

Brief von Wolfgang Kirsten

...Marathonman

Angefangen hat alles während einer beruflichen Weiterbildungsveranstaltung in Siegen 1980.

Als Tischtennisspieler befand sich in meinem Gepäck unter anderem eine Turnhose, ein T-Shirt und ein paar Turnschuhe.

Nach einer Laufrunde von fünf Kilometern merkte ich, dass war für den Anfang viel zu viel. Ich benötigte drei Tage zur Regeneration.

Zurück in Westerland nahm ich am sonntäglichen Lauftreff des TSV Westerland teil. Dort wurde das Laufabzeichen über zwei Stunden erworben.

Aber ich wollte mehr. 1983 schloss ich mich der Laufgruppe von Tinnum 66 an, ohne zu ahnen, was mich dort erwarten würde. Neben Franz Beilmann, Charly Schewe, Klaus Hansen und Wolfgang Kaeker waren da noch Richard Zube und Leo Wittmeier. Die konnten eine Marathon-Bestzeit von etwa zwei Stunden und 50 Minuten vorweisen.

Dementsprechend flott waren die sonntäglichen Läufe über 17 Kilometer Richtung Morsum oder über das Rantumbecken in 80 Minuten. Wenn meine Frau dann am Nachmittag eine Fahrradtour machen wollte, lenkte ich meine Blicke in Richtung Couch.

Nach einem Jahr äußerte ich gegenüber unserem Laufguru Franz Beilmann die Absicht, meinen ersten Marathon laufen zu wollen. Sein Rat: Warte noch. Was ich dann auch tat.

Lange Sauerstoffläufe über drei Stunden bei gemäßigttem Tempo bildeten eine gute Grundlage für mein Vorhaben und machten mich mit dem Thema Fettverbrennung bekannt.

Im April 1985 war es dann soweit. Bei Regen, Wind und Hagelschauern, damals noch in Baumwollkleidung, lief ich meinen ersten Marathon in Bremen.

Dabei waren damals Franz Beilmann, Richard Zube, Leo Wittmeier, Klaus Hansen, Wolfgang Karker und ich.

Nach drei Stunden und 41 Minuten hatte ich das Ziel erreicht. Ich hatte das Gefühl, dass das Gewicht meiner vom Regen durchnässten Kleidung das meines eigenen Körpergewichts überstieg.

Mein Schwur: nie wieder Marathon. Was sich später als Meineid herausstellen sollte. Zurück auf unserer Insel fand ich in meinem Läufergepäck eine Ausschreibung für den ersten Hamburg-Marathon 1986.

Da müssen wir hin, war die einhellige Meinung der Tinnumer Läufer.

In den nächsten Jahren absolvierte ich dann in allen großen deutschen Städten weitere Läufe, wobei auch kleine Orte wie zum Beispiel Gettorf bedacht wurden. Nicht zu vergessen der Wintermarathon in Husum.

Laufen soll ja auch der Gesundheit dienen, deshalb ist man gut beraten, im Jahr maximal zwei Läufe über 42,195 Kilometer zu laufen.



Brief von Wolfgang Kirsten

...Marathonman

Deshalb erfolgten zwischendurch zahlreiche Läufe über andere Distanzen, wie der Lauf über die neue Brücke zwischen Kopenhagen und Malmö mit 60 000 Teilnehmern, die Umrundung des großen Plöner Sees, der Adventslauf in Ratzeburg, der Hermannslauf in Bielefeld über Stock und Stein entlang des Teutoburger Walds, dem Franzosenlauf über 25 Kilometer in Berlin und nicht zu vergessen,, den Lauf durch die grüne Hölle entlang der Autorennstrecke des Nürburgrings.

Den Syltlauf selbst bin ich nur wenige Male gelaufen. Als gastgebender Verein TSV Tinum 66 waren meine Frau und ich für die Startnummernausgabe zuständig. Am Wettkampftag haben wir mit anderen Helfern die Getränkestation bei Kilometer 22 in Kampen betreut.

Dann 1996 der New York Marathon. Bereits der sogenannte Friendship Run am Vortag mit 10 000 Läufern aus mehr als 40 Ländern war ein Erlebnis der besonderen Art. Am Start vor dem Uno-Gebäude ertönte über Lautsprecher der Song New York, New York, gesungen von Frank Sinatra .

Die überaus interessante Marathonstrecke am Sonntag quer durch die Stadtteile Queens, Brooklyn, die Bronx und Manhattan lag vor uns., wohl wissend, dass es der zweite Teil der Strecke mit seinen vielen Steigungen bis ins Ziel des Central Parks in sich haben würde. Um es auf den Punkt zu bringen: Gänsehaut pur!

Aus Anlass meines 70. Geburtstags habe ich mir 2011 selbst ein Geschenk bereitet. In Frankfurt bin ich meinen 30. und letzten Marathon gelaufen. Da es mein letzter Lauf über diese Distanz war, habe ich mir fünf Stunden Zeit bis ins Ziel gelassen.

Über den Hallenlautsprecher in der Festhalle wurde mein Name aufgerufen, vom Band wurde der Song Time to say Goodbye gespielt. Noch heute läuft es mir wechselweise kalt und warm den Rücken runter, wenn ich daran denke.

Seit dieser Zeit habe ich keinerlei ernsthafte Wettkampfabitionen mehr, laufe nur noch dreimal in der Woche sechs bis acht Kilometer zur Erhaltung der Gesundheit. Wenn alles gut geht, bis ich 80 Jahre alt werden.

Wolfgang Kirsten, 79 Jahre alt