

# Halbmarathon in Löningen als Vorbereitung

Start trotz langer Verletzungspause / Tatkräftige Unterstützung, um wieder auf die Beine zu kommen / Neue Schuhe dank „lebender Laufanalyse“

Von Henning Harlacher

**MEPPEN** Es hat sich viel getan in den letzten Wochen: Mein Trainer Matthias Strotmann hatte mich schon so weit, dass ich problemlos 20 Kilometer laufen konnte, doch ein Schienbeinkantensyndrom hat mich aus der Bahn geworfen. Teilweise war an Lauftraining nicht zu denken. Mit neuen Schuhen und einer kleinen physiotherapeutischen Behandlung konnte ich aber mein großes Etappenziel, den Halbmarathon in Löningen, erreichen.

Wenn man die Ziellinie bei einem Wettkampf erreicht, ist es immer ein grandioses Gefühl. All die Anstrengungen und Strapazen, sogar das Rumgefluche während des Laufs sind schlagartig ver-

gessen. Glückgefühle übermannen einen, und man ist stolz auf das Geleistete.

Als ich beim Halbmarathon in Löningen ins Ziel gekommen bin, war ich auch überwältigt. Am meisten hat mich aber gefreut, dass ich schmerzfrei die 21,0975 Kilometer hinter mich bringen konnte. Enttäuscht war ich zwar zunächst über meine Zeit von 2:10 Stunden, aber wer mal mit Schmerzen gelaufen ist und auf einmal ohne Probleme wieder unterwegs ist, weiß, was für ein tolles Gefühl das ist.

Der Halbmarathon in Löningen war seit dem Beginn meines Projekts das große Zwischenziel – die Halbzeit. Dass ich aber überhaupt an den Start gehen konnte, hatte ich gleich mehreren Personen zu verdan-

ken.

Zum einen meinem Bruder Thomas Harlacher, der die organisatorische und therapeutische Leitung der Uni-Reha für den stationären Bereich der Uni-Klinik Köln innehat, der neben meinem Trainer vor einigen Wochen ein Schienbeinkantensyndrom bei mir diagnostiziert hatte. Das Ganze tat so weh, dass ich mehrere Wochen nur noch humpeln konnte. Beide verordneten mir eine Laufpause. „Der Marathon in Bremen am 6. Oktober ist noch sehr weit weg. Mach dir bloß keine Sorgen, wir haben noch genug Zeit“, beruhigte mich Strotmann.

Die Schienbeine sollte ich mit Eis behandeln, um die Durchblutung an der schmerzenden Stelle zu fördern. Tatsächlich wurde es



Foto: Harlacher

SERIE

Harlacher läuft!  
Mein Weg  
zum Marathon  
Halbzeit

innerhalb weniger Tage besser, und ich konnte wieder zurück auf die Laufstrecke.

Zudem half mir Kira Voss (Gesundheitstrainerin Mfit) mit Kinesio-Tape an der schmerzenden Stelle einige Stunden vor dem Start in Löningen. Dafür musste ich mir zwar mein Bein rasieren,

aber um dem Schmerz zu entkommen, hätte ich wahrscheinlich alles gemacht.

## EL-Cup verpasst

Ein weiterer Glücksgriff, um meine Schienbeine zu entlasten, war der Kauf eines neuen Schuhwerks bei Hannes Ströer, einem sehr guten Freund, und seinem Chef Matthias Majunke (Filialleiter Sportsworld). Eine Laufanalyse sollte die richtigen Schuhe für mich erkennen.

Um auf Nummer sicher zu gehen, hatte ich alle drei Paare meiner Laufschuhe mitgebracht, die ich mir in den vergangenen Jahren gekauft hatte. Was dann folgte, war allerdings ein Denunzieren meiner bisherigen Schuhwahl: Das erste Paar „kannst du ins Museum stellen, diese Reihe gibt es


gar nicht mehr.“ Beim zweiten Paar folgte die Frage, ob ich die Schuhe zum Bremsen auf einem Mofa benutzen würde. Das dritte Paar war zu klein und schmal für meinen Fuß.

Leider konnte ich zu meiner Verteidigung nur wenig entgegenbringen: Während das erste Paar seit knapp zehn Jahren in meinem Besitz ist, war beim zweiten das Profil dermaßen weggeschuert, dass ich die Schuhe auch für die Bowlinghalle hätte benutzen können. Und beim dritten Paar hatte ich mir immer mal wieder Hautabschürfungen und blaue Zehennägel abgeholt.

Am Ende hatte sich die selbst ernannte „lebende Laufanalyse“ Majunke über eine Stunde für mich Zeit genommen und mir einen

perfekt passenden Schuh herausgesucht.

Sehr schade ist allerdings, dass ich den EL-Cup aufgrund meiner Verletzung und einiger terminlicher Überschneidungen nicht wahrnehmen konnte. Obwohl ich mich bereits vor einigen Monaten angemeldet hatte, kann ich die Wertung nun vergessen. Die Cityläufe in Papenburg (31.3.), Haselünne (10.5.), Lingen (26.5.) und Haren (14.6.) waren zwar in meinem Plan vorgesehen, musste ich aber leider verstreichen lassen. Im nächsten Jahr werde ich aber angreifen. Zudem peile ich noch die restlichen Läufe in

 **Viele weitere Artikel** und Informationen zu meiner Laufserie unter [noz.de/el-sport](http://noz.de/el-sport) 