



Vom Couchpotato zum Marathonmann

Der Ingolstädter Klaus Günter schaffte es von 0 auf 42,195 km

„So ein Marathon, das wärs!“ Diese Bemerkung, die Klaus Günter aus Ingolstadt ganz nebenbei fallen ließ, wurde ihm „zum Verhängnis“. Denn diese „träumerische“ Äußerung erreichte ausgerechnet das Ohr von Personaltrainer Gerhard Budy und der ließ fortan nicht locker. Im Herbst 2006 wurde es ernst für Klaus Günter, der zuvor ein Dasein als Couchpotato führte und für den Sport

nie ein Thema war. Der Hausarzt wurde konsultiert (Klaus Günter ist Diabetiker) und gab grünes Licht für das Unternehmen „Marathon“. Der erste Laktatetest bei Gerhard Budy sorgte jedoch für Ernüchterung und die Erkenntnis, dass ein langer, harter Weg vor Klaus Günter lag. Von nun an floss der Schweiß. Vier mal in der Woche wurde gelaufen, die Ernährung wurde umgestellt, Fett wurde ab- und Muskeln aufgebaut. Erfreulicher Nebeneffekt des Trainings: Zucker-, Cholesterin- und Blutfettwerte sind gesunken. „Ich war richtig überrascht und begeistert, was mein Körper alles schafft,“ erklärt Klaus Günter. Schmerzensende Gelenke und Blessuren wurden weggesteckt, das Lauftempo gesteigert und die Strecken verlängert: „Mein Hund Amy, der immer ein treuer Mitläufer war, hatte eines Tags die Schnauze voll und hat sich nicht mehr weiter bewegt,“ schmunzelt der Sportsmann. Der erste echte Leistungstest erfolgte am 21. Juli dieses Jahres beim Halbmarathon am Altmühlsee. Immer mit dabei: sein „Partner“ Gerhard Budy, für den immer

klar war, dass sein „Schützling“ auch die doppelte Strecke schaffen würde. Klaus Günter selbst plagten durchaus Zweifel, aber es gab kein zurück mehr. Der Tag X rückte näher; die Anmeldebestätigung für den Berlin-Marathon kam per Post zu ihm nach Hause: „Ich hab sie zuerst gar nicht aufgemacht,“ erinnert er sich. Familie und Freunde gaben ihr Bestes, um ihren Klaus zu motivieren. Am 30.9. fiel in Berlin um 9 Uhr der Startschuss für den ehemaligen Sportverweigerer (zusammen mit 40 000 anderen Teilnehmern). „Jeder Kilometer bleibt mir in Erinnerung!“ schwärmt er, „Ab Kilometer 35 hat es echt weh getan, aber ich wollte auf keinen Fall aufgeben.“ Der mitgereiste Fanclub und „Partner“ Gerhard gratulierten im Ziel. „Ich hätte mir das alleine nie zugetraut. Ich brauchte jemanden, der mich immer wieder motiviert und auch anleitet,“ meinte der Marathonmann abschließend. Und ein Plakat, das er auf der Strecke erspäht hat, ist fortan sein Motto: Der Schmerz geht – der Stolz bleibt. Und stolz kann er wirklich sein auf seine Leistung. (ma)



Die „Partner“ Gerhard und Klaus mit Partnerinnen