

Der Weg zur 1000

Michael Kiene

Über dieses Buch

Dies Buch beschreibt den Weg von den ersten Laufsritten über den ersten Wettkampf bis hin zu einem neuen Leben. Der Autor begann das Laufen als Gesundheitssport, später entwickelte sich daraus eine Leidenschaft des „Sammelns“ von Marathons.

Über den Autor



Nach vielen Lebensjahren ohne Sport begann Michael Kiene im Alter von 36 Jahren mit dem Laufen.

Im Laufe der Zeit absolvierte Michael einige der härtesten Ultraläufe der Welt und sammelte ganz nebenbei 1000 Marathons.

Michael lebt und arbeitet in Northeim, laufen tut er aber weltweit.

www.michaelkiene.de

MICHAEL KIENE

Marathon als Leidenschaft

**Wie ich 1000 Marathons lief,
um etwas fitter zu werden**

EIGENVERLAG

1. Auflage 2022

© 2022 Michael Kiene

D-37154 Northeim – Nordring 8

www.michaelkiene.de

Facebook: www.facebook.com/michael.kiene

Instagram: www.instagram.com/michael_kiene

Bildnachweise: Cover vorne: eigene Aufnahme | Cover hinten: Friedrich-Wilhelm Schneider | S. 9: www.Pexels.com – Pixabay | S. 10 – 39: eigene Aufnahmen | S. 48: ASFM | S. 49 – 77: eigene Aufnahmen | S. 79: Friedrich-Wilhelm Schneider | S. 80 – 81: eigene Aufnahmen | S. 83: Ralph Benz | S. 85 – 104: eigene Aufnahmen | S. 107: Sparta Photography Club | S. 108 – 130: eigene Aufnahmen | S. 131 – 133: TTdR-Crew Sylke Kuhn, Maren und Jan Mielenhausen | S. 135 – S. 151: eigene Aufnahmen | S. 154: Anette Pahl | S. 158 – 178: eigene Aufnahmen | S. 185: Elvira Kiene

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort.....	7
Wie alles begann.....	9
Die ersten Wettkämpfe.....	13
Mein erster Marathon.....	17
Das geht auch schneller.....	26
Mein Weg zum Sammler.....	31
Eine neue Liebe	41
Transe Gaule.....	61
Spartathlon.....	93
Ultrabalaton.....	108
TorTour de Ruhr.....	115
Deutschlandlauf 2019.....	134
Deutschlandlauf 2021.....	155
1000.....	181
Statistik.....	187
Nachwort.....	190

Vorwort

Irgendwann in der zweiten Hälfte des Jahres 2020 lief ich mal wieder gemeinsam mit meiner Lauffreundin Katrin Neugebauer. Wir haben viel geplaudert und ich erzählte von verschiedenen Erlebnissen aus meinem Läuferleben. Katrin fragte mich dann, ob ich darüber nicht mal ein Buch schreiben wolle. Eigentlich keine schlechte Idee, aber so ganz sicher ob ich das machen wollte, war ich mir noch nicht.

Ende 2020 bekam ich von Dr. Jürgen Kuhlmeier eine handsignierte Ausgabe seines Buches „Durch Marathon die Welt erleben“ geschenkt. Beim Lesen dieses Buches kam mir wieder Katrins Frage in den Sinn und irgendwann habe ich mir dann gesagt: Wieso eigentlich nicht?

In erster Linie wollte ich dieses Buch für die Leute schreiben, die mich im Rahmen meines Läuferlebens begleitet oder geprägt haben. Je mehr ich in die Idee mit dem Buch einstieg, umso mehr merkte ich jedoch, dass ich dies auch für mich mache. Während ich das Buch schrieb, beschäftigte ich mich immer wieder mit vielen schönen Momenten meines Läuferlebens und konnte vieles gedanklich noch einmal durchleben.

Wie alles begann

Es war im August 2007. Nach einem langen Arbeitstag und erledigten Einkäufen stieg ich mit zwei Einkaufstaschen die Treppen zu meiner Mietwohnung hoch. Die sommerlichen Temperaturen und das nicht gerade geringe Gewicht der Einkäufe, führten dazu, dass ich schon nach der halben Strecke schwer atmete und als ich im dritten Stock angekommen war, heftig nach Luft schnappte. Damals dachte ich mir noch, mit Mitte dreißig schon so schlecht in Form, was soll das erst in zwanzig Jahren werden? Aber gut, wenn man sich nie sportlich betätigt, wo soll die Form dann herkommen?

Ein paar Tage später stellte ich mich auf der Arbeit auf eine Waage. Und diese zeigte mir zum ersten Mal in meinem Leben mehr als neunzig Kilogramm an. An der Waage konnte es nicht liegen, die war sogar geeicht und dass ich schwere Knochen habe, konnte ich mir auch nicht glaubhaft einreden. Schließlich hatte mir doch dieselbe Waage zehn Jahre früher noch ein Gewicht von vierundsiebzig Kilogramm angezeigt. Da ich mich auch nicht daran erinnern konnte, in den letzten zehn Jahren noch einmal gewachsen zu sein – auf jeden Fall nicht in die Höhe –, konnte das nur eins bedeuten...

ICH WERDE LANGSAM DICK.

Wobei von langsam eigentlich keine Rede sein konnte. Als Zahlenmensch, der ich nun mal bin, fing ich sofort an zu rechnen. Sechzehn Kilogramm in zehn Jahren – wann knacke ich die Hundert und wann die Hundertzwanzig? Nein, so weit wollte ich es nicht kommen lassen.

Ich musste handeln. Aber wie? Eine Sportskanone war ich nie gewesen. Als ich ein Kind war, haben meine Eltern versucht, mich zu allen möglichen Sportarten zu motivieren. Ich war dann auch Mitglied in einigen Sportvereinen, aber meistens



nur für wenige Monate. Der Schulsport gehörte auch nicht gerade zu meinen Lieblingsfächern. Ich hatte zwar, soweit ich mich erinnern kann, immer die Note drei in Sport, das lag aber sicherlich mehr an der Großzügigkeit meines Sportlehrers als an meinen Fähigkeiten.

Ich erinnerte mich daran, in irgendeinem Buch mal gelesen zu haben, dass Laufen die effektivste Methode sei, um abzunehmen und wieder fit zu werden. Zudem hat Laufen noch weitere Vorteile: Man kann das immer und überall tun und man benötigt keine große Ausrüstung (auf jeden Fall dachte ich das zu diesem Zeitpunkt). Das wichtigste aber war der Zeitaufwand. Neben meinem Vollzeitjob befand ich mich damals noch in der Prüfungsvorbereitung für ein nebenberufliches Studium. Da ich am Abend sowieso immer eine längere Runde mit dem Hund ging, wäre das Laufen ohne zusätzlichen Zeitaufwand möglich.

Eigentlich hätte ich direkt von zu Hause loslaufen können, aber für meinen ersten Laufversuch traute ich mich das nicht. Was wäre, wenn ich schon nach wenigen Metern schlappmachen würde und am Ende sogar auf den Brustwarzen nach Hause kriechen müsste? Was sollten dann meine Nachbarn denken? Nein, der erste Versuch sollte für mich ganz allein und ohne Druck von außen erfolgen.

Am Samstag, dem 18. August 2007, war es dann so weit. Mir fiel keine Ausrede mehr ein und das Wetter passte auch. Am Nachmittag schnappte ich mir meinen Hund Kim und fuhr in Richtung Fachberg. Hier gibt es zwischen dem Tierheim und dem Forsthaus eine lange kaum befahrene Straße. Ideal für meinen ersten Laufversuch.

Als ich dort angekommen war, maß ich mit dem Auto eine Strecke von 1,5 Kilometern aus und parkte am Ende der Straße. Mein Plan war, hier so lange zu trainieren, bis ich diese 1,5



Meine damalige Laufbegleitung Kim