

# Marathon

---

Ein Laufbericht

## I. Wie der Marathon in mein Leben kam

Am Anfang stand ein trauriges Erlebnis, welches mich sehr berührt hat. Im Jahre 1998 starb meine damalige Assistentin Marie-Therese überraschend und sehr schnell. Sie war eine junge, dynamische und äusserst freundliche Person. An der Abdankung durfte ich einige Worte an die Trauernden richten. Das war sehr schwierig für mich: öffentlich über einen Menschen zu sprechen, den ich so sehr geschätzt hatte. Glücklicherweise waren gute Arbeitskollegen und Freunde anwesend, die mir das Reden über Marie-Therese etwas leichter gemacht haben. Beim anschliessenden gemeinsamen Mahl lag Trauer in der Luft. Ich sagte in die Runde: «Plötzlich war Marie-Therese weg. Alles geht so unglaublich schnell.» Dann schob ich diese Frage nach: «Was will jeder von uns noch erleben, bevor er dran ist?» Meine Antwort lautete: «Ich möchte einmal den *New York City Marathon* zu Ehren von Marie-Therese laufen. Wer macht mit?» Keiner von uns war damals speziell sportlich. Keiner war ein Läufer. Geschweige denn ein Marathonläufer. Wir haben uns der Wette gestellt, den *1999 NYC Marathon* zu bestreiten. Es blieb uns rund ein Jahr Vorbereitungszeit.

Nun schleppte ich seit Jahren ein Handicap mit mir herum, welches dem Möchtegern-Marathonläufer den Einstieg in diese Königsdisziplin des Langstreckenlaufs nicht gerade einfach machte: ich war *Marlboro*-Kettenraucher gewesen. Meine ersten Laufversuche in *Hermance* am Ufer des Genfersees waren entsprechend brutal und ernüchternd. Anfänglich ging mir nach fünf Minuten regelmässig die Puste aus. Immerhin hat mich das angestachelt. Ich begann minutiös zu planen. Kaufte Dutzende Bücher über den Marathon und genaueste topografische Karten im Massstab 1:25000. Definierte meine Laufwege ins Hinterland von *Hermance*. Alle Strassen, Wanderwege und Pfade zeichnete ich ein und definierte Streckenlängen: 10, 17, 20, 32 Kilometer. Alles trug ich fein säuberlich in eine *Excel*-Tabelle ein. Dann begann ich diese Strecken abzulaufen. Schnell überwand ich die anfängliche Fünf-Minuten-Hürde. Es wurde in zweifacher Hinsicht eine Entdeckungsreise: zu mir selbst und in die nähere und später entferntere Umgebung meines Wohnortes.

