**Marathon Eventbericht – 15. Klingenthal-Marathon in Salzkotten**

**von Frederik Höffmann, 04.06.2024**

3:36 h zeigte die Uhr an als ich völlig erschöpft und zugleich unglaublich erleichtert die Ziellinie nach 42,195 km überschritt. Ein halbes Jahr lang kein Tropfen Alkohol; 4 Monate Lauftraining; 55 Trainingseinheiten mit einer Gesamtstrecke von 650 km (was einer Strecke quer durch Deutschland von Aachen nach Dresden entspricht) später, erreichte ich Rang 38 in der Gesamtwertung bzw. den 8. Platz in meiner Altersklasse beim 15. Klingenthal-Marathon in Salzkotten am 02.06.2024.

Doch wie kam es überhaupt dazu? Am 23. Januar 2024 postete der Hochschulsport der Leuphana (HSS) bei Instagram, dass der Allgemeine Deutsche Hochschulsport in Salzkotten einen Marathon ausrichte und alle Studierenden/Mitarbeiter der Leuphana herzlich zur Teilnahme eingeladen seien. Eigentlich bin ich überhaupt kein Läufer und präferiere Fußball oder Tennis, aber irgendwie hat mich die Vorstellung eines so herausfordernden, einmaligen Events gereizt. Nur war mir klar: allein würde ich das sicherlich nicht schaffen, bereits das Training würde mich irgendwann langweilen. Also habe ich den Post gleich an meinen Kommilitonen Tim weitergeschickt und ihm den Vorschlag gemacht, dass wir uns doch gemeinsam dieses Ziel setzen könnten, es war ja schließlich noch ausreichend Zeit sich dafür vorzubereiten. Und klar: Tim der bereits Mallorca mit seinem Rennrad umrundet hatte, gefiel die Challenge genauso wie mir!

Von da an hieß es: 3-4 Läufe pro Woche und eine bedachte Ernährung. Die ersten Läufe (5-10 km) quälten mich bereits und der Marathon schien unterreichbar. Doch mit der Zeit etablierte sich ein gewisser Flow, und es wurde zunehmend leichter sich für einen einstündigen Lauf am Morgen vor der Uni oder der Arbeit zu motivieren. Gegenseitig sendeten wir uns Screenshots von unseren Läufen und „pushten“ uns gegenseitig zu Bestleistungen. Teil einer Marathonvorbereitung ist leider auch, dass sie immer wieder durch Verletzungen/ Krankheit geprägt sein kann, was insbesondere Tim schmerzlich erfahren musste, der nur wenige Tage vor dem Event erkrankte und nicht teilnehmen konnte.

Ich war verunsichert. Die letzten Trainingswochen vor dem großen Tag empfand ich als Last und meine Motivation war eher dürftig, auch weil ich nun ganz allein nach Salzkotten fahren würde. Doch spätestens, als ich mich morgens um 6 Uhr mit dem Auto auf den Weg nach Salzkotten machte, war ich so aufgeregt und berauscht von Adrenalin, dass ich mir immer wieder sagte: Das ziehst du jetzt durch. Dafür hast du monatelang trainiert, auf deine Ernährung geachtet und bist am entscheidenden Tag gesund geblieben.

Salzkotten stellte sich eher als beschauliches Dorf in Ostwestfalen mit überschaubarem Publikum als Marathonevent mit Großstadtflair heraus. Aber das empfand ich nicht als tragisch, eher als familiär und sehr angenehm! Insgesamt nahmen etwa 2.600 Läufer Teil (darunter 171 Marathonläufer), die etwa für die Universitäten aus Bonn, Münster, Bremen oder Göttingen antraten.

Der Lauf selbst hätte nicht viel besser ausfallen können. Das Wetter war angenehm kühl und bewölkt, die Strecke war sehr schön angelegt zwischen alten Fachwerkhäusern, Wiesen mit Kühen, Schafen, Störchen und einem Bach. Auch die Verpflegung mit Essen und Trinken war ideal vorbereitet. An den ersten 30 km der Strecke hatte ich tatsächlich noch viel Freude, doch alles, was danach kam, war ein Kampf mit den erschöpften, krampfenden Beinen als auch der kleinen Stimme in meinem Kopf, die mir stets sagte „du kannst nicht mehr, warum hörst du nicht auf?“. Am Ende hat es sich ausgezahlt nicht auf sie zu hören – ein Tag den ich nicht so schnell vergessen werde!

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an den Hochschulsport, der sich rund um das organisatorische gekümmert hat. Es hat mir sehr viel Freude bereitet die Leuphana sportlich zu repräsentieren!