

Ein langer Weg zum Jubiläum

Detlef Erasmus absolviert seinen 300. Marathon oder Ultralauf / Viele Höhepunkte einer langen Läuferkarriere

VON DENNIS SCHARF

BAD MÜNDER. Als Berlin noch eine Insel im geteilten Deutschland war, begann Detlef Erasmus mit seiner Laufkarriere, zu deren Beginn er es selbst nicht für möglich gehalten hätte, eines Tages seinen 300. Marathon zu absolvieren. Doch nun hat der Mündener seinen Jubiläumslauf bei schwierigen Witterungsbedingungen ins Ziel gebracht. Auf den 42,195 Kilometern begleiteten ihn Windböen und Hagelschauer. „Das macht diesen Lauf noch unvergesslicher. Es war etwas ganz Besonderes. Die Anspannung war groß. So viele Gedanken habe ich mir nur beim ersten Marathon gemacht“, sagte Erasmus. Tags zuvor schmerzte plötzlich das Knie. Dennoch erreichte der Jubilar nach 4:39:32 Stunden freudestrahlend das Ziel.

Am Abend versammelten sich die Teilnehmer zum Abschluss in der Bergschmiede und tauschten sich über ihre Lauferlebnisse aus. „Der gemütliche Abend mit Freunden aus der Laufszene wird mir noch lange in bester Erinnerung bleiben“, sagte der Jubilar. Erasmus erhielt eine Urkunde für seinen 300. Lauf – ein passender Anlass, um auf 36 Jahre zurückzublicken, in denen er sich vom blutigen Anfänger zu einem Marathon- und Ultraläufer entwickelte.

1986 als übergewichtiger Raucher vom Ehrgeiz gepackt

In seiner damaligen Wahlheimat West-Berlin ließ er sich 1986 von zwei Freunden überreden, durch den Park der Hasenheide zu laufen. Die gut zwei Kilometer lange Runde schaffte der etwas übergewichtige Raucher nicht. „Aber da hat mich der Ehrgeiz gepackt“, erinnert sich Erasmus. Ein Jahr darauf bestritt er seinen ersten Wettkampf über zehn Kilometer. 1989 startete er am Brandenburger Tor zu seinem ersten Marathon. „Ein Monat später fiel dann die Mauer“, sagt Erasmus.

Eine Verletzung am Sprunggelenk zwang ihn zu einer langen Pause, erst 1992 lief er seinen zweiten Marathon. Kurz darauf kehrte Erasmus



Stolz und zufrieden: Detlef Erasmus auf der Zielgeraden seines 300. Marathon- oder Ultralaufs. Kl. Bild: Michael Kiene, Statistiker des 100 Marathon Club, überreicht dem Jubilar eine Urkunde. FOTOS: GÖMANN/RP

nach Bad Münster zurück und spielte zunächst Tennis. Doch die Suche nach Herausforderungen brachte ihn zurück in die Laufspur. Mit Jürgen Keller entwickelte er 1996 beim SC Bad Münster den größten Lauffest im Weserbergland und ging regelmäßig auf die Strecke. 1998 startete Erasmus beim weltweit größten Marathon in New York. 2001 stellte der Mündener seine persönliche Bestzeit von 2:59:53 Stunden auf, die er 2002 in der Altersklasse 45 bestätigte.

Dank hervorragender Leistungsdiagnosen entwickelte sich Erasmus zum Ultraläufer. Die Strecken wurden immer

länger. Angefangen mit bergigen 72 Kilometern (2005), bestritt er 2006 den ersten 100-Kilometer-Lauf im schweizerischen Biel in 9:39 Stunden. Bei der Senioren-WM im niederländischen Winschoten lief er 2007 in 9:11 Stunden auf Platz sechs der M50-Konkurrenz. „Das war sicherlich der größte sportliche Erfolg“, so Erasmus. Im gleichen Jahr absolvierte der Dauerläufer in Rotterdam seinen 50. Marathon. Drei Tage nach seinem 50. Geburtstag überquerte er in der Hafenstadt die Erasmusbrücke. Sein sportlicher Ehrgeiz führte ihn an viele besondere Orte – Barcelona, Dublin, Stockholm,

Paris und zum Jungfrau-Marathon ins Berner Oberland.

Vom Marathonläufer zum Laufveranstalter

In Bad Münster gehörte er 17 Jahre zum Organisationsteam des Söltjerlaufs, bei dem er 2013 im Vorlauf seinen 100. Marathon ins Ziel brachte. Ein Jahr darauf begann Erasmus eigene Laufveranstaltungen zu organisieren. Nach der Premiere seines Panorama-Marathons bewältigte er einen Ultralauf von Steinhude nach Bad Münster (57 km). Letzteren nutzte der aus Eutin stammende Dauerläufer als Vorberei-

tung auf den Swiss Alpine in Davos über 78 Kilometer. In der Schweiz beendete er sein 125. Rennen bei Dauerregen und drei Grad auf 2625 Metern in einer beeindruckenden Zeit von 11:36 Stunden. „Das war ein Erlebnis, das sich mir eingebrannt hat.“

Der Höhepunkt des Jahres 2015 war der „Mauerweglauf – 100 Meilen Berlin“ über 160 Kilometer entlang der früheren deutsch-deutschen Grenze – bei hochsommerlichen Temperaturen bis zu 36 Grad. Unter 24 Stunden kam er als 91. im Ziel an. „Da ging für mich ein Traum in Erfüllung.“ Von 1977 bis 1989 hatte Erasmus in West-Berlin gelebt.

Damals hätte er sich nicht vorstellen können, die 300er-Marke zu erreichen – 200 Marathon- oder Ultraläufe bestritt er allein in den vergangenen neun Jahren. 2016 lief er als Organisator den 1. Ith-Hils-Ultratrail über 81 Kilometer inklusive 2100 Höhenmetern in 12:15 Stunden. Beim Mittsommer-Marathon in Tromsø erlebte er die weißen Nächte Norwegens. Kurz nach Mitternacht überquerte er bei Sonnenschein nach 3:51 Stunden die Ziellinie. 2018 blieb Erasmus beim Marathon auf Malta zum letzten Mal unter vier Stunden. Im selben Jahr erfüllte er sich mit der Teilnahme am Marathon auf der irischen Halbinsel Dingle einen weiteren Traum – zwei Jahre zuvor hatte er den Wettbewerb an der Atlantikküste verletzungsbedingt abgesagt.

In der deutschen Hauptstadt schloss sich im vergangenen Jahr der Kreis, als Erasmus 32 Jahre nach seiner Premiere zum letzten Mal beim Berlin-Marathon an den Start ging. „Mit dem 300. Lauf kann ich aufhören zu zählen. Ich werde Schritt für Schritt kürzertreten, aber trotzdem weiter laufen.“

Vor allem möchte er weiterhin die Freude am Laufen vermitteln. 14 Jahre trainierte er Anfänger beim Lauffest des SC Bad Münster. Als Coach gab er seine Erfahrungen auch später weiter – vom Einsteigertraining bis zur Vorbereitung auf einen Ultralauf ist alles möglich. Interessierte finden auf [running-paule.de](https://www.running-paule.de) detaillierte Informationen.