

Die etwas andere Marathonvorbereitung.

Eine schöne und auch für mich ganz erfolgreiche Saison liegt hinter mir. Ich bin happy, habe ich doch in 2009 meinen schnellsten Halbmarathon und meinen schnellsten Marathon gelaufen. Das beeindruckenste Erlebnis jedoch- mit großem Abstand - war der Team-Marathon in Zermatt zusammen mit Bernd.

Jetzt ist es Januar 2010, genau genommen der 17. Januar, Sonntag. Schon seit Wochen haben wir eisige Temperaturen, aber heute scheint das Wetter zu drehen, es wird wärmer.

Lust zum Aufstehen habe ich ja noch nicht, aber heute ist Sonntag, und sonntags sind ja die Bergläufe dran. Die liebe ich. Heute geht es auf den Feuerstein. Also wälze ich mich doch um 7:00 Uhr aus dem Bett, ziehe meine Laufsachen an und mache mich auf den Weg zum Treffpunkt.

Angesichts des schlechten Wetters sind doch eine ganze Menge Leute gekommen, ich staune nicht schlecht. Allem Anschein gibt es doch noch erheblich mehr Verrückte außer mir. Nun ja, wir laufen im Männerteam gemütlich Richtung Ebermannstadt, und dann geht es die erste Steigung zur Schule hoch. Ich blase schon ganz schön an der ersten Steigung, die anderen scheinbar nicht. Michael, unser Trainer, macht den Vorschlag den Berg Richtung Kennametal ein wenig herunter zulaufen, eine Schleife zu drehen und Jürgen mitzunehmen.

Sollen sie doch, denke ich mir, sage aber - dafür habe ich heute keine Puste - und laufe weiter. Ich renne und renne und renne bis ich oben an der Jugendherberge angekommen bin. Mensch ist das glatt. Die anderen kommen ohne Jürgen, den haben sie wohl nicht motivieren können.

Ab jetzt eiern wir zurück zum Startpunkt, auf blankem Eis laufen kann auch nicht viel rutschiger sein. Aber gottlob, nichts passiert, es kommen alle heil in Rüssenbach an.

Na ja, ein halbes Stündchen mit Micha und Stefan hänge ich noch dran. Es soll ja eine gute Saison werden - wird es auch, bestimmt.

Und dann haben Angelika und ich ja auch noch unseren Diskofoxkurs - die erste Stunde heute Nachmittag. Standard und Latein können wir ja schon, aber zum Diskofox hat es bisher nie gelangt.

Die Stunde ist rum, und, na so blöd haben wir uns gar nicht angestellt. Sogar zwei Figuren haben wir schon gelernt. Nun schnell nach Hause, essen ist angesagt.

Zu Hause dann oh weh, nix mit essen.

Im Wintergarten steht eine riesige Pfütze und das Wasser läuft und läuft und läuft. Kommt wohl von der Dachrinne, Mist. Also Terrasse vom Schnee räumen, Leiter hin und rauf. Das Eis in der Dachrinne muss schließlich weg.

Die Rechnung habe ich aber ohne die Leiter gemacht. Die entwickelte ein richtiges Eigenleben, rutscht einfach weg und fällt um. Und ich hinterher, autsch tut das weh. Nun ja, eine Prellung ist halt schmerzhaft, vergeht schon wieder. Aber nix ist, es wurde immer schlimmer, Notarzt und Krankenwagen kommen und dann ab ins Krankenhaus. Die Hoffnung auf nur ein Hämatom haben mir die Sanitäter gleich genommen.

Im Krankenhaus aber dann die echte und volle Wahrheit.

Acetabulumfraktur, das rechte Becken zerstört. Die Hüftpfanne aufgebrochen, beide Pfeiler durchgebrochen und die Beckenschaufel mehrfach eingerissen. Das habe ich ja gut hingekriegt.

Mein erster Gedanke - das war es mit deiner Laufkarriere. Kein Jungfraumarathon mehr, zu dem ich doch eine Startnummer für dieses Jahr ergattert hatte.

Aber erst mal die Operation abwarten. Becken auf, Titanplatte rein, gut verschrauben und alles wieder zunähen. Danach werden wir sehen, sagte der Chefarzt.

Was war wohl meine erste Frage nach der OP?

Richtig, Werde ich je wieder joggen können?

Aber die Antwort war eher unspezifisch. Es kommt darauf an wie der Bruch verheilt, sagte der Chefarzt. Im besten Fall gibt es fast keinen Unterschied zu vorher, aber es kann auch sein, dass sich eine Arthrose ausbildet. Dann wird früher oder später ein neues Hüftgelenk fällig.

Das sind ja tolle Aussichten habe ich mir gedacht. Aber richtiges Pech hatte ich ja schon mit dem Unfall, also kann es ab jetzt nur gut werden. Wurde es auch in den ersten paar Wochen, aber dann - Entzündung am Iliosakralgelenk äh Kreuzbein. Mensch, die Schmerzen waren ja fast schlimmer als nach dem Sturz, zwei Wochen konnte ich mich so gut wie gar nicht bewegen.

Nun ging es aber endlich richtig aufwärts, Auch wenn ich in der Summe zehn Wochen nur mit Krücken gehen durfte, die hervorragende Pflege meiner Frau, die große Anteilnahme meiner Lauffreunde vom DELT, Traumeelpillen, Calcium und einem eisernen Willen bei den physiotherapeutischen Übungen mit meiner Nachbarin, haben dazu geführt, dass ich dann doch nach einem viertel Jahr die ersten zaghaften Schritte gemacht habe.

Am Anfang erst im Schwimmbad mit dem Wasser bis zum Hals - nein bis zur Brust - und dann immer weiter aus dem Wasser heraus, bis ich auch außerhalb des Wassers frei gehen konnte.

Jetzt aber schnell die Krücken wegbringen, die will ich nicht mehr sehen. Einen Wanderstock akzeptiere ich noch beim gehen, das erleichtert das gleichmäßige Belasten beider Beine enorm.

So vergingen die nächsten paar Wochen bis zur Kontrolle im Krankenhaus. Röntgenbild des Beckens anfertigen und dann zum Chefarzt.

Wie war ich gespannt auf das Resultat.

Das Ergebnis hat in mir ja fast eine Hochstimmung erzeugt, wie nach einem Marathon.

Gut sieht das aus, sagte CA Dr. Lehmann. Der Knochen ist noch nicht ganz so dicht wie vorher, aber so langsam können sie die Belastung steigern und zur Normalbelastung übergehen.

Heißt das, dass ich wieder joggen darf, fragte ich. Na ja, wenn die Schmerzen auszuhalten sind, dann ja, war die Antwort. Sie müssen ja nicht gerade die Treppe herunter springen, oder auf hartem Untergrund laufen.

Das war ein guter Tag.

Jetzt heißt es warten auf den nächsten Regentag bis der Waldboden richtig weich ist, und dann ab nach Erlach. Da kenne ich einen tollen Waldweg mit lauter Fichtennadeln.

Einen schönen Lauf wie auf Watte stelle ich mir vor, es sind ja gerade mal vier Monate vergangen seit meinem letzten Lauf. Die Erinnerung ist noch da.

Aber denkste, der Weg war superweich, aber an laufen war ja gar nicht zu denken. Schlappe hundert Meter gelaufen und schon außer Puste, Mensch tut das weh. Ich gehe wieder. Stell dich nicht so an sage ich zu mir. Also gut, noch einmal hundert Meter und dann wieder gehen. Noch dreimal mache ich das, dann streiche ich die Segel. Ich gehe lieber schwimmen.

So geht es die nächsten Tage weiter.

Morgens Gymnastik schon im Bett mit ausgedehntem Stretching. Ich darf ja nun endlich auch mein Bein wieder ausgestreckt anheben. Ab Mittag dann auf nach Erlach und danach ins Hallenbad nach Hirschaid. Ich warte auf meine Reha.

Die habe ich im Medical Park in Bernau am Chiemsee. Ende Mai ist endlich soweit. Drei Wochen Intensivtraining mit phantastischen Physiotherapeuten. Die tragen alle Polar Uhren, bestimmt kein Werbegeschenk ihres Arbeitgebers.

Schon vor dem Frühstück Morgengymnastik, danach Wassergymnastik, Stretching, Koordinationstraining, Kraustraum mit Gerätetraining, Wirbelsäulegymnastik und Wärmebehandlung - das volle Programm.

Ach ja, Mittag- und Abendessen gab es ja auch.

Am Wochenende dann Wanderstock schnappen und rauf auf die Berge. Ich brauche ja mehr Kondition. Wenn ich aus der Reha komme, will ich am Mittwoch wieder auf der Sportinsel laufen gehen.

So tausend Höhenmeter geht es schon hinauf. Dagegen war Zermatt ja wie ein Hügelchen im Forchheimer Wald. Oben angekommen fühle ich mich zumindest so. Gut das die Seilbahn mich zurück ins Tal bringt.

Das mit dem Laufen klappt nun auch immer besser. Am letzten Wochenende noch einen Testlauf über vier Kilometer mit 5-er Schnitt (**4 nicht 40 km**)- das muss jetzt für Mittwoch reichen.

Hoch zufrieden reise ich ab. Mir geht es jetzt viel besser. Ich freue mich auf Mittwoch, und darauf endlich wieder arbeiten zu können.

Meine Laufziele habe ich erst einmal weit fortgeschoben. Wenn es gut geht, einen Halbmarathon im Herbst, sonst nichts.

Aber im nächsten Jahr wird richtig trainiert.....