

# Unser Redakteur hat sich auf einen Megamarsch gewagt

## 50 Kilometer: Warum nur?

Frieda hat eine unglaubliche Power in ihren kurzen Beinen. Sie rennt zehn Meter vor, zehn Meter zurück. Bisweilen bleibt sie stehen und schnauft kurz durch, aber sie hält Anschluss in der langen Schlange von den Leuten, die sich in aller Frühe auf den 50-Kilometer-Marsch in Hannover gemacht haben. Frieda ist außer Konkurrenz dabei, Frieda ist eine Bulldogge, sie lässt sich durch nichts beirren, schnüffelt im Gras und pullert hier und da mal hin.



VON CHRISTIAN KNOP  
christian.knop@express.de

Ihr Herrchen Matthias zieht derweil einen rappelnden Anhänger in aller Gemütsruhe hinter sich her. „Mir wurde von anderen Teilnehmern schon oft Tierquälerei vorgeworfen“, sagt er., „Aber sobald Frieda die Ohren hängen lässt, kommt sie in den Wagen. Das sehe ich schon, wenn sie kaputt ist und nicht mehr kann.“

Das Feld hat sich in diesem Moment kurz vor Mittag längst auseinandergezogen. In weiter Ferne sind die Starter aus der ersten Gruppe um 7.30 Uhr noch zu sehen, wie sie gerade im Wald verschwinden. Die ganz Schnellen sind weiter voraus. Für die 50 Kilometer sind zwölf Stunden angesetzt. Wer das nicht schafft, wird von Schlussläufern eingesammelt.

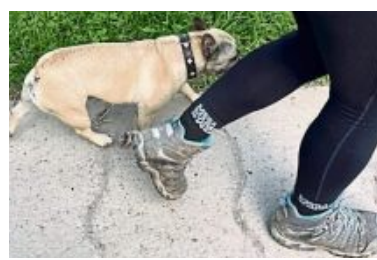
Wer das schafft, wird im Ziel gefeiert. Aber bis dahin ist es noch weit. Sehr weit. Die erste Verpflegungsstation wartet bei Kilometer 13 am Sportplatz in Ronnenberg. Dort gibt es Schwarzbrot mit Käse, Gurken, Waffeln, Brezel, Säfte, Softdrinks, Kaffee und Brühe. Der erste Stopp, um den körperlichen Zustand zu checken. Zwickt es schon irgendwo? Reibt die Socke? Bilden sich etwa erste Blasen? Zehn Minuten Ausrufen, weiter.

An Tanjas Rucksack baumeln Teilnehmer-Bändchen in allen

Farben. Rot, gelb, grün, blau. 38 sind es jetzt. „Den ersten Megamarsch habe ich in Hamburg mitgemacht. Wir waren eine Gruppe, die sich im Internet kennengelernt und beim Marsch das erste Mal gesehen hat.“ Mittlerweile hat die Kölnerin in Deutschland alle Strecken gesehen, manche auch öfter. Und sie kennt viele Leute. „Wenn du einmal mitgemacht und durchgehalten hast, bleibst auch du viel leicht dabei“, sagt sie.

Und so geht es vorwärts, Kilometer um Kilometer, an Bächen vorbei, durch Wälder hindurch, an Feldern entlang, beim 20er-Schild werden Bilder gemacht, bei der zweiten Verpflegungsstation wird Energie nachgetankt. Die ersten von 1922 gemeldeten Teilnehmern werden von Sanitätern behandelt.

Nach dem 30er-Stopp kommen unter tief hängenden Wolken die Zweifel auf. Was soll der Quatsch? Bist du bescheuert? Warum machst du das? Die Füße brennen,



Frieda läuft tapfer mit, wechselt dann aber in einen Wagen.

die Muskeln schmerzen, die mentale Stärke schmilzt in beängstigender Geschwindigkeit. „Wenn du soweit bist, nimm’ eine Schmerztablette“, rät Thorsten, der schon mal 50 Kilometer in Mönchengladbach mitgegangen ist. Guter Rat, die Pille. Die Schmerzen lassen etwas nach, die Motivation kehrt auf Normalmaß zurück, der Himmel ist wieder etwas blauer. Nach dem 40-Kilometer-Stopp an einer Grundschule mit ungetoastetem Toast mit Marmelade, einer Gurke und einer Handvoll Salzbrezel schwebt das Ziel über dem Horizont. Weiter, immer weiter. Nur nicht stehenbleiben, wie das Pärchen dahinten. Ob die zwei wohl ins Ziel kommen?

In einem alten Käfer Cabrio sitzt ein riesiger Plüschteddy, aus Tanjas Musikbox singen U2 „Where the streets have no name“, eine andere Gruppe kontert mit Disco-Musik, Tanja zermüht sie mit Kerstin Ott. Hilft nichts, die Füße tun weh. Die letzten 400 Meter führen nach einem Abstecher über ein paar Hauptstraßen durch Hannovers idyllischen Park der Sinne. Aufgeben? Längst sinnlos.

Und so werden die 50 Kilometer tapfer zu Ende gegangen, sich Medaille und Urkunde abgeholt und die erste Bestätigung ins Megamarsch-Heftchen gestempelt. Geschafft! Da schwingt Stolz mit. Tanja fragt, ob jemand den 55-Kilometer-Marsch in der Eifel in drei Wochen mitmacht. Nur 1200 Höhenmeter. Auch wenn das Adrenalin noch da ist: die leeren Blicke sind Antwort genug.

Zehn Meter weiter ist Frieda zu sehen. Sie sitzt neben Herrchen im Anhänger und macht einen glücklich zufriedenen Eindruck.

### Hier können Sie sich austoben

■ **Megamarsch:** Der erste Marsch fand 2016 in Köln statt. Jetzt ist er an mehreren Orten in Deutschland etabliert. Für eine Strecke von 100 oder 50 Kilometern stehen 24 bzw. 12 Stunden zur Verfü-

gung. Infos auf: [www.megamarsch.de](http://www.megamarsch.de)

■ **Mammutmarsch:** Findet ebenfalls in vielen deutschen Städten statt. Hier gibt es auch kürzere Distanzen. Infos auf: [www.mammutmarsch.de](http://www.mammutmarsch.de)

■ **Ultramarsch:** Auch hier geht's ordentlich zur Sache wie demnächst in der Eifel. Infos auf: [www.ultramarsch.de](http://www.ultramarsch.de)



Geschafft, aber glücklich: EXPRESS-Redakteur Christian Knop an der 40-Kilometer-Marke kurz vor dem Ziel.

