

Kurz vor acht. Der Himmel ist leichenblass. Wird er gleich anfangen zu weinen? Ausgerechnet am 7. Juni 2009, beim 25. Internationalen Menden Marathon? Verzweifelt suche ich eine alte Bekannte. Nur ihretwegen starte ich so früh wie selten zuvor! Aber ich entdecke sie nicht. Plötzlich fällt ein Schuss. Rauch steigt auf. Sogleich werde ich von dem übersichtlichen Feld mitgerissen und bin auf der Strecke. Zum Glück gilt der Menden Marathon auch nach einem Vierteljahrhundert noch immer als Insider Tipp! Als wäre es der gemütliche Sonntagmorgenplausch mit dem Lauftreff traben wir in Grüppchen auf zwei kleinen Runden durch die verschlafene Altstadt.

Bei Kilometermarke acht, die wohl schon vor Jahren liebevoll in den Asphalt tätowiert wurde, warten sanfte Hügel. Bei gefühlten zwölf Grad nieselt der Regen auf meine Brille. Vorbei an Feldern und Wiesen behalte ich trotzdem den Durchblick. Oder? Der Führende eilt mir mit gesenktem Kopf entgegen. Moment, den kenne ich doch! Aber woher? Ist das etwa der nette unauffällige Kamerad von gestern Abend? Unglaublich, sogar die Seriensieger bleiben hier bescheiden! Vor mir trippelt ein Pärchen mit blauem Shirt und aufgedruckter polnischer Web-Adresse. Aha, die Internationalen. Dabei wollte ich mir als Thüringer den „Ausländerbonus“ sichern!

Wo die Seele baumeln kann

Mitten durch die verschlafene Altstadt, vorbei an einsamen Weizenfeldern – der **Menden Marathon** bietet den Teilnehmern Idylle pur.

Menden Marathon

Wann: **30. Mai 2010**
Wo: **Stadtmitte Menden**
Was: **Marathon**
Meldegebühr: **25 Euro**
Veranstalter: **Marathon-Club Menden;**
Postfach 2821; 58688 Menden
mcm-kaderhandt@t-online.de

www.marathonclubmenden.net

INFOS

Absolvierten gemeinsam einige Kilometer durch die Idylle von Menden: Mirko Leffler (r.) und Uli Stöhr



Am Wendepunkt lauern die Kampf-richter, um die Startnummern zu dokumentieren. Als ob heute jemand abkürzen würde! Nach 15 Kilometern verbrüdere ich mich mit Detlev Loose und Uli Stöhr. Gemeinsam plaudern wir über Bestzeiten und die Liebe. Gedankenversunken verpasse ich die Halbmarathonmarke. Das ist mir noch nie passiert! Erneut passieren wir die Schwittener Felder und einen der zahllosen Getränkestände. Auf dem Land jubelt kein Publikum. Und doch bin ich noch immer locker, frisch und frei! Liegt das vielleicht an dem jungen Weizen, der seinen Kopf neigt und für den es „Ährensache“ scheint, für mich Spalier zu stehen? Erfreut halte ich an und stecke mir ein grünes Exemplar in die Tasche. Quasi zur bleibenden Erinnerung an diesen Marathon, den ich am liebsten umarmen würde.

Kilometer 37. Rechts liegen Pferde auf der Weide, von links ertönt ein Hahenschrei. Ist das ein Signal? Neben dem Flüschchen Hönne lasse ich mich dem Stadtkern entgegenreiben. Woher kommt plötzlich diese Steigung? Ruckartig fühle ich mich wie ein Oldtimer auf der Serpentine im Parkhaus. Trotzdem hält mein stotternder Motor das Tempo konstant. Ich fliege dem Ziel entgegen und erschrecke: 4:09:55! So ganz nebenbei ist das meine zweitbeste Marathonzeit. Dieser Lauf ist eine Offenbarung! Völlig beseelt bemerke ich sie erst jetzt – meine gute Bekannte. Sie hat es tatsächlich geschafft und wartet über meiner vergnügten Frau: die Sonne. **MIRKO LEFFLER**



Traditionell nach Sonnenuntergang gestartet, führt der **Froschlauf** die Teilnehmer durch eine von Teichen durchzogene Landschaft.

Nun sei kein Frosch“, lautet der Aufruf zum 6. Froschlauf rund um die geräuschvollen Teiche in Biehla bei Kamenz (Sachsen). Die Ausschreibung dieses Events sowie die Überredungskünste meines Ehemannes überzeugen mich, auch einmal an einem Lauf teilzunehmen. Ich laufe seit zirka eineinhalb Jahren. Mal mehr, mal weniger. Abhängig von Lust und Laune. Ohne irgendein Ziel. Nur aus Spaß und meiner Gesundheit zuliebe. Meinen Mann begleite ich oft bei seinen Läufen. Dabei bin ich immer so aufgeregt, dass ich mir eine Teilnahme selbst bislang nicht vorstellen konnte. Diesen Kick brauche ich nicht, habe ich mir immer gesagt. Doch mein Mann lässt nicht locker und liegt mir immer wieder in den Ohren, ich soll doch mal an einem Wettkampf teilnehmen. Das wäre eine tolle Erfahrung. Und dann bin ich einverstanden. Die Konsequenz: Der Froschlauf am 26.



Ungewöhnlicher Lauf, ungewöhnliche Trophäe: Beim Froschlauf wartet auf die Sieger traditionell ein Pokal im Froschdesign (unten)

Juni 2009 soll „mein erstes Mal“ werden. Dann ist es soweit. Im beschaulichen Biehla angekommen, meldete ich mich an. Bin wenig unsicher halte ich meine erste offizielle Startnummer in der Hand. Ich laufe mich ein paar Minuten warm, prüfe den Doppelknoten an meinen Schnürsenkeln, stelle meine Pulsuhr auf Alarmbereitschaft

chen – eine romantische Stimmung. Das absolute Highlight aber erwartet uns auf den letzten 300 Metern, wo wir durch ein Spalier von brennenden Fackeln regelrecht ins Ziel getragen werden. Außer Atem falle ich nach etwas über 50 Minuten meinem Mann in die Arme. Er hatte recht. Es hat sich gut angefühlt, als ich die Ziellinie über-

Wer ist der **Froschkönig?**

Hier laufe
ich aktiv
laufen

Und wo laufen Sie?

Wir möchten mehr über Ihren Lieblingslauf erfahren. **Teilen Sie anderen Lesern mit, wo sich ein Start wirklich lohnt.** Auch auf die Gefahr hin, dass Ihr Geheimtipp im kommenden Jahr ein paar mehr Läufer verkraften muss. Wir freuen uns besonders, wenn Sie kleinere Läufe mit einem besonderen Flair vorstellen. Schicken Sie uns Ihre Laufreportage (maximal ca. 3.000 Anschläge) und einige druckfähige Bilder an: aktiv-laufen@cng-media.de

LESERAKTION

und reihe mich in das überschaubare Läuferfeld ein. Um 21:23 Uhr fällt – traditionell nach Sonnenuntergang – der Startschuss. Mit ihm sind auch meine Aufregung und die Nervosität verfliegen. Ich will nur noch laufen und heil ins Ziel kommen.

Mit knapp 700 Startern geht es auf die Strecke. Den ersten Kilometer gehe ich recht zügig an, um dem größten Gerangel zu entkommen. In der Dämmerung geht es vorbei an Feldern, Sümpfen, Wäldern und Froschteichen. Vom Quaken der Frösche ist allerdings nichts zu hören. Die Läufer übertönen mit ihrem Getrappel jedes Geräusch. Allmählich wird es dunkel. Einzelne kleine Feuer und weiße Bänder an den Bäumen zeigen uns den Weg, an Kreuzungen stehen lodernde Fackeln, am Wegesrand tanzten Hunderte Glühwürm-

querte – getragen von der Euphorie und den Anfeuerungsrufen der Zuschauer.

Das war es also, „mein erstes Mal“ – und sicher war es nicht das letzte Mal. Nächstes Jahr bin ich garantiert wieder mit dabei, wenn es heißt: „Nun sei kein Frosch“ – beim 7. Froschlauf durch die Biehlaer Nacht.

DORIS SCHNEIDER



Froschlauf

Wann: **25. Juni 2010**

Wo: **Biehla**

Was: **9,6 Kilometer**

Meldegebühr: **5 Euro**

Veranstalter: **SV Biehla Cunnersdorf;**

Zum Lindenberg 14; 01920 Schöntheichen

Tel.: 03578/300696

froschlauf@jens-dzikowski.de

www.froschlauf.de

INFOS