Lang und immer länger

Jakob Lang: Vom Stubenhocker zum Freizeitjogger, vom Wettkampfsportler zum Ultra-Rekordler, 325 Seiten, broschiert, 14,90 €, Edition Winterwork, Borsdorf, ISBN 978-3-96014-131-0

Hier erzählt jemand ganz einfach sein Leben als Läufer, eingebettet in ein freundliches Umfeld in der Provinz. So sperrig der Titel auch sein mag, so simpel geht es los mit dem Spätsommer 1982, in dem der Autor sich auf eigenen Wunsch als Staatsanwalt zum Richter am Sozialgericht versetzen ließ, wo er schließlich zu dessen Vizepräsidenten für das Saarland aufstieg. Der berufliche Stress nahm zu und es trat auch ein „schleichender körperlicher Verfall zutage".

Lernfähig war Jakob Lang stets, als Landwirt holte er das Abitur mit 26 nach, studierte Jura. Nunmehr kaufte er sich auf Anraten des Hausarztes Coopers Buch „Bewegungstraining" und lief eine Zeit lang die empfohlenen Tests über 3,2 km. Dann erst mal sechs Jahre lang nichts, weil ihm nichts fehlte. Dann kam eine Margit und überredete ihn, an einem Schullauf über 5 km teilzunehmen. Neue Laufschuhe mussten her und bescherten ihm blutige Füße und einen der letzten Plätze. Das fuchste ihn und wieder kaufte er sich ein Buch - „Marathontraining" des Rezensenten, wobei ihm hauptsächlich der erste Satz des Vorworts von Emil Zatopek gefiel: „Ich halte den Lauf und besonders den Dauerlauf für die gesündeste Sportart im modernen Leben." Von nun an lief Jakob Lang jeden zweiten Tag auf einer Aschenbahn seine 25 Runden; ab April 1990 dann beim Lauftreff der LTF Köllertal im Saarland. Schon nach 14 Tagen machte er seinen ersten Volkslauf und gewann die M50 in 47:43 min über 10 km. Im Mai bestritt er gleich vier 10-km-Läufe, den schnellsten in 45:11 min. Im Juni nach weiteren vier Volksläufen waren es schon 44:12 min über 10 km. Nun ließ er sich Anfang Juli überreden, wegen einer Teamwertung am Marathon in Karlsruhe teilzunehmen. Josef Sutor machte ihm gerne einen Plan für 3:45 h mit 300-320 Monatskilometern. Aber unser ungestüme Novize lief zwischendurch die 10 km in 42:36 min. So wurde der Marathon gleich in 3:27:08 h ohne Schwierigkeit mit Schlusssteigerung absolviert. Hut ab nach nur einem halben Jahr Training! Auch mit 50 ein echtes Talent. Dafür brauchen andere drei Jahre.

So liest man dann gerne, wie es weiterging, zumal die meisten Leistungen – vielen mag das kleingeistig erscheinen, nicht aber echten Volksläufern – durch Abbildungen von Urkunden und Zeitungsartikeln dokumentiert wurden. Das ganze Buch ist hausgemacht vom Autor, vom Satz bis zum Layout, Titel und Titelgestaltung. Doch das kommt alles sympathisch rüber, zumal die Menschen, denen er begegnet ist, freundlich geschildert sind. Selbst ein Hundebiss – fast obligatorisch, dass vielen in freier Landschaft so etwas passiert – wird nur in einem kurzen Dialog mit dem Besitzer abgetan. Es geht 1991 weiter: Marathon in München in 3:18:38,7 h. Es folgte ein warmer Lauf in Leipzig, mit viel Zweitakter-Duft in der Luft, an den der Rezensent sich auch erinnert, in 3:25:13 h. Urlaub mit Ehefrau Katharina und frühmorgendlichem Training (5 Uhr!) in Südtirol und dann der Frankfurter Marathon in 3:14:33 h und Gewinn einer Bahncard für ein Jahr beim damaligen DB-Cup. Weiter gings mit 10 km in 39:02 min. Dann im Januar 1992 ein Bruch des Sprunggelenks und sechs Wochen Gips. Bereits am 8. März – da muss man den Kopf schütteln – wieder ein 10-km-Volkslauf in 47:08. Mitte Juni nicht nur der Alte, sondern PB in 3:10:14 h, im September 3:09:19 h, schon der Gewinn des vierten Titels in der M50. 1993: erst Halbmarathon in 1:25:42 h und dann am 17. April in Hannover Marathon in 3:00:56 h und im Mai 3:05:24 h in München sowie im Juni 38:24 min über 10 km. Was viele für übertrieben hielten, für Lang zeigte es nach nur drei Jahren in der Laufszene: „Belastungsfähigkeit, Tempohärte, Ausdauer und Durchhaltevermögen waren gut trainiert, dazu kam eine große Routine." Diebisch freute er sich über den Gesamtsieg bei den Justiz-Waldlaufmeisterschaften der Saar mit der Unterschrift „des mir nicht gerade wohlgesonnenen Justizminsters des Saarlandes". 2:59:10 h gab es dann noch beim Saarschleifen-Marathon, aber nur Platz 4 in der M50. Nun nahmen die ganz langen Läufe zu: der erste Ultra am Rennsteig, der erste Hunderter in Kiel in erstaunlichen 8:39:07 h, schließlich ausführlich als familiäres Ereignis geschildert der New York Marathon 1994. Ein Höhepunkt war dann 1996 der Gewinn der deutschen Mannschaftsmeisterschaft der M50+ mit Josef Sutor und Wolfgang Neurath in zusammen 25:00,18 h als dritter Mann der LTF Köllertal bei eigenen 8:24:07 h und selbst 3. der M55.

Der bibelfeste Christ glaubt an die sieben fetten und die sieben mageren Jahre des Alten Testamentes. Im Juli 1997 brach Ehefrau Katharina zusammen: inoperabler Hirntumor. „Das war jetzt auch das Ende meiner läuferischen Aktivitäten!" Neun Monate später war Katharina tot und Jakob musste depressiv mit „einer langen Behandlung in eine Klinik eingeliefert werden." Kneippsche Güsse und einen lockeren Lauf verordnete damals der kenntnisreiche Arzt. Doch im leeren Haus kam Lang erst im Jahr 2000 wieder läuferisch in die Gänge. Auf einer Busfahrt zum Marathon nach Prag, wo er vorsichtig mit 10 km anfing, lernte er seine spätere zweite Ehefrau Astrid kennen, Justizbeamtin, 18 Jahre jünger und Witwe. Das Laufleben ging wieder weiter, auch mit Aktivitäten beim Kneipp-Verein. Als Pensionär ließ er sich zum Kneipp-Gesundheitstrainer ausbilden, baute mit Astrid ein neues Haus. Und man ahnt es: ab 2005 eine neue läuferische Karriere als Ultraläufer über 100 km in der M65 und dann in der M70 als deutscher Meister der DUV im 24-Stundenlauf mit 187,003 km und über 100 km in 10:47:53 h im geliebten Leipzig, beides Weltjahresbestzeiten! Zwischen ein paar Marathons („ein Klacks nach einem Hunderter!") kam die Weltmeisterschaft in Gibraltar, wo er in der M70 in 10:53:13 h Zweiter hinter Norbert Hoffmann wurde.

Die Erfolge sollen sich fortsetzen, wie auf Seite 314 angekündigt ist. Aus dem Kneipp-Anhang hat der Rezensent sofort das morgendliche kalte Armbad übernommen.

Manfred Steffny