

Wie auf Wolken schweben

„Man muss schon einen Hang zum Masochismus haben“, sagt Roman Knoblauch (39), MDR-Moderator und Marathon-Läufer, und schafft es „Ein Wettkampf ist die Hölle“ in einem Atemzug mit „Ich freue mich riesig darauf“ zu sagen. Im Oktober nimmt er am 2. Lake Garda Marathon teil – und das in einer Doppelfunktion als Läufer und Moderator des „Langen Samstags“.

„So richtig weh tut es um den 30. Kilometer. Dann zeigt sich, wie gut man seine Kräfte eingeteilt, ob man genügend Kalorien zu sich genommen und ausreichend getrunken hat“, so Roman Knoblauch (u. a. „MDR um zwölf“). „Auch bei bester Vorbereitung ist das für jeden Läufer der Moment, in dem er das Gefühl hat, als bekommt er eine mit dem Hammer verpasst. Der Moment, in dem ich mich regelmäßig frage, warum in aller Welt ich mir diese Schinderei antue. Ab da hoffst du nur noch, hoffst, dass der Körper mitspielt, die Muskeln nicht versagen. Und freust dich auf die Ausschüttung der Glückshormone, die bei Kilometer 42 einsetzen und dich schon mal drei Tage wie auf Wolken schweben lassen.“ 42,195 – die magische Zahl für Marathon-Läufer. 42,195 Kilometer, das ist die Marathon-Distanz vom Start zum Ziel. 15 Wettkämpfe hat Roman Knoblauch bereits hinter sich, drei davon in diesem Jahr. Vor jedem stehen zehn Wochen Intensivtraining, insge-

samt rund 1.500 Kilometer. „Wenn ich momentan zur Arbeit fahre, bin ich meistens schon 30 Kilometer gelaufen.“ Denn er steckt bereits „wieder voll drin“ in der heißen Phase: Im Oktober läuft Knoblauch den „Lake Garda Marathon“ – und das begleitet von den Fernsehkameras des „Langen Samstags“. Im vergangenen Jahr nahmen über 2.000 „Masochisten“ aus ganz Europa an dem Marathon teil. „Die Strecke von Limone nach Malcesine, entlang des Gardasee-Ufers, ist atemberaubend schön. Und auch die, auf der ich mein Training absolviere, hat es kulturell in sich: Sie führt unter anderem durch das Valle delle Cartiere, ein mystisch wirkendes Tal, in dem die Natur alte, zerfallene Papiermühlen zurückeroberet. Für mich, einem bekennenden Mystik-Fan, eines der Highlights. Wie auch der von André Heller angelegte Naturgarten, von dem mir ein Bekannter berichtete, man fühle sich dort wie im Paradies“, schwärmt der MDR-Moderator. Die

Chance, sich beim Marathon zusätzlich zu den landschaftlichen Höhepunkten, auch durch Musik vom MP 3-Player von den körperlichen Strapazen abzulenken, haben die Teilnehmer nicht mehr. Viele Veranstalter haben Kopfhörer verboten – Läufer hatten Gefahren, wie herabstürzende Äste, nicht erkannt. Dazu komme, sagt Knoblauch, dass Musik auch aus sportlicher Hinsicht gefährlich werden könnte. „Du passt deine Schrittfrequenz automatisch dem Takt an, das ist riskant. Aus Sicht des Marathon-Läufers wäre Modern Talking optimal – aber wer möchte das drei Stunden lang ertragen?“

■ DER LANGE SAMSTAG

Spektakel am Gardasee mit Roman Knoblauch und u. a. Sommerhitkönig Rico, Aischzeit, Marianne Cathomende und Maria da Vinci
18. Oktober, 20.15 Uhr
MDR Fernsehen



„Vor einem Wettkampf läuft Roman Knoblauch schon am Morgen bis zu 30 Kilometer.“