

Michael Talke – vom Teutoburger Wald nach New York

Herrmannslauf als Vorbereitung für den Big-Apple-Marathon



Kurz vor dem Ziel setzt Michael Talke (Startnummer 3982) zum Endspurt an

Er ist sicherlich eine der größten Herausforderungen für Langläuffreaks weit und breit: Der Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld – quer durch den Teutoburger Wald – mit dem Streckenprofil fast eines klassischen Berglaufes ähnelt in keiner Weise den derzeit populären Straßenläufen; gerade deshalb nutzte ihn der MTVer Michael Talke als Vorbereitung für seinen zweiten Start beim New York Marathon.

„Das einzig Leichtere am Hermannslauf: Es geht vor dem Ziel nicht mehr bergauf!“ erinnerte sich Michael Talke an die letzte schwere Steigung im Central Park in New York. Aber das Rennen in Ostwestfalen verlangt den Teilnehmern durch ständig wechselnde Gefälle- und Steigungsstrecken alles ab. Der pünktlich zum Start einsetzende Regen sorgte für matschige Waldwege, auf denen sich einige Stürze ereigneten, die engen Passagen machten Überholvorgänge zu einem Slalomabenteuer, an den Treppen stauten sich die Läufer. Schotter, Sand, Kopfsteinpflaster und Waldboden als Untergrund – es war für jeden etwas dabei. Der Hermannslauf präsentierte seinen Teilnehmern ein Geläuf, das jeden Marathonläufer hätte erleichen lassen.

Gerade diese Umstände reizten Michael Talke, in der Vorbereitung für seinen zweiten Marathonstart in New York an dem „ostwestfälischen Überlebenstraining“ teilzunehmen. Allein die Anmeldung zu diesem Event war ein Abenteuer für sich: Der MTVer musste nachts um vier Uhr aufstehen, um seine Meldung abzugeben, denn bereits nach wenigen Stunden – der Server war um null Uhr freigeschaltet worden – waren die 7500 Startplätze vergeben. Am Wettkampfort wurden die Teilnehmer mit Pendelbussen zum Hermannsdenkmal gefahren, von wo aus der Lauf in drei zeitlich abgesetzten Blöcken gestartet wurde. Michael Talke spielte bereits hier seine Marathon-Erfahrung aus und stand so in seinem Block in der ersten Reihe.

Der MTVer begann das 31,1km-lange Rennen in einem Tempo, „dass ich endlos hätte weiter laufen können“, da er die Strecke nicht einschätzen konnte. Dennoch konnte er viele Läufer aus dem Block vor ihm – immerhin 15 Minuten früher gestartet – überholen. Trotz des vorsichtigen Beginns stellten sich Waden- und Knieprobleme ein – und immer noch waren zehn Kilometer zu absolvieren. Michael Talke machte dann die böse Erfahrung, dass man nichts zu sich nehmen sollte, was man nicht vorher ausprobiert hat. Das angebotene Elektrolytgetränk bereitete ihm Übelkeit, die ihn noch bis nach dem Lauf begleitete.

2:47,38 Stunden benötigte der MTVer für die harte Prüfung, und am Ende war er mit der Zeit und der Platzierung – 321. in der Altersklasse M45 und 1497. der Gesamtwertung – voll zufrieden.