



Hallo, liebe Lauffreunde!

Wer einen Marathon laufen will, oder auch einen halben, der erntet oft mitleidige Blicke: Warum tust du dir das denn an?! An die eigenen Grenzen zu gehen, sich etwas aufzubürden, das nur mit Kampf - auch gegen sich selbst - zu meistern ist, das ist in unserer Wohlstandsgesellschaft gewiss nicht jedermanns Sache.

Trotzdem gibt es auch die anderen, die es sich zum Ziel setzen, es zu "packen", die bereit sind, Mühen zu investieren. Dass es sich lohnt weiß jeder, der mal seinen inneren Schweinehund überwunden hat. Es ist nicht nur das wunderbare Gefühl, im Ziel angekommen zu sein. Für viele ist bereits der Weg das Ziel. Gerade beim Marathon läuft zwar jeder für sich, irgendwie aber auch alle zusammen. Und nicht selten leisten auch die Zuschauer mit ihren Aufmunterungen einen nicht geringen Beitrag zum Gelingen, zum "Ankommen"

Dem Lauf ist meist eine lange Phase des Trainings voraus gegangen. Viele mühevollen Phasen der langsamen Steigerung. Nicht selten streikte auch mal der Körper. Für manche scheint dann der Griff zu einer leistungssteigernden "Droge", von denen es die unterschiedlichsten Arten gibt, das geeignete Mittel, die Belastung wieder zu erhöhen. Manche wollen in falschem Ehrgeiz einfach auch nur ihre Zeiten verbessern.

Als ehemaliger Fußballprofi und Leistungssportler kann ich nur sagen: Hände weg von Drogen jeder Art! Sie bringen vielleicht geringen kurzzeitigen Erfolg. Aber schnell ruinieren sie danach unnachgiebig Körper und Seele.

Leistungssportler - und jeder Marathoni ist faktisch einer - brauchen keinen falschen Ehrgeiz. Und keine Mittel, die diesen befriedigen können. Ein fairer Wettbewerb setzt gleiche Chancen voraus. Bekanntlich wohnt in jedem gesunden Körper ein gesunder Geist. Und der kann es nicht zulassen, dass man sich mit Drogen sein Leben ruiniert. Ich wünsche Ihnen allen einen guten Lauf und dass jeder sein Ziel erreicht - aus eigenen Kräften. Glückauf.

Olaf Dreßel