

Erwin  
Fladerer

# 1000 Wettkämpfe

In eigener Sache:

## 1000 Mal am Start

## 1000 Mal im Ziel

### Rückblick auf 1000 Lauferlebnisse

Von Erwin Fladerer

Ihr alle seid ein Geschenk  
für mich - Meine Lauf-Vita

Rückblickend im Alter von jetzt 70 Jahren kann ich sagen, dass es sich gelohnt hat zu laufen.

#### Start mit dem Lauftreff

Verantwortlich für den Start mit 24 Jahren war die Trimm-Dich-Bewegung und die Gründung eines Lauftreffs 1977 bei uns im Dorf. Damals, als man sich zum Laufen ausschließlich nur im Sommer und im Wald versteckte. Doch im Laufe der Jahre wurde das Laufen selbst im Bauerndorf Mettenheim zum Markenzeichen.

#### 1. Wettkampf - 1. Marathon

Die Abenteuerlust rief mich mit sechs Freunden 1983 auf den Plan, bei der Premiere des München Marathon dabei zu sein. „Nie mehr“ sagte ich mir bei großen Schwierigkeiten unterwegs, doch von da an begann es zu rollen. Der Ehrgeiz war entfacht und mittlerweile sind es in 40 Jahren nicht nur 66 Marathonläufe, sondern 1000 kleine und große Läufe geworden.

#### Laufen - eine Herzenssache

Laufen ist trotz aller gesundheitlichen Rückschläge nach wie vor ein Lebensinhalt. Und wenn ich nicht immer wieder gelaufen wäre, wer weiß? Laufen stärkte mein Herz, auch nachdem ich im Alter von 42 Jahren feststellen mußte, dass u.a. Stress und die familiäre Genetik mir zwei Herzinfarkte mit nunmehr zwei Stents, drei Bypässen, anschließender Lungenembolie und Herzschwäche bescherten. Mit Auswirkungen natürlich auch heute. Doch Laufen stärkte ebenso den Geist. Die Seele ist für jeden Laufschrift dankbar, auch wenn es nicht mehr so flott wie in jungen Jahren geht. Wie singt Reinhard Mey:

„Wie vor Jahr und Tag liebe ich dich doch, vielleicht weiser nur und bewusster noch. Und noch immerfort ist ein Tag ohne dich ein verlornen Tag, verlorne Zeit für mich“.



*Kennst mi ?  
Waren diese „Olympioniken“  
von 1972 die Auslöster für mein  
Leben als Läufer?  
Fackelträger Günter Zahn,  
Marathon Olympiasieger Frank  
Shorter und Manfred Steffny  
feierten 50 Jahre danach meinen  
1000er im Olympiapark mit.*

**Kennst  
mi ?**

#### 1000 Erlebnisse - von 100 Meter bis Marathon

Zugegeben, seit den gesundheitlichen Rückschlägen sind es keine Wettkämpfe mehr, sondern mehr Genußläufe. Nicht so entscheidend wie das Wohlbefinden und der gesundheitliche Wert des Laufens waren die früheren Leistungen, die man im Aufwärtstrend einmal erreicht hatte.

Ich erinnere mich gerne an die Vielfalt der Laufereignisse, die vom vereinsinternen Lauf-Drei-Kampf (100m - 1000m - 10000m) und Weltrekordversuch im Marathon mit 100 Läufern a'422 Meter im heimatlichen Mettenheim bis zum richtigen Zehnkampf reichten. Zu den Highlight's gehörte auch die Teilnahme am Stramilano, dem damals größten Lauf der Welt, an Schneeschuhläufen, Rückwärtsläufen und einer 24-Stunden-Staffel. Natürlich auch der Gruppenlauf am Inn entlang über 550 Kilometer vom Ursprung in der Schweiz bis zur Mündung in Passau.

66 Mal durfte ich einen Triathlonwettkampf erleben, ebenso 66 Mal die Faszination Marathon spüren. Der Berlin Marathon hat mich nach zehn Teilnahmen in seinen „Jubilee Club“ aufgenommen. Ebenso war ich beim München Marathon zehn Mal am Start, natürlich auch im Ziel. A bisserl stolz ist man halt auch, dass es gut lief von 100 Meter bis Marathon. Weiter wollte ich nie laufen.

#### Meine Bestzeiten

|              |              |
|--------------|--------------|
| 100 m        | 12,5 sec.    |
| 1000m        | 2:57 min.    |
| 3000m        | 10:55 min.   |
| 5000m        | 18:02 min.   |
| 10km         | 35:41 min.   |
| 15km         | 56:56 min.   |
| Halbmarathon | 1:20:11 Std. |
| 25 km        | 1:37:58 Std. |
| Marathon     | 2:54:17 Std. |

#### Großartige Stimmung beim 1000.

Der Kreis schloss sich dort, wo alles begann - beim München Marathon. Doch nicht über die klassischen 42,195 km, sondern beim Trachtenlauf über gemütliche dreieinhalb Kilometer. Mit exakt 42 Gästen bei einem anschließenden Weißwurstfrühstück und großartiger Stimmung, die mir da geschenkt wurde. War es womöglich mein schönster Lauf? Ich muß noch einmal zurück denken auf die ersten 999.



*Kennst mi ?  
Erwin Fladerer ist im Ziel seines 1000. Wettkampfs, eines der schönsten  
Ziele mit Enkel Maxi beim Münchner Trachtenlauf*