Acht Kollerbecker beim Berlin Marathon

von Heinrich Rheker

Am Sonntag den 26. September ist Marathontag.

Um 9.00 Uhr fällt auf der „Straße des 17. Juni“, für über 30000 Läufer der Startschuss für die große Schleife durch die Bundeshauptstadt.

Acht Kollerbecker Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind dabei. Maria Krüger, Margret Rheker, Heinrich Rheker, Johannes Lensdorf, Johannes Rheker, Georg Fuhrmann, Matthias Reinhard, Josef Struck.

Seit Wochen gibt es für diese Acht kein anderes Thema mehr als dieser Marathon.

Sechs Wochen harte Vorbereitung wurden als ausreichend angesehen. Kilometer um Kilometer wurden im Training abgespult um von Berlin mit einem guten Ergebnis heimzukommen.

Mittwochs stand grundsätzlich immer ein harter Tempolauf auf dem Programm.

Von Kollerbeck nach Löwendorf wurde sich warm gelaufen, von dort ging dann die Post ab. Über Hohehaus, Vörden, Bredenborn, Sommersell bis Born stand flaches schnelles Asphalttraining an, *(Diese Trainingsform ist wichtig, beim Berlin Marathon gibt es keine Berge und auch keine Waldwege)* danach bis Kollerbeck auslaufen,

Sonntags war dann Ausdauertraining angesagt. Jeweils 3 Stunden wurden absolviert, meistens von Kollerbeck über Langenkamp, Biesterfeld, Rischenau, Elbrinxen, Harzberg, Schieder *(Stausee)*, Brakelsiek, Schwalenberg zurück zum Sportgelände.

An den anderen Tagen waren dann lockere Läufe über ca. 70 Min. angesagt, so dass ein Wochenpensum von etwa 120 Kilometern erreicht wurde.

Dass die Kollerbecker ein gutes Pfund drauf haben, haben sie bei verschiedenen Testläufen und bei anderen Marathonveranstaltungen gezeigt.

„Hannes“ *(Joh. Rheker)* und „Pittches“ *(Matthias Reinhard)* haben den Marathon schon unter 3 Std. geschafft, wobei Hannes *(2:52 Std.)* noch die vereinsinterne Bestzeit hält. Von ca. 10000 Läufern bei einem Marathon, schaffen es etwa 350 Starter, unter 3 Std. zu laufen.

Aber der Senkrechtstarter „Jolle“ *(Josef Struck)*, erst seit einem guten halben Jahr in Laufschuhen unterwegs, hat Ihnen den Kampf angesagt: „Ich peile eine Zeit um 3 Std. an!“ Sein derzeitiger Trainingsstand sollte diese Zeit ermöglichen.

Jetzt zu Maria, sie hat sich über mehrere Monate eine Bärenkraft angelaufen.

Sollte in Berlin nicht alles schief gehen und wenn sie Ihr Lauftempo am Anfang etwas zügeln kann, wird sie einen sehr guten Marathon laufen. Ihre beste Marathonzeit liegt bei 3:36 Std. gelaufen 1993 in Hannover. Bei Ihr kann man mit einer deutlichen Verbesserung rechnen.

Für „Düük“ *(Johannes Lensdorf)* steht, wie für Jolle, das erste Mal eine Strecke über 42 Kilometer an. Er ist derzeit in der Form seines Lebens. So gute und beständige Zeiten wie in diesem Jahr hat er noch nie auf die Reihe gekriegt. Es deutet auf eine gute Berlinzeit hin.

„Leo“ *(Georg Fuhrmann)* - sollte sein Zipperlein, mit dem er sich schon seit Jahren rumplagt, keine oder kaum Probleme bereiten, dann ist „alles möglich“ *(O-Ton Leo)*. Seinen letzten Marathon hat er 1992 in Frankfurt gelaufen, die Stoppuhr wurde für ihn damals bei 3 Std. 18 Min. gedrückt.

Margret hat für dieses Lafevent am wenigsten Zeit geopfert. Aus beruflichen Gründen waren nur wenige Trainingsläufe möglich. Hier ist Ihre Erfahrung, sie hat bereits 11 Marathonläufe absolviert, der wichtigste Faktor, um eine gute Zeit zu erreichen.

Für Heinrich Rheker ist Berlin der 16. Marathon *(also eigentlich nichts Besonderes mehr)*, den er laufen will. Das richtige Lauftempo zu finden, ist für Ihn das Wichtigste. Bei der hohen Teilnehmerzahl ist vorzusehen, dass ein gleichmäßiges Laufen, zu mindest am Anfang, schwierig sein wird. Große Zuschauermassen verleiten zu einer nicht gewollten Laufgeschwindigkeit, wofür man am Ende dann büßen muss.

Einteilung und die richtige Einschätzung des eigenen Laufvermögens ist alles, dann dürfte es für alle ein unvergessliches Erlebnis werden.

Der Lauf wird von der ARD live von 8:45 – 13:00 Uhr übertragen.