

Mit Urschrei durchs Ziel

Von Marcus Land

Werdohl. Die drei sind im besten Alter und wollten es noch einmal wissen: Manfred Beiske, Siegfried Griebisch und Karl-Wilhelm Kayser bissen sich am Sonntag beim Berlin-Marathon durch. Bissen sich durch? Nein, es ging – nach ausgeklügeltem Trainingsplan – „mit Urschrei durchs Ziel“.

Manfred Beiske denkt an dieses „Highlight, als ich durch das Brandenburger Tor lief“, gern zurück. Schließlich hatten er und seine beiden Mitstreiter monatelang auf diesen Moment hingearbeitet. In der Sportklinik Hellersen nahm das Trio am Marathon-Projekt 2008 teil. Trainingswissenschaftler Dr. Volker Hölte untersuchte die Männer auf Herz und Nieren und stimmte mit den Fünfigern individuelle Trainingspläne ab. Jedem sein Tempo.

„Man neigt ja dazu, sich zu ehrgeizig oder einfach falsch vorzubereiten“, sagt Karl-Wilhelm Kayser, der ebenso wie Beiske und Griebisch – falls es

die knappe Zeit einmal zulässt – nach Feierabend eine Runde dreht. Reines Hobby. Ein Gedanke einte die drei: Auch als Freizeitsportler kann man mit Disziplin und Trainingsfleiß ein großes Ziel erreichen. Konsequentes Training war dafür nötig, zwei Runden um den Sarpesee hecheln, zwischendurch immer wieder Diagnostik-Termine in der Sportklinik, die in der letzten Phase auch Tipps und Tricks für das Durchhalten gab.

Von jungen Frauen ließen sie sich die Waden massieren

„Sie können am Montag darauf schon wieder zur Arbeit gehen“, beruhigten die Sportärzte vor dem großen Auftritt in der Hauptstadt.

Den Kampf gegen den inneren Schweinehund entschieden alle drei in Berlin für sich. Manfred Beiske verbirgt seinen Stolz nicht: „Ich habe nie daran gedacht, dass ich es nie schaffen werde.“ Gelassen



Stolz präsentieren Siegfried Griebisch, Karl-Wilhelm Kaiser und Manfred Beiske (v.l.) die Medaillen, die sie in Berlin erhielten. (WR-Foto: Marcus Land)

war er, ließ sich unterwegs sogar noch von zwei jungen Frauen – die Berlin-Marathon-Veranstalter sorgen auch dafür – die Waden massieren, „weil ich wusste, dass ich trotzdem unter fünf Stunden bleiben würde.“

Siegfried Griebisch, Wer-

dohler Ratschherr, hat bei dem Marathon-Projekt bemerkt, „wie man ein ganz anderes Körpergefühl entwickelt“, Bäckerei-Unternehmer Kayser will im nächsten Jahr den London-Marathon laufen.

Dass sie in dem Feld der 40 000 „unter ferner liefen“

spielte natürlich überhaupt keine Rolle. Auch nicht, dass sie beim Zieleinlauf von Haile Gebrselassie, der den Berlin-Marathon in Weltrekord-Zeit gewann, selbst bei Kilometer 19 angelangt waren. Siegfried Griebisch lacht: „Den haben wir vor uns her getrieben“.