

Der Marathon-Mann von Bad Münde

Wieso läuft man sein ganzes Leben lang, Detlef Erasmus?

320 Mal ist Detlef Erasmus einen Marathon gelaufen in seinem Leben - oder sogar noch weiter. Nun hört der Mündener auf - aber irgendwie doch nicht so ganz. Wie tickt jemand, dessen Leben das Laufen ist? Ein Erklärungsversuch.

VON CHRISTIAN ZETT

BAD MÜNDE. Das wilde Leben im Berlin der 1980er Jahre, die viele Arbeit, „da war nix mit Freizeit“, erinnert sich Detlef Erasmus. Gutes Essen, wenig Bewegung. Und dann die Kumpel, die ihn triezten, damals in Berlin. Mit seinen 95 Kilo - und dann als Raucher? „Du schaffst ja noch nicht mal ne Runde in der Hasenheide“, sagten sie.

1986 war das. Und Erasmus scheiterte tatsächlich an den zwei Kilometern. „Die anderen waren irgendwann weg“, erinnert sich der 66-Jährige heute und schmunzelt. Was blieb? Sein Ehrgeiz, es den anderen zu beweisen, dass da mehr geht. Und: Dieses Gefühl, dass das Laufen bei ihm bis heute auslöst. Der Kopf wird frei. „Dann kann ich am besten nachdenken“, sagt er. Einfach laufen. Mehr als 300 offiziell gemessene Marathons und längere Strecken hat Erasmus bis heute geschafft.

Der erste, an den erinnert er sich noch genau. 1989, drei Jahre nach den quälenden zwei Kilometern im Stadtpark Hasenheide in Berlin-Neu-



Ein letztes Mal geht es auf die vollen 42,195 Kilometer: Detlef Erasmus (rote Jacke) startet die Zeitmessung. 27 andere Laufbegeisterte, angereist aus Göttingen, Northeim, Nienburg, Braunschweig und anderen Städten, begleiten ihn.

kölln. Es gibt nach noch dieses Foto, das Erasmus beim Marathon vor dem Reichstag zeigt, mit Vollbart, in rotem Laufshirt und roter Turnhose. 42,195 Kilometer durch West-Berlin, 1. Oktober 1989. Gut einen Monat später fiel die Mauer.

Dann verletzt sich Erasmus, gut drei Jahre dauert es bis zu seinem nächsten Marathon.

Doch sein Herz hat er längst an den Laufsport verloren. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn Erasmus hat heute das, was man „Sportlerherz“ nennt: Bei Extremtläufem vergrößert sich das Herz, weil es viel arbeitet, der Puls sinkt. Und Erasmus wird schnell müde, wenn er zum Beispiel ruhig auf dem Sofa sitzt. Was hilft? „Abtrainieren“, sagt er. Das Herz ganz gezielt wieder an weniger Belastung gewöhnen.

1990, nach der Geburt der Tochter, geht es für ihn und seine Frau wieder Richtung Heimat, zunächst nach Sibbesse (Landkreis Hildesheim), 1993 dann nach Bad Münde. Und wieder auf die Straße. 1998 der New-York-Marathon, sicher ein Höhepunkt. Und Erasmus will mehr, es geht auf Ultrastrecken - also alles, was länger ist als der Marathon. 2006 läuft Erasmus erstmals 100 Kilometer, in Biel in der Schweiz. Knapp 10 Stunden ist

er unterwegs.

Seine schönste Auszeichnung? „Die Gürtelschnalle vom 100-Meilen-Lauf in Berlin“ - für alle, die die Strecke unter 24 Stunden geschafft haben. 100 Meilen - das sind 160 Kilometer. Als Erasmus sie 2015 läuft, ist das bei bis zu 36 Grad nicht nur anstrengend. Sondern auch bewegend: Die Stadt, die er hier auf dem Mauerweg durchläuft, war bei seinem ersten Marathon noch geteilt. Erasmus kann Brücken überqueren, die 1989 noch ins Nichts führten.

So viele Kilometer. Aber jetzt ist Schluss, „gesundheitliche Gründe“, sagt Erasmus. Am Wochenende stand der Mündener das letzte Mal offiziell auf der Marathon-Strecke; beim von ihm selbst organisierten „Panorama-Marathon“ in Bad Münde. Man darf sich diese Veranstaltungen nicht wie einen großen Volkslauf vorstellen - eher wie eine kleine Runde von Lauf-

Fans, die hier organisiert, vermessen und protokolliert Kilometer machen können. Die Zeit? Nimmt jeder selbst, „auf Vertrauensbasis“, sagt Erasmus.

120 Marathons wie diesen hat Erasmus in all den Jahren in seiner Heimatstadt organisiert; hat dabei nach eigener Rechnung mehr als 2000 Läufer aus ganz Norddeutschland nach Bad Münde gelotst - weitestgehend außerhalb des öffentlichen Blickfelds. Da gibt es größere Veranstaltungen, die schaffen weniger.

Am Samstag starteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegen 10 Uhr an der Ziegenbuche - unter ihnen also das letzte Mal offiziell: Erasmus selbst. Das Startgeld sollte gespendet werden - 395 konnte Hella Grote als Vertreterin des Hospiz später dankend in Empfang nehmen.

Wer nun denkt, der Abschied vom Marathon sei für Erasmus ein Abschied vom



„Meine schönste Auszeichnung“: 2015 lief Detlef Erasmus den 100-Meilen-Lauf auf dem Mauerweg in Berlin.



Detlef Erasmus beim 100-Meilen-Lauf in Berlin im Jahr 2015. FOTOS: ERASMUS



Da fing alles an: Der Mündener Detlef Erasmus beim Berlin-Marathon 1989. Seine Frau Cordula war dabei - wie auch am vergangenen Wochenende.