

„Der Gegner ist nicht der andere Läufer, sondern jeder Kilometer“

Marcel Heinig läuft zum Nordkap – noch drei Etappen

Herr Heinig, Sie sind als einziger Brandenburger am 19. April mit 63 anderen Läufern im süditalienischen Bari gestartet, um beim Trans-Europa-Lauf insgesamt 4 485,6 Kilometer bis zum Nordkap zu rennen. Wo sind Sie gerade?

Norwegen. Irgendwo. Wir haben gerade die 60. Etappe hinter uns. Kilometer 4 180. Vor uns liegen noch drei Etappen, noch 300 Kilometer.

Wie ist das Wetter?

Eine Katastrophe. Skandinavischer Sommer. Es wird nachts nicht dunkel. Morgens beim Start sind es zwei Grad, tagsüber zehn Grad. Dazu dunkle Wolken, ständig Wind und Regen. Neulich waren die Laufschuhe nach zwei Minuten durchgeweicht. Es ist so deprimierend wie im November in Deutschland.

Haben Sie Blasen? Welcher Körperteil schmerzt am meisten?

Keine Blasen, keine Schmerzen. Es ist erstaunlich, wie gut es körperlich läuft, welche Gabe der menschliche Körper hat, sich an solche Extrembelastungen anzupassen.

Wie steht es mit der Motivation?

Ganz ehrlich? Wir haben ganz schön die Schnauze voll. Auf die körperliche Belastung kann ich mich vorbereiten. Aber die Moral muss ich mir jeden Morgen neu erarbeiten. Ich frag mich bei jedem Kilometer: Wann ist das hier endlich vorbei? Am schwersten ist es, jeden Tag den Motivationsmotor zu ölen.

Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?

4.30 Uhr Aufstehen, dann Frühstück, 6 Uhr Start. Ist die Etappe 50 Kilometer lang, sind wir nach sechs Stunden im Ziel. Sind es 95 Kilometer, brauchen wir zwölf Stunden. Dann essen, duschen, schlafen. Das Ganze geht zwei Monate lang brachial durch. Kein Wochenende, keinen Tag frei. Es ist wie in dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“.

Und warum laufen Sie dann?

Ich will etwas erreichen, das ich mir selbst vor einiger Zeit nicht vorstellen konnte. Etwas, das man nur einmal im Leben macht.

Woran denken Sie beim täglichen Endloslauf?

Der Kopf wird hier draußen hervorragend mit Sauerstoff versorgt, da kommen gute Ideen fürs Studium. Oft genieße ich auch die totale Einsamkeit. Wenn ich in Deutschland in einen Wald laufe, weiß ich, dass nach ein paar Kilometern wieder Leute sind. Wenn mir zwischen durch etwas weh tut, wünsche ich mir, im Sessel zu sitzen, einen „Tatort“ zu schauen und mich dann in ein warmes Bett zu kuscheln.

Wo war es bislang am Schönsten?

Trotz der Berge in den Alpen.

Vor dem Start haben Sie gesagt, dass Sie beim Lauf wohl zehn Kilo abnehmen werden. Wie viele sind es?

Fünf, sechs Kilo. Andere haben mehr runter. Die Ärzte, die uns kontrollieren, sagen, bei mir ist alles okay. Ich esse extrem energiereich, vier Mal mehr als sonst.

Sie haben eine Brandenburg-Fahne dabei, sind auch als Botschafter für die Aktion „Tolerantes Brandenburg“ unterwegs. Wo ist die Fahne?

Sie liegt bereit. Ich will sie durchs Ziel tragen. Dieser Lauf zeigt, dass Grenzen und Hautfarbe egal sind. Der Gegner ist nicht der andere Läufer, sondern jeder einzelne Kilometer.

Es sind noch drei Etappen. Die schaffen Sie locker – oder?

Bislang mussten 22 der 63 Starter aufgeben. Beim letzten Europa-Lauf stieg nach der 40. Etappe keiner mehr aus. Diesmal waren es noch vier Läufer. Gerade wieder einer. Der war immer stabil, doch dann war es einfach vorbei. Es gibt mir einen Stich ins Herz, wenn ich das sehe. Es kann jeden noch erwischen. Da man sich jeden Tag schwerer motivieren kann, wird der letzte Tag auch der schwerste. Und hoffentlich auch der schönste.

Wenn Sie am Sonntag durchs Ziel laufen, worauf freuen Sie sich?

Ich freue mich auf etwas ganz Banales: ein paar Tage Freiheit. Einfach mal nichts tun müssen.

Das Gespräch führte Jens Blankenagel.



BLZ/ENGELSMANN

Marcel Heinig (27) ist auch Weltmeister im Zehnfach-Triathlon. Er studiert in Cottbus Wirtschaft.