

NACHRICHTEN

Mein Freund, der Schmerz

Wie übersteht man einen Supermarathon? 74 Kilometer Rennsteiglauf im Selbstversuch

Manfred Burgsmüller ist bereits am Samstag im Alter von 69 Jahren gestorben. Der ehemalige Profifußballer wurde in seiner Wohnung in Essen von einer Verwandten leblos gefunden. Burgsmüller hatte in seiner Karriere 447 Bundesligaspiele für Rot-Weiss Essen, Borussia Dortmund, den 1. FC Nürnberg und Werder Bremen bestritten. Allein in Dortmund gelangen ihm 158 Tore in 252 Partien. Noch heute ist Burgsmüller zweitbesten Torschütze der BVB-Geschichte. Mit 213 Treffern rangiert er zudem hinter Jupp Heynckes, Klaus Fischer und Gerd Müller auf Rang vier in der Liste der erfolgreichsten Torschützen der Bundesligahistorie.

Das deutsche Eishockeyteam hat sich in seinem siebten und letzten WM-Vorrundenspiel mit 4:2 gegen Finnland durchgesetzt. Damit feierte die schon zuvor für das Viertelfinale qualifizierte deutsche Auswahl in Košice bereits ihren fünften Sieg. Leon Draissailt entschied die Partie mit einem Doppelpack im letzten Drittel (45. und 59. Minute). Zuvor hatten Marc Michaelis (18.) und Dominik Kahun (34.) zweimal eine Führung der favorisierten Skandinavier ausgeglichen. Ob das Ergebnis noch für eine Verbesserung in der Tabelle auf Platz drei reichte, entschied sich am Dienstagabend (n. Red.) beim Spiel zwischen Kanada und der USA.

Olympiakos Piräus droht der Zwangsabstieg aus der höchsten griechischen Basketballliga. Der zwölfmalige Meister trat am Montag nicht zum ersten Playoff-Spiel beim verfeindeten Rivalen Panathinaikos Athen an – stattdessen lag auf der leeren Ersatzbank der Gäste ein gerupftes Hühnchen. Die Partie wurde 20:0 für Panathinaikos gewertet. Zuletzt waren mehrere Partien abgebrochen oder ganz abgesagt worden, weil eine der beiden Spitzenmannschaften wegen angeblicher Parteilichkeit der Schiedsrichter nicht angetreten war. Die Führung der Basket League hatte daraufhin angekündigt, bei einem weiteren Ausfall das schuldige Team für die kommende Saison auszuschließen. Olympiakos soll ohnehin ein Interesse daran haben, in die adriatische Liga ABA zu wechseln.

Die Golden State Warriors stehen als erstes Team seit fast 60 Jahren zum fünften Mal nacheinander im Finale der Basketballliga NBA. Der Titelverteidiger aus Oakland gewann in der Nacht zu Dienstag bei den Portland Trail Blazers mit 119:117 nach Verlängerung und entschied die Serie mit 4:0 für sich. Bester Werfer war Stephen Curry mit 37 Punkten. Finalgegner werden die Toronto Raptors oder die Milwaukee Bucks. In der Serie steht es 2:1 für Milwaukee. Die Rekordsieger der Boston Celtics standen von 1957 bis 1966 immer im Finale. *Agenturen/nd*

In Zahlen

Eishockey: Männer, WM in der Slowakei, Gruppe A: Frankreich* - Großbritannien 3:4 n.V., Kanada - Dänemark 5:0, Finnland - Deutschland n. Red. Gruppe B: Schweden - Lettland 5:4, Österreich* - Italien 3:4 n.P., Tschechien - Schweiz n. Red. Teams mit * sind abgestiegen.

Badminton: Team-WM in Nanning, Mixed, Gruppe 1A: Thailand - Russland n. Red. Gruppe 1B: Dänemark - England 2:3, Indonesien - Dänemark n. Red. Gruppe 1D: Indien - Malaysia 2:3. Gruppe 2A: USA - Vietnam 2:3, Niederlande - Frankreich n. Red. Gruppe 3A: Irland - Neuseeland 3:2, Australien - Nepal 3:2. Gruppe 3B: Schweiz - Slowakei n. Red., Sri Lanka - Litauen n. Red. Gruppe 4: Kasachstan - Grönland 4:1.

TV-Tipp

13.05 - 17.15 Eurosport: Radsport: Männer, Giro d'Italia, 11. Etappe. 17.45 - 19.55 Eurosport: Tennis: Männer, Turnier in Genf, Achtelfinale. 19.00 - 20.45 Sport1: Basketball: Männer, Bundesliga, Viertelfinale, Spiel 2: Bamberg - Vechna.

Wer 74 Kilometer durch den Thüringer Wald rennt, kann die Schönheit des Rennsteigs, die Kraft des Haferschleims und die Selbstlosigkeit wildfremder Menschen kennenlernen. Und sich selbst.

Von Fabian Goldmann

Erst röchelt es leise. Dann beginnt es zu knattern. Bis ein voluminöses Röhren einsetzt, das selbst den Boden unter mir zum Vibrieren bringt. Fünf Sekunden Pause. Fünf Sekunden Hoffnung auf ein paar Stunden Schlaf. Dann beginnt das Schnarchen im Klassenzimmer 302 des Eisenacher Elisabeth-Gymnasiums von Neuem.

Der schönste Ultramarathon Deutschlands soll es sein. Der härteste Massencrosslauf Europas. Drei Monate habe ich trainiert. Hunderte Trainingskilometer allein durch Wald und Regen. Der lange anvisierte Höhepunkt meiner dreijährigen Läuferlaufbahn. Und nun um 23.45 Uhr, weniger als vier Stunden bevor die ersten Wecker in der Gemeinschaftsunterkunft zum Frühstück klingeln, etwas mehr als sechs Stunden vor dem Start, droht das Projekt Rennsteiglauf zu scheitern. Wegen eines flatternden Gaumensegels auf der Isomatte nebenan.

Als ich mich ein paar Monate zuvor für die 73,9 Kilometer angemeldet hatte, rechnete ich mit ganz anderen Herausforderungen. Ein paar Marathons war ich zwar schon gelaufen, allesamt in Berlin und Umland: Dort, wo eine 120 Meter hohe Aufschüttung von Bauschutt schon die höchste Erhebung darstellt. Die kumulierte Höhendifferenz eines ganzen Berlin-Marathons würde mich auf dem Rennsteig auf den ersten fünf Kilometer erwarten.

Als ich um sechs Uhr morgens am Eisenacher Marktplatz an den Start trete, sind die Strapazen der Nacht dennoch vergessen. Wenn 2000 Menschen gemeinsam thüringische Volkslieder anstimmen, verschwindet jede Morgenmuffeligkeit. Der Rennsteiglauf gilt nicht nur als schönster und einer der härtesten des Landes. Er ist auch der schrulligste: Statt der üblichen Pastaparty wird am Abend zuvor mit Klößen, Rotkohl und Gulasch gefeiert. Statt isotonischer Sportgetränke liegen an den Verpflegungsständen Teebecher und Fettbecken. Statt Energiegels gibt es Haferschleim. Das Kulturerlebnis Rennsteiglauf ist mindestens ebenso reizvoll wie das sportliche Event.

Dass es sich um ein solches handelt, kann vor allem auf den ersten Kilometern in Vergessenheit geraten.



Geschafft: unser Autor nach gut 73 Kilometern

Foto: Foto Team Müller

Das liegt an Momenten, wenn sich der Wald mal wieder lichtet und den Blick auf Nebel und Sonnenstrahlen freigibt. Das liegt aber auch am gemächlichen Tempo. Stellenweise erinnert der Lauf anfangs eher an einen Wandertagsausflug.

Laut vorher auswendig gelerntem Streckenprofil geht es auf den ersten 25 Kilometern nur bergauf. Doch

noch bei Kilometer 30 wundere ich mich, wie problemlos alles läuft. Dann geht es abwärts. Leider nur im übertragenen Sinne. Die meisten Marathonläufer kennen das Gefühl, wenn meist irgendwo zwischen Kilometer 32 und 38 die Leistung rapide ab- und die Schmerzen zunehmen. Von »leeren Glykogenspeichern« reden manche, die meisten sa-

gen einfach: »Nichts geht mehr«. Auch auf dem Rennsteig schlägt der sprichwörtliche »Mann mit dem Hammer« zu. Der Unterschied zum Marathon ist nur, dass es ab jetzt nicht nur noch sieben Kilometer ins Ziel sind, sondern 39.

74 Kilometer Rennsteiglauf – das bedeutet auch, 74 Kilometer das eigene Jammern zu ertragen. Die stän-

digen Fragen, wozu der ganze Scheiß? Die permanenten Einflüsterungen, es einfach sein zu lassen. Einfach fallen lassen. Ins weiche Gras. Da vorne, wo der Sanitärer schon mit der kostenlosen Massage wartet. Nie war die Vorstellung von Haferschleim mit süßem Tee so verführerisch. Die mitgereisten Verwandten wären sicher trotzdem stolz. Doch genauso groß wie die Gewissheit, dass nun wirklich gar nichts mehr geht, bleibt die Gewissheit, dass man sowieso weiter läuft.

Zweifel kommt auf: Wem will man eigentlich etwas beweisen? Rennt man der eigenen Midlife crisis davon? Ist jetzt nicht langsam mal gut mit »schneller, höher, weiter«? Derlei hören Läufer häufig. Völlig zu recht. Aber irgendwo im Wald zwischen Kilometer 55 und 61, zwischen Grenzadler und Großem Beerberg, gefühlt zwischen dem 100. und 101. Anstieg, wird mir klar, dass es da noch etwas anderes gibt. Die Einsicht macht sich breit, dass am Ende des Anstiegs nicht der Gipfel wartet, sondern nur der nächste Anstieg. Ich laufe nicht mehr dem Ziel entgegen, ich laufe einfach.

Die einzige Hilfe gegen den Schmerz: ihn zu akzeptieren. Und Abba. Fünf Kilometer vor dem Ziel hat es sich eine Gruppe Jugendlicher mit Campingstühlen und Lautsprechern bequem gemacht. Die letzten Kilometer laufe ich im Takt zu »Dancing Queen«. Wer wie ich mit einer ungesunden Portion Misanthropie auf die Welt gekommen ist, der erlebt auf dem Rennsteig eine Radikalkur. »Du bist Wahnsinn, einfach nur Wahnsinn!«, rufen wildfremde Menschen hinter der Streckenabsperrung. Kinder freuen sich über jede abgeklatschte Hand. Schon von weitem wirft mir eine ältere Dame sorgenvolle Blicke entgegen. »Och, mein Junge!«, ruft sie mir zu und treibt uns beiden die Tränen in die Augen.

Zwischen fünf und zwölf Stunden brauchen die meisten Läufer und Läuferinnen für die 73,9 Kilometer. Bei mir piepst die Zeitmessmatte nach 9:20:37. Bestenfalls durchschnittlich für einen Teilnehmer im besten Läuferalter – aber unvorstellbar für mich noch vor wenigen Monaten. Ein schüchterner Junge hängt mir meine Medaille um den Hals und das letzte Mysterium des Phänomens Langstreckenlauf beginnt: War ich mir eben noch sicher, nie wieder laufen zu wollen, mache ich ein paar Minuten später schon die Pläne für den nächsten Lauf. Zwischen »Nie wieder« und »Gleich noch mal« liegt auf dem Rennsteig nur die Ziellinie und ein Becher warme Suppe. Nur nehme ich beim nächsten Mal Ohropax mit.

Der Kampf ist zu Ende

Niki Lauda bestach stets durch seinen Überlebenswillen, nun starb er im Alter von 70 Jahren. Die Formel 1 trauert um eine Legende

Niki Lauda gehörte zu den Großen in der Formel 1. Dreimal holte der Österreicher den WM-Titel, 1976 überstand er wie durch ein Wunder einen Horrorunfall. Sein Tod berührt nicht nur den Motorsport.

Von Jens Marx, Martin Moravec und Matthias Röder, Zürich

Die Formel 1 hat eine ihrer Legenden verloren. Der Tod von Niki Lauda löst weit über die Rennserie hinaus Trauer und Bestürzung aus. Fahrer, Teamchefs und Fans huldigten am Dienstag einer Ikone des Motorsports. »Er verkörperte Heldentum, Menschlichkeit und Aufrichtigkeit auf und abseits der Strecke«, sagte Mercedes-Teamchef Toto Wolff. »Niki, Du bist unersetzbar, es wird niemals wieder jemanden wie Dich geben.«

Lauda wurde 70 Jahre alt. Ein Leben voller Dramen und Triumphe. Eines, das Stoff sogar für Hollywood bot. Am Montag starb Lauda im Kreis seiner Familie in einer Klinik in Zürich. Eine Sprecherin der Fluggesellschaft Laudamotion, dessen Namensgeber Niki Lauda ist, teilte im Namen der Familie mit, dass er dort friedlich entschlafen sei.

»Für immer unsterblich in unserer Geschichte«, verlautete die Formel 1 am Dienstag über den offiziellen

Twitter-Account. Lauda werde auf ewig in »unseren Herzen und in denen der Fans bleiben«, schrieb der Rennstall Ferrari, mit dem Lauda 1975 und 1977 die ersten beiden seiner drei Titel geholt hatte.

»Legende. Ikone. Champion«, kommentierte der britische Sender BBC. Österreichs Bundespräsident Alexander Van der Bellen äußerte: »Ein ganz Großer und Schillernder, ein Idol und ehrgeiziger Kämpfer, der nie aufgegeben hat, ist von uns gegangen«. Lauda soll ein Ehrengrab in Wien bekommen. Diese vergibt die Stadt an Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens.

Der Formel 1 steht an diesem Wochenende nun ein ungewöhnlich trauriger Großer Preis von Monaco bevor. Nach Glanz, Glamour und dem üblichen Tamtam dürfte Wenigen zumute sein. Zu respektiert war Lauda im Fahrerlager, weil alle seine Geschichte mit dem schrecklichen Feuerunfall 1976 auf dem Nürburgring und das unfassbare Comeback schon sieben Wochen später kennen. »Das wohl eindrucksvollste Comeback aller Zeiten«, sagt Wolff, Landsmann, Freund und beruflicher Wegbegleiter von Lauda, seit beide zusammen das Mercedes-Team in der Formel 1 zum unumstrittenen Branchenführer gemacht haben.

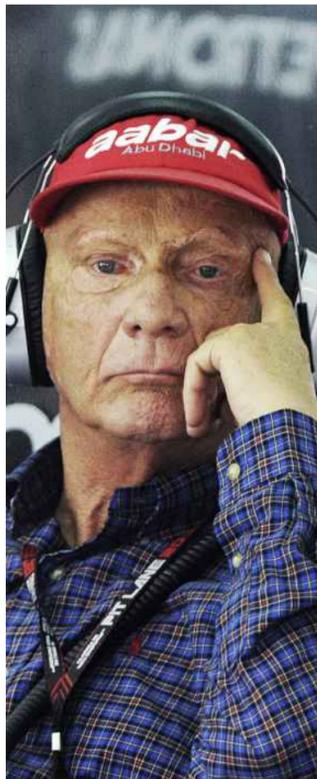


Foto: imago images/Sven Simon

Seit Ende 2012 arbeitete Lauda als Aufsichtsratschef des Rennstalls. Dass sich der Brite Lewis Hamilton mit nun fünf Titeln anschiekt, zum erfolgreichsten Piloten der Formel 1 aufzusteigen, ist auch ein Verdienst von Lauda. Dessen Tod wird den WM-Spitzenreiter sicherlich hart treffen, beide verstanden sich prächtig. Auch er hatte gehofft, Lauda bald wieder an der Strecke begrüßen zu können nach dessen Lungentransplantation im Sommer 2018.

Wegen einer Grippeerkrankung im Januar musste er aber erneut im Krankenhaus behandelt werden. »Ich komme wieder zurück, und es geht volle Pulle bergauf«, hatte Lauda zu seinem 70. Geburtstag am 22. Februar noch gesagt. Der Mann mit der roten Kappe, die immer einen Teil der Narben des Feuerunfalls vom 1. August 1976 verdeckte, kommt diesmal jedoch nicht mehr zurück.

»Sein unermüdlicher Tatendrang, seine Geradlinigkeit und sein Mut bleiben Vorbild und Maßstab für uns alle«, heißt es in der Mitteilung der Familie zu Laudas Tod. »Abseits der Öffentlichkeit war er ein liebevoller und fürsorgender Ehemann, Vater und Großvater. Er wird uns sehr fehlen.« Lauda hat aus erster Ehe zwei Söhne, dazu Zwillinge aus seiner Ehe mit Birgit Lauda.

Noch heute mutet es unglaublich an, was Lauda er- und überlebte. Nach seinem Unfall in der Eifel hatte er bereits die letzte Ölung bekommen. »Da habe ich mir gedacht: So nicht mit mir«, erzählte er später: »Das motivierte mich, am Leben zu bleiben.« 42 Tage später wird Lauda Vierter in Monza. Die WM verliert er um einen Punkt, nur weil er beim Finale in Japan aus seinem Wagen aussteigt. Freiwillig. Im strömenden Regen will er sein Leben nicht erneut aufs Spiel setzen. Das Duell mit dem Lebemann und Playboy James Hunt wird zur Vorlage für den Kinofilm »Rush«.

1985 trat Lauda zurück. Aus Begeisterung fürs Fliegen gründete der Hobbypilot kurz darauf seine eigene Airline. Doch 1991 stürzt er seiner Maschinen in Thailand ab. 223 Menschen sterben. Lauda sagt später, es sei das schlimmste Ereignis in seinem Leben gewesen: »Ich war tief erschüttert«. Auch als nach Monaten herauskam, dass es sich um einen technischen Defekt handelte, fühlte Lauda sich schuldig. Er stieg aus dem Geschäft aus, beriet Ferrari, wurde TV-Experte und dann Teamchef bei Jaguar. 2012 folgte der Einstieg bei Mercedes. In der aktuellen Saison gewann das Team alle fünf Rennen bisher. So endete das Leben Niki Laudas im Erfolg. *dpa/nd*