die Kinderkrebsaktion „Wünsch Dir was“ und laufen ganz selig unsere 10 Kilometer. Na ja, das waren nur knapp zehn Kilometer. Genau genommen waren es 9900 Meter. Tja, wir haben inzwischen aufgerüstet. Obwohl noch nicht Weihnachten ist, haben wir schon zwei GPS-gesteuerte Pulsuhren; gibt´s von Garmin; finden Männer toll; sind teuer und sind die Märklin-Eisenbahn des männlichen Joggers, also Spielzeug. Aber: es motiviert, und das zählt, weiter so.





Sonntag, 9. Dezember 2007, 10.45 Uhr

Teilnahme am Nikolauslauf in Weiterstadt. Zehn Kilometer! Die können ganz schön lang und länger werden. Die Strecke ging über zweimal 5 Kilometer. Nach der ersten Runde wäre aufhören schon nicht schlecht gewesen. Aber nein, es ging noch mal auf die Runde. Am Ende ist die ganze Gruppe im Ziel angekommen. Der Zielsprecher staunte über die Massen vom TVL. Harry hat uns alle über die gesamte Strecke gebracht. Harry, vielen Dank dafür. Aber, weißt Du eigentlich, dass das noch nicht einmal die Hälfte des Halbmarathons ist...?





von 0



auf 21



Donnerstag, 13. Dezember 2007, 18 Uhr

Kleideranprobe. Damit wir alle in einem einheitlichen Bild laufen, probieren wir unsere neuen Laufhemden an. Die müssen natürlich locker sitzen und wir laufen ein wenig Werbung für unseren Sponsor. Selbst ein echter TVLer, aber zurzeit meistens im Dienst und ohne Sport und mit Kniebeschwerden... Da laufen wir doch aus Mitleid lieber wieder los.





Sonntag, 23. Dezember, Donnerstag 27. Dezember, Sonntag
30.12.2007

Harry, wieso laufen wir denn ständig weiter? Es ist doch
Weihnachtszeit!!!

Am 27. laufen wir im Dunkeln und entdecken dabei völlig neue

Wege mitten in

Wir laufen

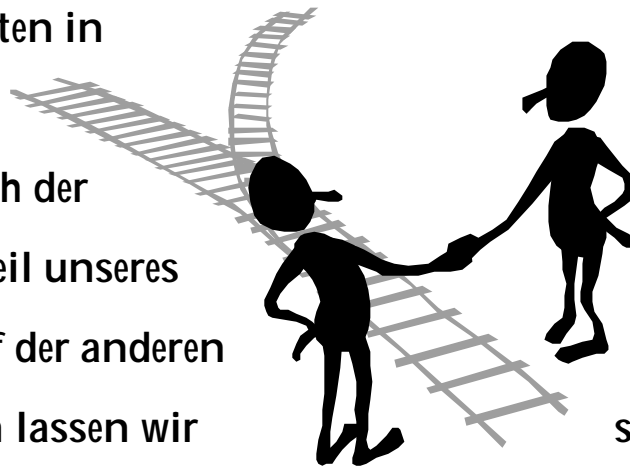
ganzen östlich der

gelegenen Teil unseres

Den Hang auf der anderen

Eisenbahn lassen wir

aus; da geht es bergauf und wir wollen ja nicht übertreiben.



Laubenheim.

quer durch den

Eisenbahn

schönen Ortes.

Seite der

sicherheitshalber



Sonntag, 6. Januar 2008, 10 Uhr

Frohes neues Jahr. Wir laufen entspannt und mit Tempobegrenzung immer weiter. Diesmal müssen wir dabei auch noch den Beckenboden trainieren. Und schwupps laufen wir am alten Kümmerling-Gebäude in Bodenheim vorbei und auch locker wieder



zurück. Knapp elf Kilometer haben wir heute bei Sonnenschein zurückgelegt.

Harry hat uns angewiesen, nicht zu schnell zu laufen, damit unser Puls nicht in zu große Höhen wandert.

Langsamer kommt man nämlich weiter.



Donnerstag, 10. Januar 2008, 18.30 Uhr

Immer noch dunkel, wann ist eigentlich Frühlingsanfang? Harry lässt uns auf dem Sportplatz laufen. Eigentlich ganz romantisch mit dem Nebel über dem Sportplatz bei Flutlicht. Wir drehen Runde um Runde, das fällt einem irgendwie ganz leicht. Kein Vergleich mit dem Anfang im Herbst. Ist das wirklich schon so lange her?

Peng, da kommt der Platzwart und das Flutlicht ist aus. Die Kartoffelecken beim Stammtisch schmecken hervorragend und die Stimmung in der Gruppe ist prima. Irgendwer spinnt etwas vom New York Marathon 2009... Gute Nacht Leute.





von 0



auf 21



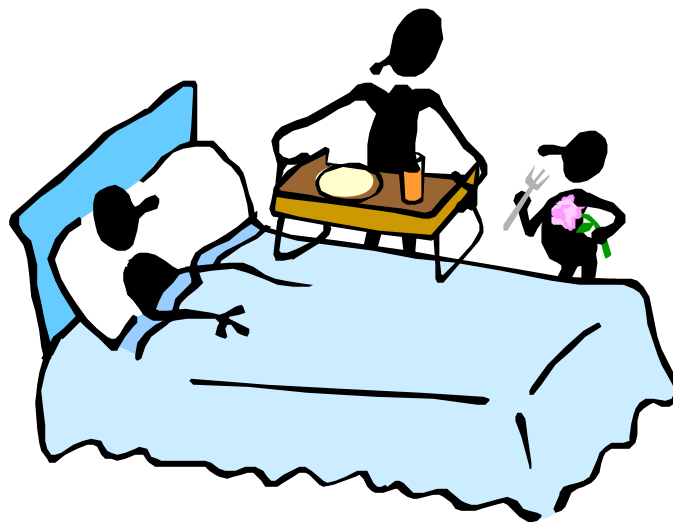
Sonntag, 13. Januar 2008, 10 Uhr

Eisenbahnbrücke hin und zurück. Wir werden immer besser!
Locker durchlaufen, die Gruppe bleibt zusammen und bei Bedarf
drehen wir eine kleine Runde, um wieder zusammenzukommen.
Und wir können dabei reden. Laufen macht irgendwie Spaß.



Donnerstag, 31. Januar 2008, 18 Uhr

Mist, da ist irgendetwas passiert. Beim Laufen ist es so schwer, das Bein zu heben. Wird schon nichts schlimmes sein. Einfach weiter laufen.





von 0



auf 21



Sonnabend, 2. Februar 2008, 13.45 Uhr



Fastnachtslauf in Groß-Gerau. Interessante Toilette und nettes Publikum. Aber der Weg ist ganz schön lang. Die Beine wollen nicht, das linke Bein lässt sich nicht richtig heben. Mensch, das tut weh und das Herz schlägt viel zu schnell. Was ist da los? So war das noch nie, das Laufen fällt richtig schwer. Alle anderen wegrennen lassen, hat ja doch keinen Sinn. Zwischendrin mal laufen. Wenigstens ist das Wetter gut. So komme ich bis zum siebten Kilometer, dann siegt der Ehrgeiz. Ich kann doch nicht nur gehen; nein, die letzten 3000 Meter werden gelaufen. Die Cracks kommen mir schon locker und lächelnd entgegen, die Fastnachtsmütze auf meinem Kopf sitzt immer schief. Am Ende kommt mir Harry entgegen und rettet mich ins Ziel. Das war eine ganz neue Erfahrung. Jetzt erst einmal wieder gesund werden.



Donnerstag, 21. Februar 2008, 18 Uhr

Das war eine lange Pause; das Bein hat wieder Kraft, geht doch, vielleicht sollte ich doch noch mehr abnehmen. Immer diese Orthopäden, meinen immer, sie hätten recht. Und vielleicht stimmt's ja. Na ja, ist ja sowieso Fastenzeit. Hauptsache das Laufen geht wieder.





Sonntag, 24. Februar 2008, 10 Uhr

Nackenheim, das ist ja gar nicht so weit. Wir laufen entspannt mit angespanntem Beckenboden.

wieder die Laufhaltung. Auf
muss. Die Arme nach
der Rücken entspannter

Beckenboden muss man
denn?

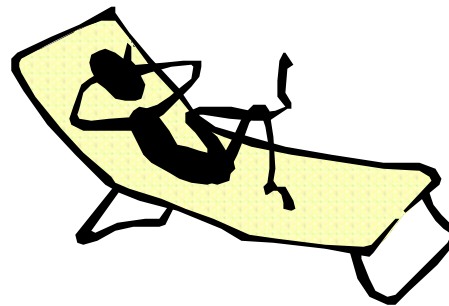


Harry korrigiert immer
was man alles achten
oben halten, damit
laufen kann. Den
kontrollieren, wo ist der



Sonntag, 16. März 2008, 8 Uhr

Die Laufschuhe stehen ordentlich im Hotelzimmer. Nein, also Malta ist ja hübsch, aber wo sollen wir hier laufen. Da sind ja nur Straßen und die Autos fahren auf der „falschen“ Seite. Da sind wir im Laubenheimer Ried ganz schön verwöhnt. Die Schuhe werden am Ende der Reise wieder ordentlich eingepackt.





von 0



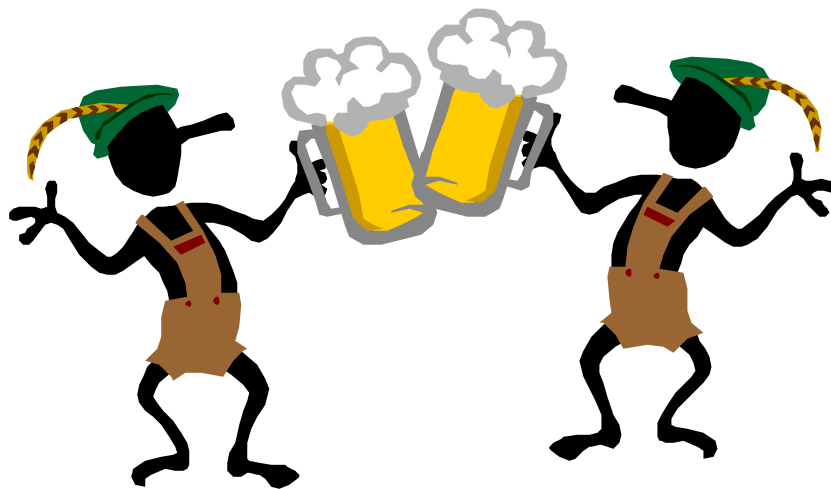
auf 21



Donnerstag, 3. April 2008, 18.30 Uhr

So Tage mit Stammtisch sind angenehm. Da jagt uns Harry nur für einige Kilometer über den Sportplatz. Entspanntes Rundendrehen und Intervalllaufen. Das ist ja alles Kinderkram.

Dam kommen wir ja locker mit.





Sonntag, 6. April 2008, 9.30 Uhr

Wir laufen los, es geht Richtung Mainz; es fängt an zu regnen, es regnet immer mehr. Harry meint, „wir brechen ab“. Na gut, dann haben wir heute nur einen kurzen Lauf und genießen den

Sonntag.
vorbei



Da Ziel ist nahe und Harry läuft einfach und läuft weiter und immer weiter.

Will er uns fertig machen?

Schon wieder kommt

Nackenheim immer näher

und der Wind weht immer mehr.

Am Schluss waren es schon wieder 18

Kilometer. Lieber Harry, damit das klar ist, so sieht „abbrechen“ nicht aus...



von 0



auf 21



Donnerstag, 10. April 2008, 18 Uhr



Wäre ja gerne gelaufen, stehe aber wegen der Raumfähre „Buran“, die den Rhein herunter nach Speyer transportiert wird, im Stau. Die anderen erzählen später von einer vollgeparkten NATO-Rampe und jubelnden Zaungästen. Harry glaubt im Ernst, die würden wegen uns jubeln. Harry, alles wird gut...



Sonntag, 13. April 2008, 9.30 Uhr

Rolf läuft ständig mit der F-Gruppe. Erst nach einer halben Stunde merkt er, dass er in der falschen Gruppe läuft. Langsam werden wir übermütig. Michael hat sein Wasser vergessen. So geht das aber nicht. Zum Glück hat uns Harry Energy-Riegel mitgebracht. Nach einer Stunde Laufen, wir sind bei der neuen Kunsthalle, dürfen wir unsere Batterien wieder aufladen. Also noch kurz durch den Containerhafen und wieder zurück. Zurück in Laubenheim stellen wir erschüttert fest, dass wir noch nicht die volle Strecke gelaufen sind. Rolf und ich laufen weiter. An der Tanke vorbei, bei den Anglern herum und schwups haben wir 21 Kilometer hinter uns gebracht. Also, das ist zu packen. Harry, da hast Du uns gut vorbereitet.



von 0



auf 21



Sonntag, 20. April 2008, 10 Uhr



Maaraue-Lauf: Wir sind viel zu schnell. Rolf ist schon wieder weit weg. Gut, dass wir eine Kontrolle durch GPS haben. So kann man das Laufen „entschleunigen“. Sorgen machen unsere eigentlichen Stars. Harry hat sich die Wade gezerzt und Klaus, manche nennen ihn auch Claus, hat Schmerzen im Oberschenkel. Ist Laufen vielleicht doch nicht so gesund? Egal. Am Ende der Strecke macht es einen tierischen Spaß mit der gesparten Kraft locker an den anderen ausgepowerten Läufern vorbei zu rennen und das Ziel locker zu erreichen. Dumm nur, dass das Ziel gar nicht da war, wo man dachte, sondern erst fünfzig Meter hinter der gedachten Ziellinie, das versaut die Zeit enorm. Anyway, wir hängen auf Anweisung unseres Trainers noch locker eine Runde dran und sind endlich entspannt unter uns auf der letzten Runde unserer 15 Kilometer. Rolf ist auch wieder bei uns. Der ist einfach zu fit... Bald ist es soweit. Michael hat schon wieder kein Wasser dabei und wir verschlucken uns bei den gereichten Bechern. Dennoch, tolle Organisation durch den alten „Wiesbadener“ Verein TV Kostheim mit sekundengenauer Zeitabnahme. Und schickes T-Shirt gab es auch noch. Ach, durch Laufen wird man ein anderer Mensch.



Mittwoch, 30. April 2008, 18.30 Uhr

War das wirklich schon unser letzter Trainingslauf? Läppische sieben Kilometer und lockeres Ausdehnen danach. Unsere Trainer sind beide verletzt. Beim Stammtisch sitzt eine kleine Resttruppe.

Harry überlegt, wer alles am Anfang mit dabei war und dann einfach abgesprungen ist. Das war diesmal mehr als sonst.

Mitte über 40 sind wir gestartet. Rund 30 Läufer werden es am Sonntag sein. Am Sonnabend steigt erst einmal

die Pasta-Party. Die Nudeln müssen fürchterlich schmecken. Aber das Gemeinschaftserlebnis steht im

Vordergrund. Alle sind ein bisschen in Sorge, weil für Sonntag ein herrliches Frühlingswetter angekündigt

ist. Das kennen wir nicht. Wir sind gewohnt an Dunkelheit,

Wind, Regen, Matsch, Baustellen, aber keinen warmen

Sonnenstrahl... Alles wird gut.





von 0



auf 21



Sonntag, 4.Mai 2008, 9.30 Uhr.

Sonnenschein, Trommeln, Menschenmassen, meine Stirnlampe brauche ich eigentlich nicht. Kurze Hosen und Mützen sind angesagt. Alle sind ganz aufgeregt. Vor den Toilettenhäuschen bilden sich lange Schlangen. Dann doch lieber einhalten. Los geht es, zuerst im Gehen, denn die Massen wollen sich einfach nicht auflösen. Aber dann kommen rote Matten und die Zeit fängt an zu laufen. Lockeres Laufen die Rheinallee entlang. Vor mir eine Laufgruppe mit dem Spruch „Quäl Dich Du Sau“; der Kommafehler macht mich nervös, da muss ich schnell mal vorbei. Beim Schott quer durch, die erste Wasserstelle, viele Becher und alles nass, das Wasser hilft, diesmal mit besserer Technik nicht so sehr verschluckt und auch den Kopf mit Wasser versehen. Weiter geht es Richtung Mombach. Bei der Phönixhalle kommen uns die „richtigen“ Läufer schon wieder entgegen. Nein, wir lassen uns nicht demotivieren! Weiter geht es, die Sonne scheint immer stärker und neben Coca Cola gehen die Männer in die Büsche. Keine Zeit für solche Aktionen. Bergwertung unter der Eisenbahn durch und nach Mombach hinein. Begeistertes Publikum und jubelnde Fans treiben uns voran. Dann geht es in die Neustadt und an der Christuskirche vorbei. Wir sind ganz leise und laufen drumherum. Weiter Richtung Grosse Langgasse. Wusste bislang



nicht wirklich, dass es da bergauf geht. Das muss man mental angehen. Hinein in die Ludwigstrasse und mit viel Unterstützung durch Musik und begeisternde Zuschauer geht es in die Altstadt. Ganz schön eng dort und nasses Kopfsteinpflaster. Macht nichts, ist nach ein paar Minuten vorbei, und dann geht es ´raus Richtung Laubenheim. Im Berufsverkehr scheint mir die Strasse sonst kürzer und schon wieder versuchen einen Läufer zu demotivieren, die einem entgegen kommen. Noch schnell etwas trinken und ein Stück Banane, dann geht es weiter. Kehre am Zementwerk und jetzt geht es schon locker Richtung Ziel. Überall liegen weiße Plastikbecher und die Schülerstaffeln wuseln mit roter Schärpe zwischen den Beinen durch. Ein letzter Endspurt und im Ziel bekommt man die ersehnte Medaille umgehängt. In der Tiefgarage ein schnelles, leider alkoholfreies Bier und eine Brezel. Worscht und Woi fehlen! Nach dem Rest der Truppe gesehen und alle kommen in Ziel. Nur unser Trainer ist diesmal enttäuscht. Sein Bein macht nicht mit und er muss den längsten Teil des Weges gehen. Dabei läuft er sich auch noch eine Blase. Und das alles, wo er uns so gut vorbereitet hat. Keiner ist ernstlich erkrankt. Einige Knie und Bänder machen schlapp und Muskeln sind gezerrt. Manche haben sich mit den Terminen vertan. Hochzeiten und Italienreisen falsch geplant oder mussten sich beruflich umgewöhnen.



von 0



auf 21



So, das war es. Lieber Harry, das hat Spaß gemacht, vielen Dank für die Motivation am ersten Tag. Du hast Recht behalten.

Im Herbst fängt es wieder von vorne an. Bis dann.



Fortsetzung folgt nächstes Jahr von einem anderen Läufer