

## **Buckelpiste mit Schokolade – Marathon in Bad Salzuflen**

Manche Marathons haben ihren eigenen Charme. So auch der in Bad Salzuflen. Früher stand in der Ausschreibung, Teilnehmer würden bei Bedarf vom Bahnhof abgeholt. Das ist doch schon mal nett. Vor zwei Jahren, zum 10. Jubiläum, gab es für die Teilnehmer Laufsocken. Auch das ist nett, damit kann man doch etwas anfangen.

Start und Ziel ist die Grundschule Elkenbrede. Da sieht es genau so aus, wie man es sich beim Klang der Wörter vorstellt. Marathon in Elkenbrede, da kann man blind vertrauen. Das wird sportlich, kernig und sachlich. Da bleiben die Marathon-Wichtigtuere und die Marathon-Sensibelchen eher weg. Da kommen die unkomplizierten Freunde des Laufsports, die Naturliebhaber, denen Minustemperaturen, Hügelchen und schwieriger Untergrund nichts ausmachen.

Nach einer ca. 1 km langen Hin- und Rückstrecke geht es fünfmal 8 km auf Spazierwegen im Wald herum. Es ist ein Geländelauf, mehr noch als der Rennsteig. Man kann ruhig die Trailsschuhe anziehen, wenn man welche hat. Die Minustemperaturen waren gut für den Untergrund, denn er war gefroren, manchmal holprig, aber wenigstens nicht matschig. Und auch nicht glatt, nein, dieses Jahr nicht.

Wer denn meint, er könne nicht so lange laufen, kann schon nach weniger Runden zur Grundschule Elkenbrede zurückkehren und trotzdem in eine Wertung über eine entsprechend kürzere Distanz kommen, mit Urkunde. Auch das ist eine nette Idee vom Veranstalter. Dann stellt sich allerdings die Frage, was macht man mit dem angebrochenen Tag. So ein trüber Februartag taugt kaum zu etwas anderem als zum Laufen. Man kann doch nicht immer im Haus sitzen! Ein Alternativprogramm wäre Holzmachen. Die Brennholzmacher waren an diesem Sonnabend, dem 25.02.2006, dann auch zahlreich im Wald tätig. Wie es sich für die Gegend gehört, stehen am Rundkurs viele Eichen, stattliche, gepflegte, gerade gewachsene Exemplare, von denen einige gerade gefällt worden waren. Das übrig gebliebene Kronenholz verarbeiteten die Brennholzmacher, die natürlich auch den glücklichen Umstand nutzen, dass die Waldwege gefroren waren. Der Teutoburger Wald mit seinen angrenzenden Gebieten war schon seit grauer Vorzeit ein überregionaler Eichenlieferant. Hier ist viel Möbelindustrie. Es scheint ihr gut zu gehen, denn vor kurzem haben die Möbelhersteller im ganz nahe gelegenen Herford von einem der einflussreichsten Architekten der Gegenwart ein spektakuläres Museum erbauen lassen, die MartA. Nein, sie ist nicht aus Eichenholz, sondern aus Beton und Klinker, innen Kupfer und Nadelholz, und als Dach hat sie eine Aluminiumhaube. Konstruktionsprinzip war, alle rechten Winkel zu vermeiden. Von außen, so sagt man, ähnelt es einem zusammengestürzten Schornstein. Auf jeden Fall ist sie sehr sehenswert, auch ein Alternativprogramm für den angebrochenen Tag, wenn man nicht alle Runden läuft.

Auf den ersten beiden Runden war es noch ziemlich voll auf der Strecke, danach wurde es übersichtlicher, bis ich dann, die Buckel hoch und die Buckel runter, nur noch allein unterwegs war. Aber das bin ich gewohnt. Auch wenn die Helfer lange im Kalten stehen mussten („Ich wäre ja viel lieber mitgelaufen als hier zu frieren!“, sagte einer), war die Betreuung gut und geduldig. Und es gab, wohlschmeckend und stärkend, Schokolade! Eine ganze Schüssel voll! Eine gute Idee, nett und sehr sinnvoll. Wer will denn schon wirklich das teure, kulinarisch unzulängliche Power- und Energiezeug? Das ist doch eher etwas für die Sensibelchen, die sowieso kaum in Bad Salzuflen laufen.

Im Ziel wurden die Urkunden zügig gedruckt, jeder musste sich seine selbst vom Tisch nehmen. Meine war irgendwie nicht da, und ich ging zum Computer, um noch eine zu bekommen. Das war kein Problem, nur hatte der Urkundenausdrucker Schwierigkeiten, meinen etwas sperrigen Doppelnamen in das entsprechende Feld zu befördern. „Besser noch mal heiraten“, meinte er.

220 Marathonis haben das Ziel erreicht, der erste Läufer mit 2:52, die letzte Läuferin (meine Wenigkeit) mit 5:32.

Jetzt erlaube ich mir mal einen Hinweis, den ich hier glücklicherweise machen kann, weil diese Seiten unabhängig und werbungsfrei sind. Ich habe, Tipps aus der Ultramarathonszene folgend, bei diesem Marathon Laufschuhe der Firma Deichmann („Volkslaufschuhe“) getragen. Das sind die angenehmsten Laufschuhe in meiner Karriere. So etwas von gemütlich! Dass meine Füße nach einem Marathon so völlig ohne Schmerzen und Druckstellen waren, habe ich noch nicht erlebt. Die Schuhe sind ca. 500 km getragen und im besten Laufschuhalter. Die Abnutzungserscheinungen sind noch gering, das Material ist stabil, die Form ist geblieben. Ich habe das Modell mit den Netzeinsätzen. Zwar sind die Schuhe – zugegeben – hässlich. Sie sind schwülstig mit gleißendem silbrigen Kunststoff verziert. Das soll wohl spaceig aussehen. Beim ersten Mal hat mich ihr Anblick so verschreckt, dass ich sie trotz guter technischer Eigenschaften zurückgestellt habe, ich habe sie erst im zweiten Anlauf gekauft. Aber alles in allem: Wer wie ich breite Füße hat und nicht immer, über Schönheit grübelnd, nach unten sieht, dem kann ich trotz gelegentlicher negativer Bemerkungen in der Fachpresse empfehlen, Deichmannschuhe zu probieren. Wenn es harmoniert, hat man für 39.90 Euro absolut taugliche, qualitativ richtig anständige Laufschuhe. Das gesparte Geld kann man dann in Starts für ein paar mehr Marathons stecken. Zum Beispiel in die Marathons von der in Ostwestfalen geplanten Serie. Dazu gehören Lage – Hörste am 14.05., Bad Pyrmont am 29.07., Humfeld am 18.11. und Bad Salzuflen am 24.02. im nächsten Jahr.

25.02.2006

Elisabeth Herms-Lübbe