



Thomas Wenning und Claudia Weber sind ein Team – beim Laufen und auch sonst. 2007 schafften sie 16 Marathons in 16 Tagen.

Fotos: Norbert Wilhelmi / dpa

„Es gibt immer ein nächstes Ziel“

PORTRÄT Ihm ist kein Weg zu weit, kein Gelände zu schwer. Er kennt weder schlechtes Wetter noch schlechte Laune. Thomas Wenning (43) ist Extrem-Läufer – und was für einer.

Von Andreas Lukesch

Wie man das schafft? „Kopfsache: Wenn der Schmerz kommt, ist alles Kopfsache“, sagt Thomas Wenning und bestellt sich sein zweites Bier. Am Tag vor dem Öger-Antalya-Marathon befindet er sich im Restaurant des Fünf-Sterne-Designer-Hotels Marmara an der türkischen Riviera in bester Gesellschaft. Am Tisch neben ihm sitzt Klaus Duwe, der das Internet-Portal marathon4you.de betreibt und vom Hamburg-Marathon schwärmt. „Der schönste in Deutschland, perfekt organisiert und eine tolle Strecke.“

Natürlich hat auch Thomas Wenning den Hamburg-Marathon schon mitgemacht, wie fast jeden der großen Läufe rund um den Globus. Thomas Wenning ist ein Weltreisender in Laufschuhen. Aber keiner, der nur dem Trend hinterherrennt, nur weil es gerade jeder tut oder zumindest versucht. Marathon, das ist schon etwas. Das sind 42,195 Kilometer. Spitzenläufer bewältigen die Distanz unter 2 Stunden und 20 Minuten, Anfänger quälen sich mitunter nach sechs Stunden über die Ziellinie.

Für Thomas Wenning ist ein Marathon gerade einmal „eine Trainingseinheit“, wie er es nennt. Der 42-Jährige ist Extrem-Läufer, sicher einer der extremsten in Deutschland. Ihm geht es nicht um Schnelligkeit, ihm geht es um Grenzerfahrungen.

Der schlanke, freundlich lächelnde Mann mit Schnauzbart arbeitet beim Automobilzulieferer Witte Automotive in Velbert. Nach Feierabend läuft er – und zwar so ausdauernd, dass seine Biografie jeden Freizeit-Jogger vor Ehrfurcht in die Knie zwingt: 2004 Sieger des 100-Kilometer-Laufs in Selb und Sieger der Marathonserie über zehn Marathons in zehn Tagen in Hamburg; 2005 Gewinner der 24-Stundenläufe in Basel und Stadtoldendorf, zweiter Platz beim 48-Stundenlauf in Runaway Bay (Australien); 2006 Laufbandweltrekord – 717,85 Kilometer in sieben Tagen; 2007 16 Marathons in 16 Tagen in allen 16 Bundesländern; 2008 Kilimanjaro-Lauf auf 5895 Meter, Lauf zur Euro 2008 nach Klagenfurt über 454 Kilometer – und so weiter und so weiter.

Der Extremsportler bleibt bescheiden, muss nicht protzen
Wenning sammelt Lauf-Trophäen wie andere Leute Schallplatten und spricht über seine Rekorde wie über eine Einkaufsliste. Der Extremsportler bleibt bescheiden, mit seinen Kilometern muss er nicht protzen. Ihn umgibt eine Aura aus Läufer-Olymp und Kumpel-Typ.

Und der 43-Jährige ist ein Genießer – trotz der Schinderei. Er weiß ein kaltes Bier ebenso zu schätzen wie gutes Essen oder ein Wellnessbad: „Regeneration ist

genau so wichtig wie das Training“, sagt einer, der an gewöhnlichen Trainingstagen bis zu 7000 Kalorien verbraucht. Pro Woche bringt es Wenning auf bis zu 200 Kilometer Trainingsstrecke, zwei Stunden täglich ist er unterwegs, am Wochenende mehr.

Zwei laufen gemeinsam: Freundin Claudia hält mit

Das kostet Zeit und unter Umständen Freundschaften. Es sei denn, man tut sich mit Gleichgesinnten zusammen: Freundin Claudia kann mit dem Marathon-Mann durchaus mithalten. Auch sie ist Extremsportlerin. Kennengelernt haben sie sich natürlich beim Laufen – irgendwo auf der Welt. Seitdem laufen sie gemeinsam – weit, ausdauernd und für eine gute Sache. Sie laufen für die Krebshilfe, für Kinder oder Minenopfer im Kosovo. Jeder Urlaub, jeder freie Tag geht für das Laufen drauf – und viel Geld. Deshalb haben Thomas und Claudia bereits Sponsoren, die ihre Rekorde unterstützen. Fotos, Videos und Laufberichte stehen auf ihrer Homepage, es gibt eine Blog, einen Pressespiegel und, und, und. Was bei Arbeitskollegen nur ein Kopfschütteln verursacht, ist für Wenning eine Passion oder eher eine Sucht? Mag schon sein, Wenning spricht aber lieber von einer Lebensphilosophie. „Es geht darum, sich Ziele zu stecken und sie zu erreichen. Ohne ein Ziel trainiert man ins Leere.“

Das erste Ziel gab ihm allerdings seine frühere Frau vor, als sie dem 80 Kilo schweren Wenning vor zehn Jahren einen Gutschein fürs Fitness-Studio schenkte. „Bis dahin fand Sport

■ THOMAS WENNING

DIE ERFOLGSGESCHICHTE Der 43 Jahre alte Thomas Wenning lebt in Bocholt. 2001 fing er mit dem Laufen an. Ein halbes Jahr nach Trainingsbeginn lief Wenning seinen ersten Marathon in 3:43 Stunden. Acht Wochen später startete er in Duisburg. Inzwischen stand Wenning bei mehr als 30 Marathon- und Ultraläufen auf dem Siegerpodium. Er war Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft im 24-Stundenlauf 2006 und hat an der WM und der EM teilgenommen.

DIE PARTNERIN Befreundet ist Thomas Wenning mit Claudia Weber (45), ebenfalls Ultra-Läuferin. Sie läuft seit fünf Jahren und hat an rund 300 Marathon- und Ultramarathon-Veranstaltungen teilgenommen.

WWW.THOMASWENNING.DE

„Es geht darum, sich Ziele zu stecken und sie zu erreichen. Ohne ein Ziel trainiert man ins Leere.“

für mich im Fernsehen statt. Dann aber war plötzlich alles ganz anders.“ Wenning begann sehr schnell sehr engagiert zu trainieren, verlor 15 Kilo in sechs Monaten.

2001 begann er mit dem Laufen und war schon bald beim Köln-Marathon mit dabei. „Danach konnte ich eine Woche lang nicht laufen, so stark war der Muskelkater.“ Doch sechs Wochen später war er wieder am Start: Duisburg-Marathon in drei Stunden und 48 Minuten. Das nächste Ziel war der erste Triathlon, doch das Wasser war nicht Wennings Element. „Ich musste erst einmal schwimmen lernen.“ Auch dieses Ziel hat er erreicht. Was bleibt da noch? Durch Afrika möchte er einmal laufen, auch für einen guten Zweck. „Es gibt immer ein nächstes Ziel.“

Öger-Marathon – der ideale Auftakt in die Saison

Gemessen daran ist der Öger Antalya-Marathon ein Kurzurlaub mit Laufeinlage. Die Bedingungen sind ideal. Das Klima ist angenehm warm, die Stimmung bestens. „Wer wie ich aus dem Ruhrgebiet kommt, freut sich über die deutsch-türkische Begegnung. Die Türken sind großartige Gastgeber – wenn auch keine Läufernation“, beobachtet Wenning. Viele weniger Erfahrene unterschätzen die Strecke, quälen sich über die letzten Kilometer. Im Ziel, dem Atatürk-Stadion, ist die Anstrengung schnell verflogen. Der Marathon ist geschafft, der nächste kommt bestimmt. Wer einmal angefangen hat, hört nicht mehr auf. Kopfsache eben.

Runtalya



TÜRKISCHER SAISONSTART

Längst mehr als ein Geheimtipp

Malta oder Antalya: Der Start in die Marathon-Saison beginnt für viele am Mittelmeer. Bereits zum vierten Mal veranstaltete Öger-Tours 2009 den Runtalya. Der Marathon im türkischen Badeort Antalya war in den ersten Jahren mehr ein Geheimtipp mit überschaubarer Teilnehmerzahl. Doch das ist längst Geschichte. Der Runtalya hat sich alljährlich Anfang März zum perfekten Frühjahrslauf unter idealen Rahmenbedingungen gemauert. Öger bietet in der Konkurrenz zu vergleichbaren Lauf-Events Komplettangebote zu sehr günstigen Preisen mit Übernachtung in Spitzenhotels an – die Vorsaison macht es möglich. Die Läufer erwarten eine schöne Laufstrecke entlang der Steilküste. Angeboten werden 10 Kilometer, Marathon und Halbmarathon. Teilnahmegebühr 2009: 59 Euro.

www.oeger-marathon.com

Training



DIE VORBEREITUNG

Niemals ohne Trainingsplan

Einfach loslaufen geht gar nicht – auch nicht für ambitionierte Hobbyläufer. Wer einen Marathon durchstehen will, sollte mehrere Monate Vorbereitungszeit einplanen und nicht ohne ärztlichen Rat ins Training starten. Trainingspläne gibt es im Internet. Einige Seiten bieten individuelle Programme an und versprechen: in zehn Wochen zum Marathon. Das Ziel ist ehrgeizig und sollte nicht ganz so streng gesehen werden. Motivation ist alles: Deshalb lohnt es sich, zunächst einen Marathon als Zuschauer zu besuchen und die ganz besondere Atmosphäre einzatmen.

www.lauf Tipps.de
www.marathon.runnersworld.de

Termine

MARATHON IM MAI

Eine Auswahl der besten Läufe

1. Mai: Braunschweig-Brocken Ultralauf (75-Kilometer-Lauf)
3. Mai: Metro Group Marathon Düsseldorf (Rundkurs)
9. Mai: Helgoland-Marathon (4 Runden zu 10,5 Kilometer)
10. Mai: Eon Mitte Kassel Marathon (Rundkurs)
16. und 17. Mai: WupperRun (Staffellauf von der Quelle der Wupper bis zur Mündung)
17. Mai: Karstadt Marathon Essen (Weltweit einziger Twin-Marathon. Die Strecke führt durch Oberhausen, Bottrop, Gladbeck, Dortmund, Bochum, Herne, Gelsenkirchen und Essen.)
30. Mai: Bad Harzburger Bergmarathon (Rundkurs 21 Kilometer)

www.marathon4you.de
www.marathon.de