

Mein Euro Asia Istanbul Marathon 2010, Erlebnis Bericht von Thomas Käser für den Boxring Baden

Ich erinnere mich gut an die Zeit als Knabe, als ich mit meinem Vater um vier Uhr morgens aufstehen durfte, um im Schwarz/Weiss Fernsehen den Kampf von Mohammed Ali gegen Joe Frazier in Kinshasa als Live Übertragung zu erleben. Na ja, in der Schule haben wir dann auch geboxt, wobei das ein grosse Wort ist, für die unkontrollierten und kraftlosen Kapriolen auf dem Pausenplatz. Any way in unserer Kinderfantasie waren wir genauso gross und stark wie unsere Helden. Im Laufe meines 45sten Lebensjahres habe ich mir einen Traum, einen Knabenwunsch erfüllt. Ich bin in den Boxring gestiegen. Zumindest meinte ich, das zu können.

Wie heute üblich, begann die Realisation dieses Traumes über die Internetsuche nach einem Box Club. Zu meiner Freude wurde ich fündig. Boxring Baden mit der Möglichkeit von Fitnessboxen einerseits und echtem Boxtraining und Unterricht andererseits. Hey ich habe mich echt gefreut und bin mit Fitnessboxen eingestiegen. Auf meine solide Grundkondition und eine zähe Ausdauer zählend, habe ich meinen ersten beiden Fitnessbox Trainings mit Igor und Jean-Luca noch in lebendigster Erinnerung. Vor lauter Freude und Enthusiasmus habe ich einfach voll mitgemacht. Nicht wirklich realisierend wie lange und intensiv die Sache gehen würde. Dabei bin ich nahe an einem Kreislaufkollaps vorbeigekurvt. Ich musst mich mega beherrschen, damit das Mittagessen dort blieb, wo es seine Aufgabe hat, im Magen. Vernünftigerweise habe ich die Trainings daraufhin sachter angegangen und kontinuierlich aufgebaut. Das ich ins „echte“ Boxtraining wechseln würde, war nur eine Frage der Zeit. Ich finde es cool, dort mitzumachen und mitzuhalten bei den Jungen und ihrem Spass. Zu sehen wie ihre Augen leuchten. Ich finde Engin eindrucklich. Sein Einfordern von Disziplin, das Einhalten der Regeln, sein Unterricht und seine klare Haltung machen den Boxring Baden für mich zu einem Ort, wo ich gerne hingehge und bin. Dass ich zu „alt“ bin für den Ring, habe ich in der Zwischenzeit akzeptiert.

Wie komme ich jedoch vom Boxen zum Marathon? In einem Training im Oktober 2009 ist Hüseyin, mein lieber Boxkollege und Alterskumpel mit einem T-Shirt im Training erschienen, auf dessen Logo ich Hüseyin angesprochen habe. Da waren Informationen über einen 15 km Lauf in Istanbul. Auf meine interessierten Fragen hin erklärte mir Hüseyin, das in Istanbul seit 31 Jahren jedes Jahr der Euro Asia Istanbul Marathon durchgeführt werde. Besonders speziell an diesem Lauf sei der Streckenabschnitt welcher über die Bosphorus Brücke führt. Diese Brücke verbinde Europa mit Asien und werde nur einmal im Jahr für den Marathon und die dazugehörnden Volksläufe, für Fussgänger freigegeben. Dieser Hintergrund für einen Marathon hat mich voll infiziert. Das war meine Motivation, meine treibende Kraft. Ich renne für mich, für das Verbindende und Überbrückende über die Bosphorus Brücke. Ein Ritual vor dem Hintergrund von Asien zu Europa, Islam zu Christentum, Morgenland zu Abendland, Orient zu Okzident. Ausserdem fand der Marathon unter dem Motto „Laufen zur Liebe, zur Freundschaft und zum Frieden“ statt. Von Anfang war mir bewusst, dass ich dazu ein regelmässiges, strukturiertes und intensives Aufbau-Training durchziehen musste. Ich habe schon auch Achtung für mich. Ohne Trainer, hauptsächlich auf Basis von aufgeschnappten Informationen aus dem Familien-, Bekannten-, und Kollegenkreis begann ich mein Lauftraining. Sukzessive sind Elemente von Ausdauer-, Intervall-, Kraft- und Schnelligkeitstraining eingeflossen. Auch Versuche in der Ernährung blieben nicht aus. Besonders wertvoll waren mir Hinweise für die Einnahme von Kalzium und Magnesium von den Mitarbeitenden des Naturata Ladens und von Apotheken und Drogerien. Wessen das Herz voll ist, geht der Mund über. Ich habe bei allen Gelegenheiten und manchen Begegnungen von meiner Absicht erzählt und so wertvolle Impulse erhalten. Meinen Arbeitsweg als Trainingseinheit zu erleben, schien mir naheliegend. Ok ich setze mir das Ziel, von Seon nach Neuenhof zu joggen. Das sind ca. 27 km. Am besagten Tag war ich schon am Morgen aufgeregt. In meinen Gedanken war es einfach unvorstellbar, eine so weite Strecke

joggend zurücklegen zu können. Ich dachte, ich werde die ganze Nacht unterwegs sein, bis ich daheim bin. Mutig aktiv, mein Ziel vor Augen, bin ich um 17.15 in Seon gestartet. Einen Schritt um den anderen, gleichmässig, nicht zu schnell. Eindrücklich, wie ich nach den ersten drei km realisiert habe, das geht, ich komme vorwärts. 19.40 war ich daheim vor der Haustüre. Völlig ko und unheimlich stolz. Spass haben mir die Intervall Trainings über Mittag gemacht. Jeweils 45 bis 60 Minuten Seilspringen, Liegestützen, Rumpfbeugen, Kniebeugen zum heissen Sound von Rock`n Roll. Jede Übung jeweils 2.13 Minuten, die Länge des fetzigen Rock`n Roll Stücks, welches ich so gerne höre. Oh das war cool. Ganz besonders Freude hat mir die Begleitung meiner Frau gemacht. Bei schönem Wetter sind wir oft am Samstag oder Sonntag zusammen raus. Sie auf dem Velo, ich am Joggen. Ich habe diese gemeinsame Zeit wirklich genossen, weil wir manchmal auch geredet haben oder bei einer Pause (weil ich am Limit war) bereichernd diskutierten. Es war auch einfach wohltuend sie in der Nähe zu sehen. Durch meine Frau bin ich auch auf „die Mauer“ aufmerksam gemacht worden. Als ich das erste Mal bei km 27 einfach nicht mehr konnte, habe ich fast geweint. Nun trainiere ich so diszipliniert und komme einfach nicht mehr weiter. Ich fragte mich frustriert, wie es einem Menschen denn möglich sei, die Marathondistanz von 42 km 195 m durch zu rennen. Über die Erkenntnis, dass es ab der Mauer, die jeder Läufer erlebt, vor allem über die mentale Kraft weiter geht, bin ich zuversichtlich geworden. Ich habe die Mauer dann am Marathon willkommen geheissen, akzeptiert und bin ruhig und konstant weiter gejoggt.

Der Marathon selber war ein so eindrückliches, bewegendes und berührendes Erlebnis für mich. Der ganze Lauf, alle Gefühle und Gedanken, die Erkenntnis über mich selber haben sich tief und vor allem positiv belebend eingepägt. Den Start zusammen mit Hüseyin zu machen habe ich als wertvoll angenommen. Respekt für Hüseyin, der diese sportliche Leistung mit genauso viel Freude, Engagement und Training vorbereitet und durchgezogen hat. Der Lauf über die Bosphorus Brücke, bei wunderbarstem Sonnenschein, im Bewusstsein, warum ich das mache, habe ich mir richtig reingezogen. Die Atmosphäre dieser Jahrhunderte alten, pulsierenden Metropole als Rahmen wahrnehmend, hat mich schon beeindruckt. Am Ziel war ich so stolz auf mich. Ehrlich. Ich habe mit meiner Frau telefoniert. Dabei sind mir doch ein paar Tränen die Wangen runter gekullert. Es hat einfach alles gepasst, das Motiv war kraftvoll, die sportliche Vorbereitung stimmte, meine Erfahrungen waren hilfreich, die Organisation hat geklappt und am Marathontag war es ein wunderbarer Sommertag, mit stahlblauem Himmel, wärmstem Sonnenschein, wenigen zarten Wolken und eine leichten Windhauch. Und von Donnerstag bis Samstag hat es immer geregnet.

Das anschliessende Zusammensein mit Hüseyin und seinem Cousin, das Hamam und die Stadtbesichtigung habe ich intensiv genossen. Es war so interessant und bereichernd, Hüseyins Ausführungen über Istanbul in Verbindung mit seinem Leben in dieser Stadt, zu folgen.

Mein Fazit für meinen Euro Asian Istanbul Marathon 2010 formuliere ich in diesem Satz:“ Es ist Freude, verbunden mit wichtigen Erkenntnissen und Selbsterfahrungen welche mein Denken, mein Sprechen und mein Handeln nachhaltig prägen.