

Auf dem Weg zum 200. Marathon



WOLFGANG MOECK

Diagnose „beginnende Arthrose“ vor 24 Jahren.

» Wie Menschen auf die Diagnose eines Arztes reagieren, ist sehr unterschiedlich. Selten dürfte es jedoch vorkommen, dass ein Patient mit der Diagnose „beginnende Hüftarthrose“ rund 25 Jahre später seinen 200. Marathon anpeilt.

Nun war das von Wolfgang Möck, der sich seit 2017 in der Altersklasse M60 befindet, ursprünglich auch nicht geplant. Eigentlich wollte er wegen aufgetretener Hüftschmerzen, nach seinem 1. Marathon im Jahr 1993,

Kurz vor dem Zieleinlauf nach dem Marathon beim Challenge Roth.

nur wissen, wie er davon befreit werden könne. Die Diagnose war ziemlich niederschmetternd, so dass der verängstigte Patient auf die Frage des Orthopäden nur seine halbe jährliche Laufleistung mit 500 km (statt 1000 km) angab. Der Arzt riet ihm daraufhin, nur noch 250 km im Jahr zu laufen. Als Wolfgang jedoch für sich mit einer Reizstrombehandlung noch eine Therapielösung fand und damit nach 12 Sitzungen schmerzfrei war, ging es wieder ans Trainieren. Von da an jährlich mindestens 2000 Kilometer. Schließlich hatte er erst vor wenigen Jahren 1990 mit dem Laufsport begonnen und mit der Zeit von 96 kg auf unter 80 kg abgenommen. Zudem machte das Laufen einfach Spaß und den ersten Marathon war er auf Geheiß seines Trainers eher sehr langsam angegangen, so dass er zum Schluss noch viele Reserven verspürte.

Der ärztliche Rat war also bald vergessen, zumal es auskuriert einfach gut lief und ein zweiter Marathonversuch im Folgejahr sehr reizte. Das um nahezu 30 Minuten bessere Ergebnis (3:37:53 h) gegenüber der Premiere (4:05:13 h) sprach dafür, weiter zu trainieren. Im Folgejahr ging Wolfgang bereits 3 Marathons an und steigerte sich dann bis zum Spitzenwert von 17 Marathons in einem Jahr (2004). Weiter ging es Schlag auf Schlag. Er finishte seinen 100sten Marathon im Jahr 2006 und den 150 Marathon im Jahr 2012. Zwischendrin im Jahr 2008 absolvierte er der Abwechslung halber seinen ersten Langdistanz-Triathlon (Ironman-Distanz) beim Ostseeman. Drei weitere Langdistanztriathlons und 44 Ultraläufe kamen bis heute noch dazu.

Seit über 15 Jahren gibt Wolfgang auch sein Wissen und seine Erfahrung weiter. Nach seiner abgeschlossenen Trainerlizenz Leichtathletik im Jahr 2000 war er über 10 Jahre als Trainer und Lauftreffeiter tätig. Seit 2014 wirkt er im Trainerteam der „KarlsRUNiversity“ zur Vorbereitung auf den Halb- oder Marathon im September in Karlsruhe mit.

Lauferfahrung hat er zwischenzeitlich genügend und lief die Marathondistanz schon ziemlich schnell (Bestzeit 3:13 h – nur 6 Wochen nach seinem Ironman in Frankfurt) bis ganz schön langsam. Letzteres beim Marathon in New York, als er zwei vergleichsweise untrainierten Einsteigern versprochen hatte, sie ins Ziel zu begleiten. Dies gelang für diese erst nach erschöpfenden 6:25 h. Ein Jahr später wollte es Wolfgang in „Big Apple“ erneut wissen - allerdings dann allein - und war mit 3:35 h fast doppelt so schnell unterwegs. Überhaupt lief er zwischenzeitlich schon in unterschiedlichsten Ecken der Welt. Am besten gefiel ihm bisher der Two-Oceans Marathon in Südafrika – neben seinem Heimatlauf in Karlsruhe. Hierbei erinnert er sich besonders an das erste Mal, als nach 42 Kilometern Frau und Kinder am Stadioneingang auf ihn warteten und mit ihm ins Ziel liefen.

Schmerzen mit der Hüfte gab es seit 1993 nicht mehr. Vor 4 Jahren verschwanden leichte Knieschmerzen nach wenigen Reizstrombehandlungen ebenso schnell wieder. Einen weiteren 2017 geplanten Langdistanz-Triathlon musste er kurzfristig erkältungsbedingt absagen. Schließlich ist Wolfgang wichtig, auf seine Körpersignale zu hören und nur solange zu laufen, wie es nicht weh tut und noch Spaß macht. Kaum zu glauben, für jemanden der seinen 200 Marathon anvisiert. Grob kalkuliert steht dieser für das Jahr 2020 vor seinem 63. Geburtstag an - natürlich beim Baden-Marathon in Karlsruhe. Hier trägt er seit Jahren vor seinem eigenen Start noch als Organisator zu einem reibungslosen Ablauf der Startunterlagenausgabe bei. Doch das ist eine ganz andere Geschichte ... (FB)

Familie Fahrer begrüßt sie an der **Schwarzwaldhochstraße**

NATUR- UND ERLEBNISPARADISE

Folgen Sie uns

1 SKIZIRKUS UNTERSTMATT

930 m über NN · 3 Abfahrten, Skilift, Flutlicht, Schirmbar · SkI- u. Snowboardschule und Verleih · Schneeschuhführungen + Verleih · geöffnet: Wintersaison

Pisteninfo Tel. +49 7226 296
Skilift Tel. +49 7226 919960 unterstmatt.de

2 NATIONALPARK-HOTEL SCHLIFFKOPF

1.025 m über dem Alltag · BergSpa, Hamam, Innen- u. Außenpool · tägliche Fitness- und Relaxprogramme · kulinarische Erlebnisse · basenfasten – die wacker Methode®

Tel. +49 7449 920-0 schliffkopf.de

4 SONNHOF

4-Sterne-Zimmer mit Top-Ausstattung · großzügige 2-Sterne-Zimmer im Gästehaus · Restaurant „Sonne“ – exquisite Küche mit regionalen Produkten · Terrasse mit Eventgrill · ab Herbst 2017 – neuer Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Spa

Tel. +49 7802 70409-0 sonnenhof-lautenbach.de

3 KNIEBISHÜTTE

930 m über NN · ganzjährig geöffnet · mit Panoramaterasse · durchgehend warme Küche mit regionalen Spezialitäten · für private Feierlichkeiten buchbar · Hüttenabend mit Musik – jeden 1. Freitag im Monat

Tel. +49 7442 121160 kniebishuette.de