

Im Dauerlauf durch die Welt 30/09 11

Dieter Cossen bereist für seinen Sport die Kontinente, am 9. Oktober startet er zum 46. Marathon in Buenos Aires

VON UNDINE ZEIDLER

Wilstedt. Entfernung ist eine Frage des Maßstabs. 1992 startete Dieter Cossen beim 100-Kilometer-Lauf in Biel in der Schweiz. Als Training lief er dafür fast in jedem Monat einen Marathon, getreu seinem Credo: „Laufen lernt man durch Laufen.“ Über die 100-Kilometer-Strecke sagt er: „Das lief rund.“ Trotzdem beschied er sich danach mit kürzeren Strecken, mit exakt 42,195 Kilometern pro Wettkampf. Und weil Cossen noch eine zweite Philosophie in seinem Leben pflegt, sitzt er bald im Flugzeug nach Argentinien. Dort startet er am 9. Oktober um 7.30 Uhr beim „27. Marathon De Buenos Aires“. Einmal mehr wird Dieter Cossen laufend die Welt entdecken.

„Das wird mein 46. Marathon“, erzählt Cossen – Jahrgang 1943 – über seinen Start in der Hauptstadt Argentinien. Mit mehr

„Wenn ich hinterher drei Tage auf der Couch liege, habe ich etwas falsch gemacht.“

Marathonläufer Dieter Cossen

als 5000 Startern gilt die Veranstaltung in Buenos Aires als der größte Marathon Lateinamerikas.

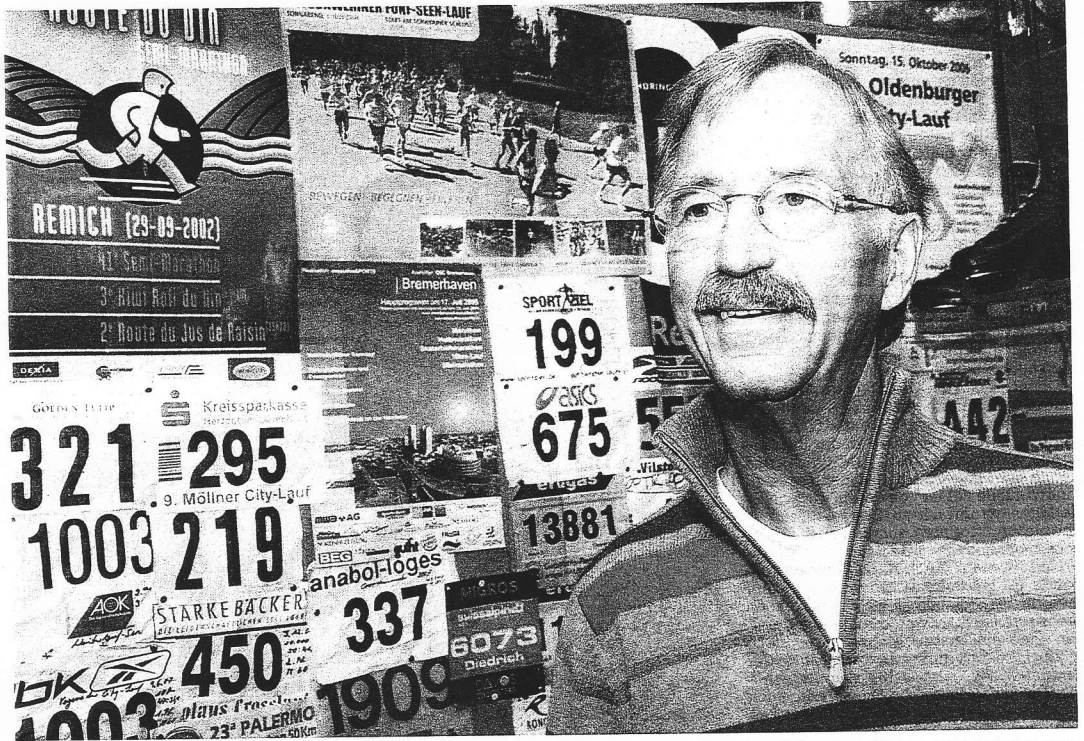
Auf Dieter Cossens Wohnzimmertisch liegt schon der Streckenplan, daneben das Trainingsprogramm mit der Überschrift: „10-Wochen-Plan für Marathon-Zielzeit 3:45 Stunden“. Eine Zeit, die manch 20 Jahre jüngeren Läufer sehnsüchtig aufseufzen lässt. Dieter Cossen sagt dazu: „Das kann nur so ein Anhalt sein. Ich bin genauso froh, wenn ich mit 4:15 Stunden ankomme.“

Als Cossen jünger war, startete er beseelt vom Wunsch, „einmal unter drei Stunden zu laufen“. 1995 in Hannover gelang es. Nach 2 Stunden, 59 Minuten und 46 Sekunden erreichte der Wilstedter das Ziel.

Startnummern und Plakate tapazieren die Wände in Cossens Bodenkammer. Sie erinnern an seine Läufe in Hannover, New York, Ägypten, Barcelona, Wien, Berlin, Tallinn, Hawaii, Reykjavik und an vielen anderen Orten. Das sieht teurer aus als es war, erklärt Cossen lächelnd. Der Bruder zieht mit seiner Arbeit um die Welt. Ihm folgt er, quartiert sich zum Lauf in dessen Gästezimmer ein. Und egal, wo er startet: „Durchweg



Auch in Tallinn ist er bereits gelaufen. FO/FR



Seine Hobbys Reisen und Sport verbindet Dieter Cossen auf seine Weise: Er reist zu den großen Marathon-Läufen dieser Welt. FOTO: UNDINE ZEIDLER

trifft man sich mit Freunden“, sagt er über die Gemeinschaft der Marathonläufer.

1982 absolvierte Cossen seinen ersten Marathon. Ein Unfall hatte den bis dahin aktiven Boxer gezwungen, sich einen neuen Sport zu suchen. Er entschied sich für das Laufen, und weil Cossen nichts von halben Sachen und einem Marathon-Start als Stammtisch-Wette hält, trainierte er richtig und wurde nach seinen Worten der „geistige Vater“ des Wilstedter Abendvolkslaufs – auch, wenn er Laufen „eine qualvolle Angelegenheit“ nennt und sagt: „Marathontraining macht einsam.“

60 bis 65 Kilometer läuft Cossen derzeit pro Woche, verteilt auf Intervalle von beispielsweise dreimal 2000 Meter, auf „Joggen 60 Minuten in 6:30 min/km“ und auf „langen Dauerlauf 32 Kilometer“. Der stand beispielsweise für einen Sonntag in

dem Plan, den Cossen aus einem Buch von Laufautor Manfred Steffny kopiert hat. Da läuft kein Freund und kein Trainingspartner vom Lauftreff seines Sportvereins Eintracht Hepstedt-Breddorf mehr mit. Cossen ist froh, dass sich seine Partnerin dann aufs Fahrrad setzt und ihn begleitet. Er schmunzelt und sagt: „Das hat den Vorteil, dass sie die Wasserträgerin ist.“

Dem Zufall überlässt Dieter Cossen nichts bei seiner Marathonvorbereitung. Geht es doch darum, nicht völlig ausgeleigt im Ziel anzukommen. Klar, mit 68 Jahren tun ihm nach den gut 42 Kilometern schon mal die Füße weh, denn „man ist nicht mehr so geschmeidig.“ Aber mehr leidet Cossen nicht. Er ist überzeugt: „Wenn ich hinterher drei Tage auf der Couch liege, habe ich etwas falsch gemacht.“ Darum hatte er im vergangenen Jahr eine Trainingsanalyse und eine Bewegungsanalyse anfertigen lassen. Die Bilder von seinen Beinen und Füßen mit den eingezeichneten Achsen zeigen ihm, wie er „rhythmisch und schonend“ laufen kann.

Selbst das Essen plant er. Alle fünf Kilometer gibt es in Buenos Aires laut Streckenprofil Verpflegungspunkte. Aber Cossen steckt noch ein paar Päckchen mit konzentrierten Kohlenhydraten in seine Laufbauchtasche, denn nach 75 bis 90 Minuten ist der Kohlenhydratspeicher im Körper leer, sagt er – Zeit für ein paar Schlucke Hochkalorisches mit Orangen- oder Limonen-Geschmack.

„Die letzten Meter sind die schlimmsten“, weiß Cossen aus seinen bisherigen Läufen und wird das auch in Buenos Aires wieder fühlen. Nur eines kann noch schlimmer martern – eine Strecke durch die Berge. Als Norddeutscher trainiert und läuft er „wie alle gerne platt“. Sein Bergtraining beschränkt sich auf den Weyerberg in Worpsswede oder den Holzberg zwischen Wilstedt und Buchholz. Nach Buenos Aires wird er dort wohl öfter laufen, denn sein Ziel für 2012 steht schon fest: der Drei-Zinnen-Lauf in Tirol. Nur 17,5 Kilometer lang, aber „mit 1350 Metern Höhenunterschied“.