



Berlin-Marathon (29.09.1996) – Gedächtnisprotokoll

So richtig zum Laufen gekommen bin ich durch den Triathlon. Ich hatte mir 1995 in den Kopf gesetzt, in Bamberg die olympische Distanz zu finishen. Auf Basis meiner schlechten Erfahrungen bei meinem ersten und bis dato einzigen Triathlon, den ich 1989 in München bestritten hatte, wollte ich mich dieses Mal besser vorbereiten. Deshalb begann ich zu schwimmen und zu laufen.

Die ersten Trainings-Einheiten verliefen sehr schleppend. Ich war zu Beginn nicht in der Lage, auch nur zwei Kilometer durchgängig zu laufen, obwohl ich damals wegen meiner vielen Fahrradkilometer allgemein in guter Form war. Erfreulicherweise verbesserten sich meine Laufleistungen jedoch von Woche zu Woche teilweise sprunghaft. Das ermutigte mich, von Zeit zu Zeit an kleineren Laufwettkämpfen teilzunehmen – allerdings mit mäßigem Erfolg.

Dennoch bekam ich so langsam Spaß an der Sache. Als ich dann zum ersten Mal eine Strecke von mehr als 12 Kilometern im Training zurückgelegt hatte, ohne mich zu verausgaben, dachte ich mir: Jetzt kann ich auch Marathon laufen! Wie naiv ich doch war. Da ich niemanden kannte, der schon Marathon gelaufen war und mich hätte warnen können, führte meine grenzenlose Selbstüberschätzung zu einer Anmeldung für den Berlin-Marathon 1996. Aus denselben Gründen hielt ich es auch nicht für nötig, ausreichend zu trainieren – eine fatale Situation.

Nichtsdestoweniger reiste ich nach am Samstag vor dem Lauf alleine nach Berlin, holte meine Startunterlagen und war vollkommen fasziniert von der internationalen Atmosphäre. Die ganze Stadt war voll mit Läufern aus aller Herren Länder. So etwas hatte ich bislang noch nicht erlebt.

Am Morgen des 29.09.1996 stand ich pünktlich am Start – natürlich mit der Absicht, in weniger als vier Stunden das Ziel zu erreichen. Entsprechend lief ich los. Ich sparte mir von vorneherein die „überflüssigen“ Trinkpausen, um nicht aus dem Rhythmus zu geraten. Das ist bei Temperaturen über 20 Grad Celsius nicht zu empfehlen. Zunächst funktionierte jedoch alles wie geplant. Den ersten

Uli Walters Laufberichte



Halbmarathon absolvierte ich in deutlich weniger als zwei Stunden, worüber ich mich sehr freute – zu früh.

Dann kam sehr schnell ein Leistungseinbruch. Schon kurz nach der Halbmarathonmarke fühlte ich mich müde und die Beine schmerzten. Mir schwante so langsam, dass ich mir zu viel vorgenommen hatte. Ich begann nun immerhin, an den Verpflegungsstellen Wasser zu trinken. Ich quälte mich zwar sehr, um weiterhin mein Tempo zu halten, aber ich musste jetzt immer wieder Gehpausen einlegen. Jeder Kilometer fühlte sich unendlich lang an. Außerdem wurde ich von allen anderen überholt. Es war mir sehr unangenehm, für die schnelleren Läufer um mich herum ein lästiges Hindernis zu sein.

Irgendwie schaffte ich es trotzdem auf die zwei Kilometer lange „Zielgerade“, die sich damals noch auf dem Kurfürstendamm befand. Ich weiß noch, welche Schmerzen in den Oberschenkeln es mir bereitete, dort vom Gehen noch einmal in einen Laufrhythmus zu wechseln. Deshalb war ich unglaublich erleichtert, nach 4:11:34 Stunden endlich das Ziel zu erreichen und schwor mir, ganz sicher nie wieder einen Marathon zu laufen. Auch meine Platzierung war nicht sehr ermutigend. Von 15943 Finishern (Mehr waren es 1996 in Berlin tatsächlich nicht.) kam ich als Nummer 13148 ins Ziel (Platz 2082 von 2352 in M35, Platz 11860 von 13897 Männern). Entsprechend gab ich meinen geliehenen Zeitmessungs-Chip auch gleich im Zielbereich wieder zurück.

Interessanterweise gewann 1996 übrigens kein afrikanischer Läufer, sondern der aus Spanien stammende Abel Antón – in 2:09:15. Das hat es in späteren Jahren nicht mehr gegeben.

Ich benötigte direkt nach dem Marathon bestimmt eine halbe Stunde, um meine verbleibenden Kräfte wieder halbwegs zu sammeln. Außerdem hatte ich eine ganze Woche lang leichte Schmerzen in den Knien, die mich bei jeder Bewegung an den Marathon erinnerten. Das bestärkte mich nur in meinem Entschluss, so eine Strecke nicht noch einmal laufend zurücklegen zu wollen. Nun ja – es sollte anders kommen.

Uli Walters Laufberichte



Uli erschöpft im Ziel

Uli Walter