

WIGALD BONING LAUF, WIGALD, LAUF!



52 MAL 42 KM

MEIN ABENTEUERLICHES
MARATHON-JAHR UND
WAS ICH DABEI ÜBER
LAUFEN, LEBEN UND
LUFTKÜSSE LERNT

GRÄFE
UND
UNZER

EDITION



WIGALD BONING
LAUF, WIGALD,
LAUF!

52 MAL 42 KM
MEIN ABENTEUERLICHES
MARATHON-JAHR UND
WAS ICH DABEI ÜBER
LAUFEN, LEBEN UND
LUFTRÜSSE LERNT

INHALT

Ist er verrückt geworden?	10
Die Kraft der zwei Eier	12
Schweinehunde schlafen lang	15
Lauf-Apps: Gorbi ist schuld!	18
Mit schlohweißen Nasenhaaren fing es an	22
Trimm-Trab gegen Haarausfall	25
Milchsäure-Allergie statt Laktose-Intoleranz	30
Ohrhörer? Ich bevorzuge Nasenhaarschneider	33
Das Bonbonpapier des Grauens	36
In eisigen Böen	39
Stretching und Speicherfett	42
Hallo-Hallus am Teufelsberg	43
Laufen und laufen lassen	47
Marathon: Nur etwas für brägenweiche Monarchisten	51
Im roten Glitzertanga durch Sibirien	54
Notfallpläne: Sänfte oder Krankenhausbett?	57
Fußnägel wie Tropenholz	60

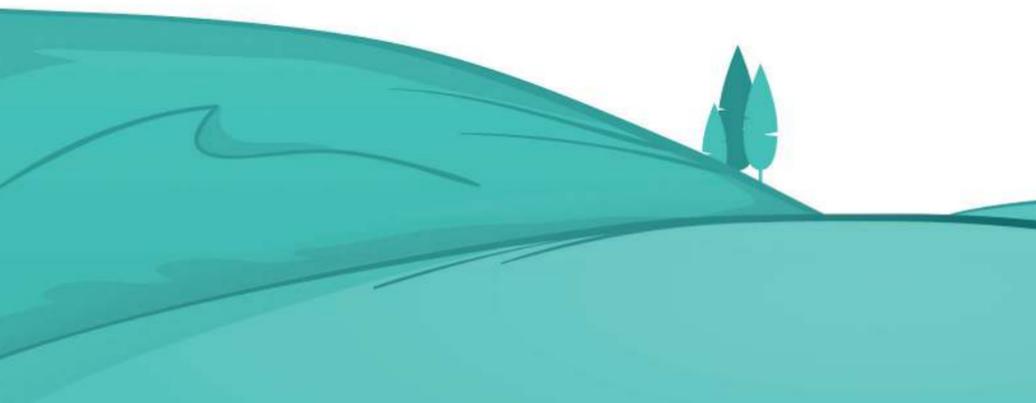


Inhalt

Auf halbem Weg zu Miss Beschiss	64
Wacht endlich auf und macht Siesta!	67
Dumm gelaufen	71
Noch dümmer gelaufen	74
K. o. in der ersten, der großen Runde	76
Ein Besuch in der besseren Zukunft	78
Nicht schimpfen, ich bin hier auf Arbeit!	82
Über die Oldenburger Voralpen	87
Appetit und Absolutismus	93
Wenn einem so viel Gutes widerfährt	95
Unter Autos	102
Rothöschchen und der böse Wolf	108
Bitte nicht erschrecken, Frau Doktor!	110
Milch macht müde Marathonis munter	114
Ein Blindschleichenfilm ist kein Katzenvideo	119
Freiheit für die großen Onkel!	129
In Sandalen zum Bergfest	132



Einem geschenkten Weg schaut man nicht auf die Bankette	136
Scheitern, aber gescheit	140
Im Rausch des Meeresrauschen-Lauschens	147
Die Köter laufen in mir mit	153
In der Falle	159
Häuptling von Schwarzindien	165
Maukometer im Bärenpöter	171
Hebammenglück	173
Mein Sohn, der Hase	183
Blick in den Abgrund	192
Ohne mich wären SUVs hierzulande völlig unbekannt	195
»LOL« – Last One Laufing	201
Hunger nach Steinpilz, Lob und Liebe	207
Im Fegefeuer des Fersensporns	214
Crocs auf Tartan	223
Schmerzenschreie im Polizeigriff	227



Inhalt

Action Painting ohne Painting	229
Im emotionalen Marianengraben	231
Papa will's wissen	236
Ein Arm- ist kein Beinbruch	242
Geteert, gefedert und in die Hunte gerollt	247
Ein kleiner Schritt für die Menschheit, aber ein sehr langer Lauf für mich	253
Flüchtig wie ein Luftkuss	256
Meine Ausrüstung	266
Nachwort	268
Gelaufene Marathons	270
Impressum und Bildnachweis	272

Alle Schilderungen in diesem Buch basieren auf subjektiven Erinnerungen. Die Dialoge geben die Gespräche nicht wortwörtlich, sondern sinngemäß wieder.



Ist er verrückt geworden?



Uff. Vor mir liegt eine endlose Gerade, ein grob geschotterter Waldweg, dessen Ende in der flirrenden Hitze eines zentnerschwer drückenden Sommertages verschwimmt. Schweiß rinnt mir ins Auge. Ich schnaufe wie eine verrostete Kleinbahn-Lokomotive, doch während auch die mickrigste Lokomotive den vor mir liegenden Anstieg wacker bewältigen würde, setze ich zaghafte Schritttchen, scheine auf der Stelle zu trippeln.

Durst! Gierig stecke ich mir den Schlauch meines Trinkrucksackes in den Mund, beiße auf das Mundstück und sauge. Ich zwinge einige wenige Resttropfen aus der Blase, dann ist Ebbe.

Das hat mir gerade noch gefehlt! Jetzt würde ich sie alle gerne verfluchen: den leeren, nichtsdestotrotz beschwerlichen Rucksack, den öden Weg, die unbarmherzige Hitze, mich und mein bescheuertes Unterfangen – aber zum herzhaften Fluchen bin ich zu schwach.

Stattdessen stelle ich mir bange Fragen: Was laufe, ach was, stolpere ich hier so buchstäblich halbgar durch die Gegend? Welcher Teufel ritt mich, als ich mir vornahm, im Jahr 2021 meinen sportlichen Lebenshöhepunkt zu, nun ja, zu feiern, und ausnahmslos jede Woche einen Marathon zu absolvieren? Am Stück natürlich, komme, was wolle? Geltungsbedürfnis, blanke Angeberei? Bittere Frucht einer späten Midlife-Crisis? So eine Art asexueller Masochismus, Flucht vor Was-weiß-ich oder ganz schlicht: Blödheit?

Nein, natürlich weiß ich noch genau, wie es dazu kam: Am Anfang war Corona.

Meine Frau Teresa und ich kümmerten uns in unserer Münchener Wohnung um unsere Kinder Theodor (2) und Mathilda (1), nachdem die meisten unserer Auftritte abgesagt worden waren. Teresa ist von Beruf Opernsängerin, Koloratursopran, allerdings nicht mit Festanstellung, sondern freiberuflich – in der Pandemie nicht eben von Vorteil.

Ich schrieb nebenbei eine Art Corona-Tagebuch und stellte es ins Internet, was Tag für Tag kontroverse Diskussionen auslöste. Mal brachte ich Hygiene-Jakobiner, mal Querdenker gegen mich auf. Ansonsten dreh-

te ich ab und an eine Runde auf dem Rennrad, hielt mich emsig an alle AHA-Regeln und schnabulierte nicht weniger emsig – eine Pandemiebewältigungstaktik, der ich mich in jenen Tagen nicht ganz allein zu bedienen schien.

Natürlich weiß ich nur zu gut, dass es sich bei der melonenhaften Wölbung, die meine Körpermitte ziert, nicht ausschließlich um Corona-Speck handelt. Und auch nicht um Muskelmasse oder um einen Blähbauch, wie ich mir schon manches Mal einzureden versuchte.

Die Wölbung entstand im Laufe der letzten zehn Jahre. Sie mag mit der Verlangsamung der Stoffwechselprozesse bei Herren in ihren besten Jahren zusammenhängen, lässt sich aber wesentlich einfacher mit einem einzigen Wort erklären: Happa-Happa.

Ich esse einfach furchtbar gerne, ob mit Lockdown oder ohne, und ich bin nicht sonderlich wählerisch bei der Auswahl meiner Lebensmittel. Ja, ich genieße es, hochwertige Kraftstoffe zu tanken, gerne auch vegan. Aber wenn nichts anderes da ist, pfeife ich mir auch schon mal ein Paket Nürnberger Bratwürste rein, um anschließend den Abend mit einer Familienpackung Speiseeis zu krönen.

Im Frühsommer 2020 jedenfalls stand ich bestens im Futter, und ich hielt eine Extraportion Leibesübung für angezeigt. Im Sommer gesellte sich zur Suche nach einem geeigneten sportlichen Ziel eine gewisse Unlust, mich weiterhin nahezu ausschließlich mit dem leidigen Covid-19-Thema zu beschäftigen, zumal mir als tendenziell eher harmoniebedürftigem Zeitgenossen das Remmidemmi der sozialen Netzwerke regelmäßig die Laune verhagelt.

Klarer Fall: Ein sportliches Vorhaben musste her, wenigstens ein großer Vorsatz, der mich eine Weile beflügeln könnte. Über Sinn und Unsinn körperlicher Betätigung an der frischen Luft gibt es nichts zu streiten, nicht einmal bei Facebook und Co – dachte ich jedenfalls damals.

Mitte August 2020, ich zeichnete gerade für Sat.1 mit Hugo Egon Balder und Hella von Sinnen die letzten »Genial daneben«-Folgen in Köln auf, begann ich einen sogenannten »Streak«.

»Streak« kommt aus dem Englischen, heißt »Strähne« und bezeichnet eine spezielle Form des Dauerlaufs, nämlich: Man läuft ausnahmslos jeden Tag, wobei die Länge der Laufstrecke nicht entscheidend ist. Nach dem

Reglement der »United States Running Streak Association« reicht eine einzige gelaufene Meile pro Tag aus, um einen Streak fortzuführen, also schlappe 1,61 Kilometer.

Klingt machbar, ist jedoch in der Realität gar nicht ohne – doch dazu später mehr.

In diesem Sommer jedenfalls lief ich morgens die acht Kilometer vom Savoy Hotel am Kölner Hauptbahnhof zum Fernsehstudio in Köln-Ossendorf, manchmal auch wieder abends zurück. Einmal pro Woche verlängerte ich die Strecke, und an manchen Tagen beließ ich es bei drei, vier Erholungskilometern. Hella und Hugo, meine alten Weggefährten, konnte ich mit meinem Steckenpferd nicht schocken, sie wissen um meine Sport-Obsession. Anstecken konnte ich sie mit meinem Fimmel nie. Wenn das Thema aufs Laufen kommt, kramt Hugo immer gerne seinen liebsten Jogging-Witz hervor, und der geht so: »Marathon? Bin ich auch schon gelaufen. In Frankfurt. Mit zwei Übernachtungen.«

Die Kraft der zwei Eier



Ich bin, wie gesagt, kein Sportmuffel, noch nie gewesen. Womöglich liegt der Drang nach regelmäßiger Bewegung in meiner Familie: Viele meiner Vorfahren waren kleine Moorbauern, sogenannte Kötter, und nicht wenige starben mit 40 an Altersschwäche.

Mein Opa Georg war Eierhändler in der niedersächsischen Kleinstadt Wildeshausen und klapperte allmorgendlich mit einem Handwagen die Bauernhöfe in der Umgegend ab, um seine Ware einzusammeln. In Wildeshausen scherzte man, er habe mit zwei Eiern angefangen und daraus ein Imperium gemacht. Ihre Söhne zog das Eierhändler-Ehepaar Boning vornehmlich mit sogenanntem Knick-Ei groß – das waren jene Eier, die etwa den Handwagen-Transport nicht heil überstanden.

Einer dieser Söhne ist mein Papa Heinrich, mittlerweile pensionierter Bankkaufmann, 50 Jahre lang Richter der Wildeshäuser Schützengilde (auch dazu später mehr) und ein unerschrockener Kritiker aller neumodi-

schen Irrwege, nicht zuletzt des übertriebenen Sportelns und der häufig damit einhergehenden ausgewogenen Ernährung.

Die Tradition des abundanten Eierkonsums wurde von ihm an mich weitergegeben; meine Cholesterin-Werte jagten meinen Hausärzten seit Jahrzehnten kalte Schauer über den Rücken, aber immerhin stelle ich diesem Gesundheitsminus lebenslang ein Plus in Form ausgiebiger Spaziergänge, Wanderungen und Dauerläufe entgegen.

Als Jugendlicher war ich ein begeisterter Leichtathlet. Ich brachte es immerhin zum letzten Platz der Niedersächsischen Landesmeisterschaften im Diskuswurf der Schüler-A (drei Fehlversuche), entdeckte als junger Twen das Bergwandern für mich und lief mit 33 meinen ersten Marathon, in Winterthur.

Zu den größten Siegen meines Lebens gehört es, die Durchschnittlichkeit meines Talents akzeptiert zu haben und mich nicht von der Tatsache entmutigen zu lassen, dass ich mit der Weltspitze nichts, aber auch gar nichts zu tun habe. Selbst bei Feld-Wald-und-Wiesenläufen auf Kreisebene lande ich eher im hinteren Mittelfeld, und ich habe gelernt, meine Mittelmäßigkeit zu genießen. Ankommen ist alles!

Ich bin 100 Kilometer in Biel gelaufen, habe gemeinsam mit meinem Freund Hannes Skilanglauf-Veranstaltungen organisiert («Ski Heul!«), darunter ein 24-Stunden-Rennen mit beeindruckenden vier Teilnehmern (einer davon war ich), bin mit Freunden in 58 Stunden 1000 Kilometer von Füßen nach Rom geradelt, habe bei einem 24-Stunden-Schwimmen im Hallenbad Haar bei München 28 Kilometer zurückgelegt und im darauffolgenden Sommer den Bodensee durchschwommen, von Friedrichshafen nach Romanshorn, in der langsamsten Zeit, die je für einen offiziellen Bodensee-Durchquerer registriert wurde: sieben Stunden und 24 Minuten, was mir in der Ultraweitschwimmer-Szene den Ehrentitel »Weltmeister im Langamschwimmen« einbrachte.

Kurzum: Dass ich einer der größten Sportler aller Zeiten bin, habe ich mir bereits hinlänglich bewiesen. Ich könnte mich getrost in einen Ohrensessel fläzen, meinem Bauch beim Wachsen zuschauen und ansonsten zufrieden vor mich hin verwittern.

Warum also ackere ich mich hier in Zeitlupe den Waldweg hinauf, mit leerer Trinkblase und staubtrockenem Mund? Ich bin bei Kilometer 36,



Aus dem Weg, es naht eine verrostete Kleinbahn-Lokomotive!

noch sechs Kilometer bis zum Eigenheim, in dem meine Frau Teresa und die Kinder auf mich warten.

Die Luft vor mir flirrt wie in einem Italo-Western, von Ferne meine ich die Mundharmonika aus »Spiel mir das Lied vom Tod« zu hören, und in diesem Moment halte ich es nicht für ausgeschlossen, dass auch mein Gesichtsausdruck dem eines sehr schlecht gelaunten Klaus Kinski als Sombrero tragendem Bösewicht ähnelt.

Mein Magen knurrt tonlos. Zwar habe ich nur spärlich gefrühstückt und Hunger wäre angezeigt, aber ich bin bereits zu schlapp, um diesen zu verspüren und mir etwas Essbares in den Mund zu stecken. Wasser wäre eh dringender, aber da ist keine Tränke, kein Bächlein, keine Pfütze weit und breit. Meine Beine fühlen sich an wie mit Waschbeton ausgegossene Ofenrohre, mein Kopf hingegen macht einen eher leeren Eindruck: Keinen Gedanken kann ich beim Schlawittchen packen, geschweige denn zu Ende denken, und so bleibt mir nichts anderes übrig, als dumpf dösend heimwärts zu traben, mich dort ein Stündchen unter das kalte Wasser aus

dem Gartenschlauch zu stellen, mir einen Humpen Gänsewein einzuverleiben und womöglich noch ein schattiges Nickerchen anzuschließen.

Erst dann, so seufze ich, werde ich den Weg zu meinem Marathonjahr eingehender rekonstruieren können.

Schweinehunde schlafen lang



So, daheim und ausgeruht. Warum fing ich überhaupt mit dem »Streak-Running« an? Ich hätte ja auch dreimal die Woche laufen können, oder viermal, oder – verblüffend simpel – einfach immer dann, wenn mir danach ist? Welchen Vorteil hat es, jeden Tag zu laufen?

Gut möglich, dass mir am »Streak«-Konzept die unkomplizierte Struktur gefiel – da ist schon mal ein Tagesordnungspunkt, auf den man sich verlassen kann, gerade in der Pandemie.

Für fahrendes Volk, Musiker, »Freunde des Humors und aller umliegenden Ortschaften« (Schnack meines Vaters) bietet eine Pandemie mit ihrem Absagehagel nicht eben die festesten Lebensfundamente. Der darrende Artist kommt ins Grübeln, und mit kleinen Kindern gesellt sich ein weiterer Unsicherheitsfaktor hinzu.

Gewisse Korsettstangen im Alltag geben mir womöglich das trauerte Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Beispiel: Ich liebe es, den Tag mit meiner 70 Jahre alten, hölzernen Kaffeemühle einzuläuten. Für drei Minuten gilt: Ich mahle, also bin ich. Solange ich mahle, weiß ich mich in völliger Sicherheit, und der Kaffee, den ich anschließend genieße, ist wenigstens teilweise mein Werk – kein Starbucks, kein Vollautomat kann dieses beruhigende Gefühl des Schöpferstolzes vermitteln.

Das ist das Geheimnis der Kaffeemühle: Es gibt nichts, was einen Menschen zufriedener macht als ein selbst erarbeiteter Erfolg. Auf der Bühne zum Beispiel kann ich noch so viel ackern, mich penibel vorbereiten, mir Mühe geben – wenn das Publikum irgendeinem Zeitgeschmack folgend

paar Pfund weniger und trainierte Intervalle, d.h.: Schnelle Abschnitte wechseln sich mit langsamen Trabpausen ab. Ich kann mich sogar daran erinnern, dass ich damals, Anfang des Jahrtausends, auf 400-Meter-Bahnen geübt habe, um Schnelligkeit und Tempohärte zu verbessern – ein Gedanke, der mir nun schon lange nicht mehr gekommen ist.

Im Gegenteil, mit den Jahren hat sich bei mir eine gewisse Abneigung gegen schnelle Läufe ausgeprägt. Andere werden im Alter laktoseintolerant, ich hingegen habe eine Milchsäure-Allergie entwickelt – eine Allergie also gegen jenen Stoff, der sich im Blut nachweisen lässt, wenn man länger als nur ein paar Sekunden ordentlich auf die Tube drückt.

Eigentlich weiß ich, dass es kaum etwas Irrelevanteres gibt als Laufzeiten. Der eine läuft ohne Training blitzschnell, der andere muss täglich Kilometer bolzen, und der dritte hat überhaupt keine Beine.

Ich arbeitete mal gemeinsam mit einem Cutter aus Kenia, der aus einer berühmten Läufer-Gegend kommt. Er erzählte, unlängst habe es bei ihm zu Hause eine Initiative gegeben, den Kindern der abgelegenen Dörfer mithilfe eines Schulbusses den Schulweg zu erleichtern, aber die Regierung sei beherzt dazwischen gegrätscht: Nichts da, wer holt denn dann die Medaillen?

Nun komme ich weder aus Kenia, noch verfüge ich über medaillenträchtige Talente auf irgendeinem Gebiet. Namentlich mein Tempo war in jeder Lebensphase kaum der Rede wert, was allerdings sowieso völlig egal ist, denn auch dem allerschnellsten Homo Sapiens sei gesagt: Der Gepard ist schneller, ach, was sage ich, jeder Hase, jedes Känguru, ja, die meisten Esel und Nilpferde laufen euch mühelos über'n Haufen, von D-Zug und Mondrakete mal ganz abgesehen.

Ja, eigentlich sind Laufzeiten irrelevant, und doch: Jahre der Erziehung hin zur Wettbewerbstauglichkeit, ein Dutzend Bundesjugendspiele und prägende Jahre in Oldenburger Sportvereinen haben in mir einen heimlichen Hunger wenigstens nach persönlichen Bestleistungen hinterlassen, wenn es denn zum Sieg über andere nur allzu selten reichte.

Darum ist dieser Neujahrstag mit seiner deutlichen Verbesserung ein guter: Es kann, es wird nicht lange dauern, bis ich an meine besten Zeiten anschließe und auf Rekordkurs komme – daran glaube ich fest.

Ohrhörer? Ich bevorzuge Nasenhaarschneider



In diesen ersten Tagen meines großen Marathon-Jahres zerbreche ich mir ausführlich den Kopf über eine geeignete Trainingsstrategie. Wie viele Kilometer soll ich neben den wöchentlichen Hauptläufen sammeln? Aus leidiger Erfahrung weiß ich, dass ich ein Wochenpensum von mehr als 100 Kilometern langfristig nicht vertrage – dann zwickt das Schienbein. In klassischen Trainingsplänen wird Läufern meiner Kragenweite gerne eine Dosis von wöchentlichen 80 Kilometern empfohlen – irgendwo zwischen diesen beiden Polen könnte sich mein Pensum einpendeln.

Ein »langfristiger Trainingsaufbau« ist eh nur begrenzt möglich, denn normalerweise ist der Schlüssel hierfür die sogenannte Zyklisierung.

Zyklisches Training bedeutet, dass man zwei bis drei Wochen lang das Training steigert, dann eine Ruhewoche mit stark vermindertem Pensum einfügt, um anschließend auf höherem Niveau den nächsten Trainingszyklus zu absolvieren. Dieses planmäßige Auf und Ab strebt einem klar definierten Jahreshöhepunkt entgegen, auf den eine längere Phase der Erholung folgt, ehe mehr oder weniger betulich der nächste Höhepunkt angepeilt wird.

Mit derartigen Trainingszyklen habe ich mich in den letzten 20 Jahren ausführlich beschäftigt, erforscht, ob meinem Körper eher kürzere oder eher längere Zyklen gut bekommen, und die Resultate, meinem bürokratischen Naturell folgend, penibel niedergeschrieben und analysiert.

Da ich aber plane, jede Woche einen Marathon zu laufen, fällt eine echte, mehrwöchige Pause schon mal ganzjährig aus, und zum Einsatz von langfristigen Zyklen fällt mir in diesem Zusammenhang nur wenig ein. Sinnvoll hingegen erscheint mir eine zyklische Gestaltung der einzelnen Kalenderwoche: nach dem Marathon zwei Tage nur leichtes Laufen zur Erholung, dann zwei bis drei Tage steigern, eventuell mit einem zweiten



So sieht er aus, der rote Faden in meiner Läufer-Laufbahn.

»langen Lauf« in der Wochenmitte. Dann wieder Pensum reduzieren, erholen für den nächsten Marathon. Dabei gehe ich selbstverständlich davon aus, meinen »Streak« weiterhin durchzuziehen, wenigstens ein Jahr lang, denn nach einem Jahr täglichen Laufens ist man befugt, sich bei der »United States Running Streak Association« anzumelden – eine angenehm weltläufig wirkende Vereinsmeierei und meine Fleißprämie.

In der Praxis wird jedoch schnell klar: Zwei Erholungstage sind nach den 42 Kilometern eher knapp bemessen. Ein fetter Muskelkater durchschnürt meinen Körper, je näher den Fußsohlen, desto aua.

Ich halte entschlossen dagegen, mit ausführlichen Besuchen in der heimischen Kleinsauna und gemeinsamen Wannenbädern mit meinen Kindern. Über der Wasseroberfläche erläutere ich die Handhabung von Aqua-Pumpguns und Quietscheenten, während ich mich darunter vor allem der muskelentspannenden Wirkung des heißen Wassers hingebe.

Nachdem alles wieder einigermaßen geschmeidig ist und ich auch den mittwöchentlichen Trainingsblock unfallfrei hinter mich gebracht habe, freue ich mich bestgelaunt auf Marathon Nummer zwei.

Mittlerweile ist es echter Winter geworden, und als ich am Dreikönigsmorgen um zehn Minuten vor fünf die Stirnlampe anknipse, sehe ich zunächst nichts als Whiteout. Tausende Schneeflockchen wirbeln durch den Lichtkegel, was mich in diesen düsteren Corona-Zeiten sogleich an eine Tanzveranstaltung denken lässt, an ausgelassene Leiber, die auf Abstandsregeln pfeifen. Apropos: Den dazugehörigen Soundtrack liefern meine Schuhe. Jeder Tritt in die knöchelhohe Schneedecke erzeugt ein pappiges Geräusch, hippedi-hopp. Unwillkürlich pfeife auch ich, nämlich eine passende Bassline, variiere diese in großen Bögen, wechsele in ein höheres Register und flöte funky Füllsel vor mich hin. Kennt noch jemand »Die Doofen«? Es gab mal ein ausgefeiltes Konzept für ein Rap-Album, Arbeitstitel »Grandmaster Fuck«. So ungefähr musiziere ich mich durch den frühen Morgen.

Ob ich denn auch manchmal mit Kopfhörern trainiere?

Nein, nach einer knappen Handvoll Tests im Laufe meines Lebens habe ich von der Beschallung durch Walkman und Söhne endgültig Abstand genommen. Gar zu leicht lasse ich mich von der Musik mitreißen, aus Trab wird Galopp, und schwuppdiwupp fehlt mir die Puste. Außerdem brauche ich meine musikalischen Mantras, um mich in Bewegungsmeditation zu versenken und so vor den Gefahren der Langeweile sicher zu sein. Schließlich beschleicht mich mit Ohrstöpseln regelmäßig das unangenehme Gefühl, Stöpsel in den Ohren zu haben – es schwitzt, drückt und quietscht. Dann doch lieber Nasenhaarschneider im Zinken, die sind zwar auch laut und störend, aber mit ihren rotierenden Schermessern wird man wenigstens überflüssige Haare los. Ich möchte jedoch anmerken, dass ich diese nicht während des Laufens einsetze, aus Sicherheitsgründen.

Mein Weg führt mich durch den jungen Schnee in die Münchener Innenstadt zum Deutschen Museum, an der Isar entlang zur Allianz Arena, zum Schloss Oberschleißheim und zurück nach Nymphenburg. Mein Tempo ist gedämpft, was ich auf das Wetter zurückführe. Knappe fünf Stunden bin ich unterwegs, und ich komme noch einen Tick müder zu Hause an als am Neujahrstag.

MEINE AUSTRÜSTUNG



Stilhemd

Für dieses Dress wurde ich persönlich vom Publikum gewürdigt: »So läuft man Marathon und nicht anders!«



Stirnlampe

Der Taschenlampe deutlich überlegen, da man die Hände frei hat für Kletterpassagen oder Schwedenrätzel.



Trinkrucksack

Weicher noch als PET-Flaschen und darum eine prima Knautschzone, wenn man mal stolpern und auf den Rücken fallen sollte.



Thrombosestrümpfe für Läufer

Die Haxenhüllen an- und ausziehen, für Herz und Kreislauf evtl. sogar intensiver als Laufen und das Stretching ist bereits integriert.



Laufsandalen »Shamma«

Empfohlen von einem kompetent wirkenden Podologen-Guru in einem Youtube-Tutorial.



Winterlaufschuhe mit Spikes

Braucht man.

Barfußschuhe in Leder

Oberseits als Budapest Büromode getarnt, unterseits nur für die ganz Harten. Passt auch ins kleinste Handgepäck.





Roter Schulranzen

Mein lederner Talisman. Ganz tief unten müsste auch noch ein zusammengeknüllter Mathe-Spickzettel liegen.



Pflaster

Mein Pflasterverbrauch war enorm, und ich erreichte in der Disziplin »Heftpflasterverbrauch« ein neues Level.



Goldhose

Erhöht aufgrund ihrer Reflektoreigenschaften die Verkehrssicherheit. Wenn schon keine Medaille, dann wenigstens Edelmetall um die Lenden.



Crogs

Marathon laufen in Crocs? Nicht einmal das fehlt in meiner Marathonsammlung.



Laufuhren

Meine olle Huawei-Laufuhr schickte mich regelmäßig früher in den Feierabend, und bei meiner Garmin-Laufuhr ist es umgekehrt.

Badehose

Die ollen Eierkneifer stammen aus dem Nachlass des verstorbenen Opas meiner Frau. Sie stehen mir ausgezeichnet, und es ist mir eine Ehre, sie auftragen zu dürfen.



Chinesische Hightech-Waage

Kein Kommentar.



DAS WOHL VERRÜCKTESTE LAUFJAHR SEIT DER ERFINDUNG DES MARATHONS

Nimm das, Schweinehund! Als sich der Mehltau des zweiten Lockdowns über Deutschland legt, fasst der beliebte Comedian und inoffizielle Weltmeister im Langschwimmen Wigald Boning einen folgenreichen Entschluss: Ich werde ein Jahr lang Marathon laufen. Jede Woche einen. 52 mal 42 Kilometer, komme, was wolle. »Lauf, Wigald, lauf!« ist seine herrlich schräge Liebeserklärung an die Langstrecke, an die Kraft der Unvernunft und an all seine Begleiterinnen und Begleiter durch ein Jahr voller Aufs und Abs. Ausgenommen der störrischen, völdigitalen Körperfettwaage aus China, die liegt für immer im Keller...

»Ein kleiner Schritt für die Menschheit,
aber ein sehr langer Lauf für mich.«

Wigald Boning

»Wigald Boning ist der unterschätzteste
Sportler, der in Deutschland rumläuft.«

Barbara Schöneberger



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 116 Romanhafte Biografien
ISBN 978-3-8338-8183-1



€ 19,99 [D]