

## **“When the Going Gets Tough...**

... the Tough Get Going.“ Wiedererkannt? Ein alter Billy Ocean Song aus dem Jahr 1985. Noch besser bekannt in der Video-Version von -Die Jagd nach dem grünen Diamanten- mit Michael Douglas und Kathleen Turner. Was das mit dem Schloss Marienburg Marathon zu tun hat? Eine ganze Menge. Wenn ein Marathon die Bezeichnung „hart“ verdient hat, dann war das 2017 beim Marienburg Marathon der Fall. Die Strecke hätte jeden Schlammlauf-Wettbewerb gut zu Gesicht gestanden. Aber halt auf 42,195 Kilometern Länge. Da musste man selbst auch hart sein, um durchzukommen. Doch dazu kommen wir gleich...

Was ist das für ein Scheißwetter? Ich fasse es nicht. Ich hatte die ganze Woche schon gefühlte „Bauchschmerzen“ vor meinem letzten Marathon des Jahres. Wenn man vier, für einen selbst, optimale Starts in einem Jahr hinbekommen hat, kann man mit dem fünften eigentlich alles nur noch versauen, oder? Und jetzt das! Draußen regnet es junge Hunde, es ist schweinekalt und ein fieser Wind weht ums Haus. Ich sitze mit Kathrin am Frühstückstisch und höre mich selbst sagen: „Wenn das um 10 Uhr so regnet, laufe ich nicht.“ Das Schlimme an diesen Worten ist: Ich meine es tatsächlich ernst. Bis 10 Uhr haben wir allerdings auch noch drei Stunden Zeit. Also schauen wir mal.

Wir treffen uns um 08:30 Uhr am Freibad Hohenbüchen. Petra, Sonja, Kathrin, Achim, Tewes, der Doc und ich wollen von dort gemeinsam Richtung Adensen starten. Petra steht wie ein Frostköddel unter dem Eingang des Bades. Kathrin, Tewes und ich stellen uns dazu. Keiner ist begeistert. Dann kommt der Doc. Im strömenden Regen setzt er sein Sonntagsgesicht auf und ruft über den Platz: „Spitzenwetter! Besser konnten wir es nicht treffen!“ Ich könnte ihm jetzt mit einem Lächeln auf den Lippen einen Schwinger in den Magen versetzen, halte mich aber zurück. Auch als der Doc mit einem Blick auf mich nachlegt: „Für 10 Kilometer geht das. Aber heute einen Marathon laufen?“

In Alfeld sammeln wir noch Silvia und Supermario ein. Messer und Mario W. kommen direkt nach Adensen. Supermario ist natürlich auch gut drauf. „Stellt euch nicht so an. Regnet es halt.“ Ich kann diesen Scheiß nicht mehr hören. Ich werde bei dieser Mini-Sintflut da draußen keinen Schritt auf die Strecke machen.

In Adensen ist der Parkplatz, eine große Wiese, für die Autos gesperrt. Das Stück Land ist komplett abgesoffen. Aber: Es hat zu regnen aufgehört. Wahnsinn. Auch der Wind hat sich zurückgenommen. Ein kleines Wunder. In der Sporthalle wuselt die Teilnehmerwelle wild durcheinander. Wir selbst haben mit Messer, Supermario und mir drei Marathonteilnehmer und mit Sonja, Silvia, Petra, Kathrin, Mario, Tewes, dem Doc und Achim zwei Staffeln angemeldet.



### **Ganz schön was los...**

Kurze Zeit später treffe ich meinen Berliner Freund Friedel. Wir liegen uns in den Armen. Wiedersehen macht Freude. Jedenfalls mit Typen wie Friedel. Mein Neuköllner Freund hat eine geplatzte Ader im Auge und ich muss ihn erst einmal fragen, ob Dorit ihm eine „verpasst“ hat. Wir lachen. Danach mache ich Friedel mit unseren Läufern bekannt und wir bereiten uns auf den Start vor. Ich suche das Dixi auf und bekomme gleichzeitig noch ein Koordinationstraining gratis. Jede Bewegung auf der Toilette lässt sie schwanken, als ob sie gleich umfallen würde. Sehr interessant.



### **Drei sind locker, einer nicht.**

Punkt 10 Uhr fällt der Startschuss. Was keiner von uns glauben würde: Wir werden die nächsten Stunden keinen einzigen Regentropfen abbekommen. Ich reihe mich ins Feld ein und die schnellen Staffelläufer ziehen nach vorn davon.

Die Strecke an der Marienburg ist schwer. Ein Anstieg in den Wald. Dort ein Singletrail, gespickt mit Wurzeln. Ein Abstieg auf einem Grasweg, rutschig und tief. Dann der Steilanstieg zur Burg. Dort durch den Hof, wieder in den Wald hinein. Im Wald ein komplett vermatschter, fast unlaufbarer Waldweg. Am Ende des Waldes ein kleiner Anstieg. Dann bergab nach Adensen. Vor der Sporthalle Kilometer 10,5. Durch den Ort in die Feldmark. Asphaltierte Wege mit reichlich Gegenwind und leichter Steigung. Wieder ab in den Wald. Schotterwege mit Pfützen. Aus dem Wald wieder raus in den Wind hinein. Dann das letzte Waldstück mit Anstieg und anschließenden seifigen Wiesenwegen und Morastabschnitten. Läuferische Höchstschwierigkeit. Zum Schluss wieder auf den Asphalt. In den Ort hinein. Vor der Sporthalle Kilometer 21. Dann das Ganze noch einmal.



**Startläufer unter sich.**

Die Mädels und Jungs der Staffeln hatten schon vor dem Start ihren Spaß. Woher ich das weiß? Na ja, schaut euch mal die Bilder an, die Kathrin geschossen hat. Ich war einfach nur angespannt.



### **Zeit für Faxen und ein Tänzchen.**

Im Rennen sieht es dann so aus, dass Mario W. unsere Staffel auf Platz 5 durchbringt. Mario sieht völlig fertig aus, als er ins Ziel trudelt. Dann lässt Achim die Beine laufen. Man mag ihm momentan nicht ansehen, dass er ein Klasse-Läufer ist. Aber trotz Bäuchlein beherrscht Achim sein Metier. Er bringt die Staffel auf Platz 3. Danach stürzt sich Tewes in den Schlamm und sichert den Platz mit einer Klassezeit ab. Am Ende bringt Routinier

Doc Thomas diesen Platz sicher ins Ziel. Die Jungs sind gut drauf. Alle haben ein wirklich gutes Rennen abgeliefert.





### **Die vier Staffel-Männer im Einsatz.**

Bei den Mädels sieht das ähnlich aus. Sonja muss sich als Starläuferin durch den Dreck arbeiten und gibt dann den Staffelstab an Petra weiter. Die kommt gut durch die Feldmark und schickt anschließend Silvia zur Burg. Am Ende ist dann Kathrin dran. Die läuft ebenfalls gut und „frühstückt“ am Ende ihres Laufs sogar noch Supermario ab. Verrückt!

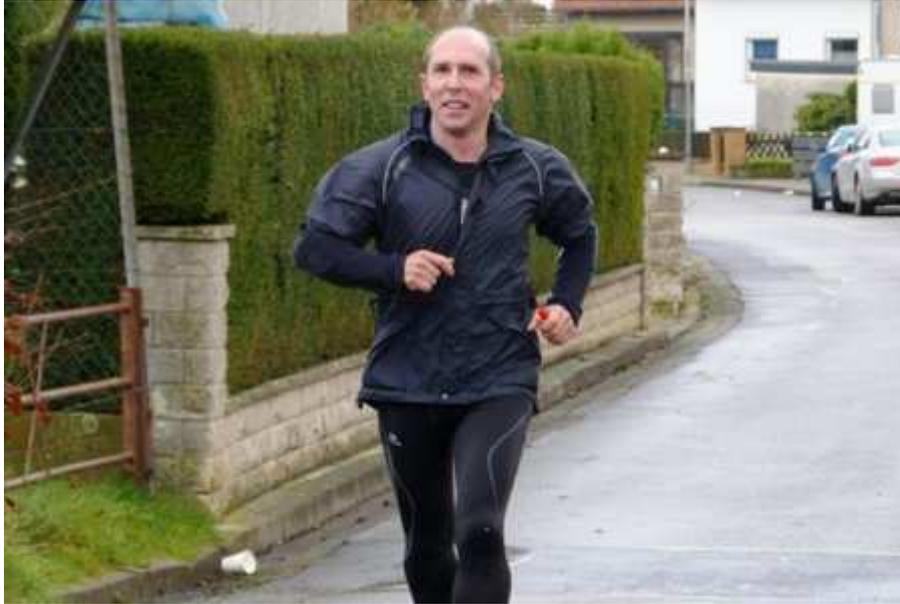






### **Unsere Mädels mit starkem Einsatz und reichlich Emotionen.**

Bei uns drei Marathonläufern sieht es etwas anders aus. Die Strecke ist bei diesen Bedingungen verdammt lang. Supermario meint nach dem Lauf: „Meine Strecke war genau anderthalb Kilometer zu lang. Da konnte ich am Ende nämlich nicht mehr.“ Aber er kam an. Dass er am Ende so einbrach lag vor allem daran, dass er in Runde drei richtig Gas gab, denn: Alles durfte passieren, aber nicht, dass Silvia ihn einholt. Das hat Supermario geschafft, dafür hat Kathrin dann Silvias Part übernommen.



### **Supermario an der Halbmarathonmarke.**

Messer war unser Unglücksrabe. Rund um die Marienburg bestand für alle Läufer absolute Sturzgefahr. Messer erwischte es hinter der Burg. Bei Kilometer 29 rutschte er weg und schlug ziemlich hart ein. Zu den leichten Schmerzen im Hüftbereich gesellten sich Dreck und Schlamm auf den Klamotten. Wieder an der Sporthalle, bei Kilometer 31,5 beendete er den Lauf. Vernünftig.



### **Da war die Welt bei Messer noch in Ordnung.**

Wie erging es mir? Als ich in der ersten Runde durch den einen Kilometer langen Schweinepfad hinter der Burg musste, dachte ich: Das ist nicht wahr! Hier kann man keinen Lauf entlang führen. Aber irgendwie hat es auch Spaß gemacht. Ich lag ganz gut im Rennen und bekam auch die Feldmarkrunde ordentlich hin. Nach 1:48 Stunden hatte ich die Halbmarathondistanz im Kasten. Die zweite Burgrunde wurde ich langsamer. Jetzt waren über 400 Läufer über die Strecke gegangen. Dementsprechend sah sie aus. Den Rasenweg vor der Burg musste ich teilweise gehen. Er hatte sich in eine gefährliche Rutschbahn verwandelt.

Im Burghof spielte ein Dudelsackspieler seine Melodie. Verdammt, das war schön. Auf der letzten Schleife in der Feldmark konnte ich noch einmal beschleunigen und mich ein gutes Stück nach vorn arbeiten. Am Ende erreichte ich mein Ziel. Deutlich schneller als letztes Jahr und ein bisschen schneller als Supermarios „Vereinsrekord“ auf der Strecke aus dem Jahr 2013. Konkurrenz kann so schön sein...



### **Endlich im Ziel.**

Im Ziel machte sich dann Delligser Glückseligkeit breit. Mittlerweile war auch Waltraud eingetroffen und unser Trupp verbreitete jede Menge gute Laune. Wir warteten auf die letzten Läufer und genehmigten uns ein Bierchen. Das Highlight war die Präsentation unserer Klamotten. Wir Läufern sahen aus wie die Schweine. Es war sehr anstrengend aber auch mal was anderes. So eine Art Cross-Marathon.



### **Tewes und der Trainer. Echte "Schweine."**

Auch unser Freund Friedel kam gut durch den schweren Kurs. Ich wusste schon vorher, dass es nicht viel gibt, was ihm den Spaß verderben kann. ein paar Kilometer im Matsch schon gar nicht.



### **"Sonnenschein" Friedel.**

Da nach dem Lauf bekanntlich vor dem Lauf ist, ging es anschließend zum Doc. Gabi hatte den Tisch fürstlich gedeckt und mit Zwiebelkuchen, Glühwein, Bier, Kaffee, Brötchen und ihrem legendärem Nusskranz klang der matschige Angriff auf die Burg aus. Alte Anekdoten wurden zum Besten gegeben und die läuferischen Leistungen des Tages höchst kritisch(vor allem die Leistung der anderen) bewertet. Da war jede Menge Platz für Lacher. Ich hatte noch ein altes Video vom Deutschlandsprint mitgebracht. Als ich das vorführte, gingen die Herzen aller die dabei gewesen sind, ziemlich weit auf. Laufen kann halt schön sein. Und das Leben auch...



### **Festtafel bei Gabi. Ein Traum.**

Ach ja; dann war da abends noch der Anruf von Gabi. Der Inhalt des Telefonates zwischen ihr und Kathrin ist schnell zusammengefasst: „Also Kathrin, wenn der Thomas vom Laufen so dreckige Sachen mit nach Hause bringt, dann darf er nächstes Mal nicht mehr mit Euch mitfahren.“ Okay, das merken wir uns.

### ***Thomas Knackstedt***

### **Hier gibt es jetzt noch die Ergebnisse:**

Der Marienburg Marathon 2017 war eine Schlammschlacht. Wir Läufer hatten allerdings immer noch Glück, dass es während der Veranstaltung von oben trocken blieb. Das war eine Stunde vor dem Start reines Wunschdenken. Den Untergrund veränderte das allerdings nicht. Wie der aussah, könnt ihr euch hier anschauen:



Die Tage kriegt ihr die Homestory hier. Es gibt eine Menge zu erzählen. Jetzt die Fakten: Schwarz auf weiß:

Marathon-Männerstaffel mit Mario W., Achim, Tewes und dem Doc. Platz 3 gesamt. Zeit: 3:09 Stunden.

Marathon-Frauenstaffel mit Sonja, Petra, Silvia und Kathrin. Platz 21 gesamt. Zeit 4:02 Stunden. Von den drei Frauenstaffeln die am Start waren, haben unsere Mädels mit 20 Minuten Vorsprung Platz 1 belegt.

Marathon:

Thomas Platz 18 gesamt. Sieg in der M55. Zeit: 3:40 Stunden.

Mario Platz 35 gesamt. Platz 11 in der M45. Zeit: 4:03 Stunden.

Friedel Platz 46 gesamt. Platz 1 in der M65. Zeit: 4:13 Stunden.

Michael ist nach einem Sturz in Runde 3 bei Kilometer 31,5 ausgestiegen. Das Wichtigste: Es geht im gut!

***Thomas Knackstedt***