

MALIK

**CARSTEN  
POLZIN**



# ***LAUF RAUSCH***

**Wie ein Paar Laufschuhe unverhofft  
mein Leben auf den Kopf stellte**

Carsten Polzin  
**LAUFRAUSCH**



**CARSTEN  
POLZIN**

# ***LAUF RAUSCH***

**Wie ein Paar Laufschuhe unverhofft  
mein Leben auf den Kopf stellte**

Mit 18 farbigen Abbildungen

**MALIK**

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
www.malik.de*

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

ISBN 978-3-89029-535-0

© Piper Verlag GmbH, München 2021

Bildteilmfotos: Carsten Polzin (S. 2, 3 oben, 4, 5, 7, 8), Marathon-Photos.com

(S. 1 oben links und unten rechts), FinisherPix® (S. 1 oben rechts),

TriRun Linz (S. 1 unten links), Sportograf.com (S. 3 unten),

Zugspitz-Gipfelsturm by Laufcoaches.com/Michael Raab (S. 6)

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Gesetzt aus der Sabon Next LT Pro

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

*Für M. und A., für Eure Geduld*

# **Inhalt**

Prolog	<b>8</b>
Ein kaputter Schuhschrank	<b>13</b>
Mission Vaseline	<b>27</b>
Die sieben Todsünden der Triathleten	<b>37</b>
Wickelfische und Eichhörnchen	<b>55</b>
Die 23 Kilometer von Zürich	<b>87</b>
Stick to Plan B	<b>117</b>
Eisschwimmen im Ententeich	<b>125</b>
Die beste Tomatensuppe der Welt	<b>139</b>
Der andere See	<b>147</b>
Und warum läufst du hier nachts herum?	<b>161</b>
Der spontane Stresslauf	<b>163</b>
Betreten verboten	<b>167</b>
24 Stunden im Olympiapark	<b>177</b>

Das fliegende Tretboot	<b>193</b>
Laufrausch	<b>239</b>
Eine Pulka namens Candy	<b>255</b>
Die Weinberge des Todes	<b>263</b>
Lieber zu viel als zu wenig	<b>273</b>
Epilog	<b>283</b>
Dank	<b>287</b>



## Prolog

Eine Nacht Ende November. Ich wische den Schnee vom Display meiner Armbanduhr. 3:22 Uhr. Eigentlich sollte man sich jetzt im warmen Bett auf die andere Seite drehen. Aber während die meisten verständigen Menschen schlafen, stehe ich bei minus achtzehn Grad auf dem Gipfel des Pico del Teide, auf 3715 Meter Höhe. Das ist nicht nur der höchste Berg Spaniens, sondern auch ein Vulkan. Seine aufdringlichen Schwefeldämpfe begleiten mich seit Stunden. Doch ich habe Glück, denn genauso lang bläst mir bereits der Schneesturm ins Gesicht. Das vertreibt die Dämpfe ein wenig. Und übel ist mir schon genug. Es war vor acht Stunden, am Fuß des Berges, dass ich mich zum ersten Mal übergeben habe. Etwas später erneut. Seitdem konnte ich nichts mehr essen

oder trinken. Nicht ideal, wenn man bereits fünfzig Kilometer und viertausend Höhenmeter in den Beinen hat und die gleiche Strecke nachher wieder zurückmuss.

Aber das ist momentan egal, denn ich bin oben. Etappenziel erreicht.

Zweitausend Meter unter mir blinken verschwommene Lichter. Da muss eine Stadt sein, aber ansonsten ist die viel beschworene Aussicht vom höchsten Punkt Teneriffas ein Reinfeld. Nun ja, im Sommer, am Tag, ohne Schneesturm wäre es vielleicht besser. Doch der Gipfel ist auch nicht schön. Nur ein paar Felsen, nicht einmal ein Kreuz wie in den Alpen. Macht aber auch nichts, denn ich bin nicht zum Fotografieren hier. Vor sechzehn Stunden bin ich aus dem Flugzeug gestiegen, in Laufschuhen und mit Rucksack, habe mich durch die Schlange der Urlauber nach vorn aus der Maschine gedrängelt, aus der Tür des Terminals hinaus und bin losgelaufen. Das war der Plan: direkt auf den Gipfel des Teide laufen und wieder runter. Sechszwanzig Stunden später geht der Flug nach Hause. Ein intensiver Kurzurlaub. Am Schreibtisch in München klang die Idee überzeugend.

Doch zu viel ist schiefgelaufen. Statt zehn Stunden habe ich sechzehn Stunden bis zum Gipfel gebraucht. Ich kenne das Gefühl, erschöpft zu sein, aber diesmal ist es anders. Die Kälte betäubt den Hunger und das Durstgefühl, und mir ist klar, es ist gefährlich, so leerzulaufen, erst recht bei diesen Bedingungen.

Doch Sorgen kann ich mir noch morgen darüber machen, denn gerade habe ich keine Wahl. Es kann mir ohnehin niemand helfen. Den letzten Menschen habe ich gestern Nachmittag getroffen, irgendwo da unten im Tal, einen Wanderer im sonnigen Pinienwald. Er ist nur noch eine blasse Erinnerung. Seitdem muss ich mit mir selbst vorliebnehmen, mit dem Heulen des Windes und der Stimme in meinem Kopf, die mich bei jedem knirschenden Schritt durch

den Schnee fragt: »Wie kommst du hier wieder raus?« Bei organisierten Rennen gibt es die Möglichkeit, im Notfall auszustiegen. Es gibt immer eine Alternative.

Hier nicht.

Ich bin allein hier oben, die Uhr springt auf 3:23, und irgendwie muss ich runter.

**ZEHN JAHRE ZUVOR**



## **Ein kaputter Schuhschrank**

Es war der Tag, an dem ich den Schuhschrank reparierte. Ein schöner Schuhschrank war es, schlank und weiß lackiert, beim Einzug vom Umzugsunternehmen fachmännisch an der Wand verschraubt. Zugleich war er lebensgefährlich. Denn die Magnetverschlüsse bewahrten die Klappen nur notdürftig davor, unvermittelt nach vorn herauszukippen, und dass die Fächer völlig überfüllt waren, machte die Sache nicht besser. Wenn man sich hinhockte und eine der unteren Klappen öffnete, Schuhe herausnahm oder hineinstopfte und sie wieder schloss, fiel die obere Klappe heraus, und wenn man nicht von ihr selbst am Kopf getroffen wurde, dann doch zumindest von ihrem scharfkantigen Metallgriff, der auf einen niederging wie die Spitze eines Hammers.

Heute aber war der Tag, an dem ich dem Treiben des Schuhschranks ein Ende setzen wollte. Ich räumte alles aus, was sich seit Jahren in ihm verbarg: Flipflops und Winterstiefel, Schuhe mit kaputtem Futter und abgelösten Sohlen, Einzelstücke und Schuhspanner. Dann zog ich die Schrauben fester, säuberte die Magneten und hängte die Klappen wieder so ein, wie sie mutmaßlich gehörten. Es war eine schweißtreibende Arbeit für einen sonnigen Frühlingsnachmittag, an dem die Luft heiß und schwer in unserer kleinen Wohnung in München-Schwabing hing.

Schließlich ging es wieder ans Einräumen. Das meiste, was sich nun auf dem Parkett ausbreitete, war Müll. Der Rest musste wieder hinein. So füllte ich Fach um Fach mit den Schuhen, die in den letzten Jahren noch in Gebrauch gewesen waren, und schloss eine Klappe nach der anderen, behutsam und für einen unvermittelten Gegenangriff gerüstet. Schließlich hielt alles, und es sah so aus, als hätte ich die Gefahr, die dieser Schrank für das Wohlergehen meiner Frau und meiner bedeutet hatte, gebannt. Ich war fertig. Nur noch ein Paar Schuhe stand auf dem Boden, bemerkte ich.

Meine alten Hallenturnschuhe von Nike. Ich hatte sie bestimmt schon zehn Jahre und seit mindestens acht aus meinem Gedächtnis gestrichen. Hier standen sie nun und passten nicht mehr in den Schuhschrank.

Ich ging in die Küche, um etwas zu trinken, und sah aus dem Fenster. Als ich zurück in den Flur kam, standen die Schuhe immer noch da.

Plötzlich traf ich eine Entscheidung. Ich ging hinüber ins Schlafzimmer und wühlte ein Paar Shorts heraus, das ich sonst im Freibad anzog. Dazu das nächstbeste alte T-Shirt. »Danger Mouse«. Na ja, passte schon. Nachdem ich in die Schuhe geschlüpft war, rief ich meiner Frau ins Wohnzimmer hinüber: »Ich gehe mal joggen!«

»O. K.«, sagte sie nach einer kurzen Pause. Verwunderung passt auch in zwei Buchstaben. Das kannte sie nicht von mir. Ich von mir ebenfalls nicht. Aber irgendwas musste ich mit den Schuhen ja tun, wegschmeißen konnte ich sie danach immer noch.

Als ich in Richtung Park trabte, streifte ein leichter Wind meine Haut, und die ersten Schritte auf dem unbefestigten Weg fühlten sich herrlich an. Die Schuhe schimmerten in der Sonne, und das gleichmäßige Knirschen unter den Sohlen begleitete mich auf der Runde, die in einem großen Oval durch den Park führte und ziemlich genau drei Kilometer maß. Das, dachte ich, war doch eigentlich ganz wunderbar, an diesem schönen Tag diese große Runde laufen zu dürfen.

»Und, hat es Spaß gemacht?«, erkundigte sich meine Frau, als ich wieder in die Wohnung trat.

»Ja, es war ... erfrischend!« Ich hielt die Schuhe in den Händen und entschied, sie doch noch nicht wegzuwerfen. Würden sie eben neben dem Schuhschrank stehen, auf einen Tag kam es nun wirklich nicht an.

Am nächsten Abend kehrte ich von der Arbeit zurück und setzte sofort den Plan um, den ich am Nachmittag im Büro zu meiner eigenen Überraschung gefasst hatte. Wieder schlüpfte ich in Shorts und T-Shirt und zog die Schuhe an.

»Ich gehe noch mal joggen«, schrieb ich meiner Frau, die erst später von der Arbeit kommen würde.

Die etwas verwunderte Antwort: »Ach? O. K.« Fünf Buchstaben. Noch mehr Verwunderung.

Heute war es kühler als am Vortag, aber das gefiel mir fast noch besser. Wieder trabte ich die 3-Kilometer-Runde, zwischen den anderen Läufern in ihren perfekt sitzenden Outfits, den neonfarbenen Schuhen und Finishershirts vergangener Heldentaten. Sie liefen anders als ich. Sie wussten bei jedem Schritt genau, was sie taten. Aber was war das genau? Ich bemerkte, dass ich wieder am Ausgang des Parks ange-



kommen war. Die Runde war beendet, etwas schneller als am Tag zuvor, und ich würde nach rechts abbiegen und die mit Feierabendverkehr verstopfte Straße überqueren müssen, um nach Hause zurückzukehren.

Die Fußgängerampel zeigte Rot.

Meine Beine wollten nicht abbiegen. Sie liefen einfach weiter geradeaus, erneut auf die große Runde. Noch mal das Ganze? Das wären sechs Kilometer. Zu viel. Ich nahm also auf der Hälfte der Strecke den kürzeren Weg und kam mit vier-einhalb Kilometern in den Füßen wieder zu Hause an. Es war wieder gut gewesen, und noch immer wollte ich die Schuhe nicht loswerden.

Die sechs Kilometer komplettierte ich am dritten Tag, und am vierten lief ich sie noch einmal. Am fünften Tag begann sich meine Frau zu wundern, dass ich über eine Stunde wegblieb, und fragte mich, ob ich das jetzt eigentlich jeden Tag machen wolle und vor allem, warum?

Zumindest wollte ich es noch zwei Tage lang machen, denn ich hatte mir ausgerechnet, dass ich am siebten Tag drei vollständige Runden in Angriff nehmen könnte: neun Kilometer, das waren beinahe zehn. Es war eine Art Ziel. Und wenn das geschafft war, würden wir weitersehen.

Am siebten Tag, in der dritten Runde, brummten die Oberschenkel, und die Füße jubelten auch nicht gerade. Aber ich wollte nicht aufhören. Es war etwas Neues, was ich da gerade entdeckte. Das war doch mehr als Joggen, dachte ich. Das war *Laufen*.

War es möglich, dass ich jetzt gerade, während ich mit jedem Schritt weiter lief, als ich es bisher je getan hatte, zum Läufer wurde?

Diese Wendung kam in meinem Leben doch etwas überraschend. Denn bislang war der Sport komplett an mir vorbeigegangen. Meine Kindheit war, zumindest in sportlicher Hinsicht, weitgehend ereignislos gewesen. Ich hatte das ge-

tan, was man als Kind eben so macht: ein bisschen Basketball spielen, oder Fußball, sofern man mich auf dem Spielplatz in die Mannschaft gewählt hatte. Besser war ich im Laufen und Schwimmen gewesen, hatte daraus aber keine Konsequenzen gezogen. Die einzigen Wettkämpfe, an denen ich je teilgenommen hatte, waren die Bundesjugendspiele gewesen. Dann lange nichts, denn das echte Leben hatte begonnen. Ich hatte Jura studiert und arbeitete seit einigen Jahren in einem Verlag in München. Mit 33 Jahren war ich weder alt noch jung. Beruflich tat ich das, was ich immer gewollt hatte. In der Freizeit traf man Freunde, feierte Partys, reiste und kam dabei ganz gut in der Welt herum, USA, China, Südafrika, Kambodscha. Es fehlte kaum etwas in meinem Leben, und das Letzte, an das ich gedacht hätte, wäre der Sport gewesen. Dabei hielt ich mich grundsätzlich nicht für unfit. Ich war schlank und hatte keine Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle oder sonstige latente Beschwerden. Wenn ich gewollt hätte, hätte ich laufen können. Ich wollte halt nur nicht.

Warum also wollte ich es jetzt?

Ich tauchte erst aus meinen Gedanken auf, als ich wieder vor der Haustür stand. Das hatte außerordentlich viel Spaß gemacht. Was also, dachte ich, während ich aufschloss, wenn ich für einen Wettkampf trainieren würde, für ein konkretes Ziel? Zehn Kilometer vielleicht, das war nur noch ein Kilometer mehr als heute. Eine Stunde und zwanzig Minuten hatte ich gebraucht, aber welche Zielzeit würde man sich vornehmen? Ein Freund, der regelmäßig lief, hatte mir stets sein Leid geklagt, dass er Schwierigkeiten habe, zehn Kilometer unter einer Stunde zu schaffen. Also schien die Stundenmarke ein sinnvolles Ziel. Vielleicht gab es ja in nächster Zeit ein Rennen, überlegte ich, während ich die Treppen hinauf lief. Und ich müsste es ja keinem sagen, dass ich antreten würde.

Nach der Dusche war der Gedanke immer noch da. Also setzte ich mich an den Laptop und fand heraus, dass nur vier

Monate später, im Oktober, der München Marathon stattfand. Nicht, dass ich mich vorher je für ihn interessiert hatte. Oder irgendeine Begeisterung dafür aufgebracht hätte, dass einmal im Jahr alle Straßen in München gesperrt waren, damit ein Haufen Selbstverliebte sich beweisen konnten, dass sie es schafften, fünf Stunden durch die Stadt zu laufen, oder wie lange auch immer das dauerte. Aber da gab es auf der Website auch einen Button mit der Aufschrift »Münchner 10-Kilometer-Lauf«, und das war doch Schicksal. Vier Monate. Da würde ich schon durchkommen.

Meine Frau sah mir über die Schulter, bevor es mir gelang, den Laptop zuzuklappen. »Zehn Kilometer?«, fragte sie. »Das ist doch nicht dein Ernst!«

»Na ja«, warf ich ein, »es stimmt schon, dass ich eigentlich gar nicht ... aber wenn ich trainiere und ...«

Sie unterbrach mich: »Wenn du laufen willst, dann richtig. Wenn du laufen willst, lauf einen Marathon!«

Haha, in ihren Worten klang es, als könnte man das tatsächlich in Betracht ziehen. Und so ist sie, so etwas meint sie ernst. Das war mir schon klar, obwohl in meinen Augen sicherlich nichts als Ungläubigkeit zu lesen war. Ungläubigkeit darüber, dass man einen Anfänger mit ausgelatschten Schuhen auf einen Marathon schicken wollte. Also quasi einem Maulwurf den Vorschlag machte, zum Mars zu fliegen.

Wäre es möglich, sich mit ein paar Monaten Training von null auf Marathon zu steigern und ins Ziel zu kommen? Warum musste man sich mit 42 Kilometern abquälen, nur weil vor 2500 Jahren ein griechischer Bote irgendein Telegramm ausgeliefert hatte? 42,195 Kilometer waren es sogar, stellte ich mit Blick auf die Website fest. Wie trainierte man überhaupt für so eine unmenschliche Distanz? Ich dachte wieder an den Freund, der sich mit den zehn Kilometern und der Stundenmarke abquälte.

Im gleichen Moment wusste ich, dass ich es tun würde. Ich hatte keine Schuhe, kein Outfit, keine Erfahrung und keine Ahnung vom Training. Aber ich würde im Oktober, in vier Monaten, meinen ersten Marathon laufen.

Wenn man keine Ahnung von etwas hat, liest man es nach. So war es schon immer in der Weltgeschichte. Wenn der Sohn des Neandertalers fragte, vor welchen Gefahren er sich draußen werde hüten müssen, zeigte der auf die Mammut-Zeichnung an der Höhlenwand. Als die Menschen Moses fragten, ob sie nun ihrer Nächsten Weib begehren dürften oder nicht, erwiderte er: »Schaut halt auf den Tafeln nach.«

Und ich blickte in ein Marathon-Buch, denn auch dies enthielt umfassende Antworten auf alle meine Fragen: Ausrüstung, Trainingspläne, Rennstrategien. Der Trainingsplan war für mich die große Unbekannte. Das Buch war voll davon, Wochen- und Monatspläne schrieben akribisch vor, welche Einheit an welchem Tag abzuleisten war, damit man am Ende das Ziel erreichte. Es kam mir ein wenig komisch vor, dass so ein Plan für jeden Menschen gelten sollte, der einen Marathon in bestimmter Zielzeit laufen wollte, sei er alt oder jung, übergewichtig oder schlank, erfahren oder unerfahren. Zudem schienen die Pläne angesichts ihres Zeitaufwands eher für Privatiers geeignet als für Leute, die nebenbei noch arbeiten oder gar Freizeit haben wollten. Aber es war ja mein Problem, dass ich einen Marathon laufen wollte, die Trainingspläne konnten nichts dafür. Sie meinten es gut mit mir, schließlich versprachen sie, einen Anfänger innerhalb von sechs Monaten in einen Marathonläufer zu verwandeln. Als kleines Detail kam hinzu, dass es in meinem Fall nicht mehr sechs, sondern nur noch vier Monate bis zum Marathon waren. Was bedeutete, dass ich nach ein bisschen Einlaufen gleich in den Plan für Woche zehn einsteigen müsste. Das hieß tägliche Läufe in wechselndem Tempo und ein paar ab-