

Fit für den Marathon

Der 57-jährige Dachauer Ulrich Musche nimmt am Karlsfelder Seelauf teil und verrät, wie er sich auf Langstrecken vorbereitet und den inneren Schweinehund überwindet

Von Anna Schwarz

Dachau/Karlsfeld – Der Waldschwaigsee liegt an diesem Morgen noch still, Gänse fliegen darüber und schnattern, Ulrich Musche hat gegen 7.30 Uhr schon seine neongrünen Laufschuhe angeschnallt. Er stemmt die Arme in die Hüften und fängt locker an zu laufen, sein linker Arm schwingt mehr mit als der andere, seine Haut ist glatt, die Wangen sind gerötet. Der 57-Jährige in grauen Sportleggings und oranger Jacke geht drei- bis viermal in der Woche laufen und hat sich für den Halbmarathon beim Karlsfelder Seelauf am Sonntag, 17. September, angemeldet. Vor acht Jahren ist Musche seinen ersten Marathon in Frankfurt gelaufen, eine Strecke von genau 42,195 Kilometern: „Damals wollte ich nur wissen, wie scheiße man sich danach fühlt“, sagt der Dachauer und lacht. Und so viel vorweg: Nach einem Marathon macht Musche erstmal zwei Wochen gar keinen Sport.

Für diesen Morgen hat er sich nur zehn Kilometer vorgenommen und schaut auf seine Smartwatch. Danach geht es ins Home-Office, Ulrich Musche arbeitet für einen Fernsehsender und plant dort das

Beim Laufen kann Musche so richtig abschalten, fühlt sich, als sei er in einer anderen Welt

Sendeprogramm. Das Laufen mache ihm Spaß, damit bleibe er fit und könne richtig abschalten, sagt er: „Ich bin da oft wie in einer anderen Welt.“ Manchmal merke er gar nicht, dass er die Runde wirklich gelaufen ist. Mit dem Laufen angefangen hat er vor rund 15 Jahren. Damals bereitete er sich auf eine Bergtour auf den fast 6000 Meter hohen Kilimandscharo im Nordosten Tansanias vor. Also lief er zehn Kilometer am Stück, in den folgenden Jahren wurden es 20 Kilometer, später das Doppelte.

Klar, auch er habe bisweilen mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen, sagt der Dachauer: „Manchmal macht Laufen auch keinen Spaß.“ Zum Beispiel, wenn es



Ulrich Musche trainiert am Waldschwaigsee für den Karlsfelder Seelauf am Sonntag, 17. September.

FOTO: TONI HEIGL

morgens um sechs Uhr noch Minusgrade hat oder dunkel ist. Aber dann ziehe er einfach seine Stirnlampe auf, sagt der 57-Jährige. Außerdem steigere es seine Trainingsmotivation, wenn er sich zu Wettkampfläufen anmeldet. Denn er mag es, sich mit anderen zu messen und von den Zuschauern angefeuert zu werden. Die Ausrede, man habe gerade keine Zeit fürs Joggen, gelte für ihn nicht: „Eine halbe Stunde kann man sich immer nehmen“, sagt der Mann mit den angegrauten Haaren und den wachen blauen Augen.

Doch an einen Marathon sollten sich Hobby-Sportlerinnen und Sportler schrittweise herantasten, sagt Musche. Wer bei Null anfängt und irgendwann die 40 Kilometer schaffen möchte, sollte sich langsam steigern, erst mit fünf und zehn Kilometern anfangen. „Die Schuhe sind enorm wichtig“, sagt er. Seinen Laufschuh wählt er meist etwa eineinhalb Größen größer als sonst, damit der Fuß mehr Platz habe. Ulrich Musche empfiehlt, sich im Laden beraten zu lassen. Schließlich

hänge die Schuhwahl nicht nur von Geschlecht und Gewicht ab, sondern auch davon, ob man damit zehn oder 20 Kilometer laufen möchte. Im Durchschnitt halten seine Laufschuhe nur ein halbes Jahr. In dieser Zeit laufe er rund 700 Kilometer, danach seien die Turnschuhe nur noch zum Spazierengehen brauchbar. Neben den Schuhen spielen auch Körpergewicht und Ernährung in der Marathonvorbereitung eine Rolle. Allerdings will sich Musche den Spaß am Essen nicht vermiesen lassen. Er ist in Herford in Ostwestfalen aufgewachsen, hat Hotelfachmann und Koch gelernt und kocht immer noch gerne. Er liebe Chips und Schokolade, achte aber darauf, sich gesund zu ernähren.

Hilfreich sei auch ein Trainingsplan – den habe er sich in früheren Jahren von einem Fitnesscoach erstellen lassen: „Das ist dann wie eine Liste in der Arbeit, die man abarbeiten muss“, sagt Musche. Doch man sollte sich nicht stupide daran halten. Er empfiehlt, in seinen Körper hineinzuhorchen und auch mal eine Woche

auszusetzen, wenn man sich nicht so fit fühle. Seit ein paar Monaten sei er auch ein bisschen erschöpft, erzählt er. Doch zuvor habe er im März noch seine persönliche Bestzeit beim Hannover-Marathon geschafft, er ist die rund 40 Kilometer in 3.15 Stunden gelaufen: „Schneller werde ich nimmer“, ist er überzeugt.

Was man kurz vor dem Marathon essen sollte, sei eine Wissenschaft für sich, so Musche. Er esse zwei Stunden vor dem Lauf meist eine Schüssel Müsli. Während des Laufs nehme er auch mal ein Energy-Gel zu sich, das Zucker und Koffein enthält, einen Becher mit einem isotoniischen Getränk, eine Banane oder eine Cola, die die Laufveranstalter zur Verfügung stellen. „Bei einem Marathon geht man wirklich an die Schmerzgrenze“, sagt Musche. Vor allem ab Kilometer 35 merke er, dass „der Körper einfach leer ist“, auf den letzten drei Kilometern kämpfe er manchmal mit Krämpfen, weil die Elektrolyte im Körper ausgeschwitzt wurden. Und nach dem Marathon „bin ich einfach richtig kaputt und alles tut weh“. Ewig will sich Ulrich Musche diese Strapazen nicht mehr antun. In drei Jahren, wenn er 60 ist, wolle er mit dem Marathonlaufen aufhören, nicht aber mit dem Joggen. Zur Krönung wolle er dann beim New York-Marathon antreten: Da würden zwar keine Bestzeiten erreicht, weil es auf der Strecke rauf und runter gehe, sagt Musche, aber dafür sei die Stimmung sehr gut.

Doch zuvor steht noch der Halbmarathon beim Karlsfelder Seelauf an, er peile eine Zielzeit von rund eineinhalb Stunden an. Zu streng will er aber nicht mit sich sein, denn vier Tage zuvor ist er in den Dolomiten unterwegs und klettert auf die Drei Zinnen. Der Bergsport ist seine zweite große Leidenschaft, die ihn auch zum Laufen gebracht hat.

Ulrich Musche leitet einen Laufftreff für Hobbyläufer und Wiedereinsteiger. Jeden Dienstag treffen sie sich um 18.30 Uhr bei Sport Strefling in der Dachauer Altstadt und laufen sechs bis zehn Kilometer an der Amper. Die Online-Anmeldung zum Karlsfelder Seelauf läuft noch bis 11. September, Nachmeldungen sind vor Ort möglich.