

# „Wenn die Muskeln verkrampfen, ist der Lauf vorbei“

Der Mediziner Matthias Reick über die geplante Marathon-Serie des Extremsportlers Emin da Silva



Emin da Silva macht sich Anfang April auf den Weg nach Istanbul. FOTO: FR

Am 6. April startet der Bremer Extremsportler Emin da Silva im Westerstadion in der Halbzeit der Bundestagspartie Wiedler gegen Schalke 04 seinen „Lebens-Lauf“ von Bremen nach Istanbul: 67 Marathonläufe an aufeinanderfolgenden 67 Tagen. Insgesamt 2810 Kilometer, die sich auch problemlos in einem Drei-Stunden-Flug zurücklegen ließen. Ist es möglich, 67 Marathons in 67 Tagen zu laufen? Darüber sprach Corinna Tönners mit dem Bremer Orthopäden, Sportmediziner und Marathonläufer Matthias Reick.

## Ist der von Emin da Silva geplante 67-Tage-Marathon zu schaffen?

**Matthias Reick:** Auf jeden Fall, denn er ist sehr gut trainiert und hat bereits Erfahrung im Extremlaufen. Abgesehen davon gibt es bereits Vorbilder für diese Art von Lauf: Zum Beispiel den rund 5000 Kilometer langen Transeuropalauf von Lissabon nach Moskau mit 64 Tagesetappen ohne Ruhetag. Beim Transeuropalauf 2003 kamen von 44 Läuferinnen und Läufern allerdings nur 22 in Moskau ins Ziel. Außerdem gibt es den Transamerikalauf von Los Angeles nach New York mit rund 5200 Kilometern in 70 Tagesetappen. Beides sind sogenannte Etappen-Ultramarathons und beide wurden schon einmal von deutschen Läufern gewonnen. Der Transeuropalauf 2003 vom Damstädter Robert Wimmer, der Transamerikalauf 2011 vom Bayern Rainer Koch.

## Warum gab es für diese anderen spektakulären Läufe so wenig öffentliche Aufmerksamkeit?

Die Disziplin ist nicht olympisch und eher als extrem zu bezeichnen. Es gibt nur relativ wenige Teilnehmer und Fans. Daher ist es schwierig, medial einen Spannungsbogen jenseits der reinen Ergebnisberichterstattung aufrecht zu erhalten. Anders bei Emin: Mit dem Ziel der Völkerverständigung und dem Charity-Charakter ergibt sich eine Story, die Interesse weckt. Sie ermöglicht ihm, als Sympathieträger für sein Projekt zu werben und Spenden einzuwerben.



War selbst lange Zeit ein aktiver Langstreckler: Der gebürtige Bremer und Sportmediziner Matthias Reick.

FOTO: KUHAUPT

ben. Das ist neben dem Lauf als großartige Leistung anzuerkennen. Werder als der große Sympathieträger Bremens hat diese Gesamtleistung erkannt und es Emin ermöglicht, das Projekt vor der vermutlich ausverkauften Kulisse des Schalke-Spiels aus dem Stadion zu starten.

## Welche Lauf-Strategie muss man bei einem extremen Langlauf verfolgen?

**Bremen (cot).** Der Bremer Extremsportler Emin da Silva sorgt mit seinen ausgefallenen Projekten seit Jahren für Gesprächsstoff. Aufsehen erregte er zum Beispiel mit einem Halbmarathon, den er komplett im Rückwärtsgang zurücklegte. In Namibia lief da Silva über hundert Kilometer durch die Wüste. Seine bisherige Marathon-Bestzeit liegt bei zwei Stunden und 40 Minuten. Der 40-Jährige gelernter Tischler und Fit-

nesstrainer will mit seinem „Lebens-Lauf“ in die Türkei nach eigenen Angaben aber keine Rekorde brechen. Vielmehr gehe es ihm darum, Spenden für Kinderhilfsprojekte in jenen Ländern zu sammeln, die er auf seinen Läufen durchquert. Das Credo des Mannes mit dem brasilianischem Namen lautet: „Sport ist mein Lebenselixier und fördert die Integration.“ Aufgewachsen ist da Silva in der Türkei, als eines von

15 Kindern in einem kleinen anatolischen Dorf. Die Region ist seit Langem durch Auseinandersetzungen zwischen dem türkischen Militär und kurdischen Guerillakämpfern geprägt. Um den Militärdienst zu umgehen, entschloss sich da Silva zur Flucht nach Deutschland. Weitere Informationen über den Extremsportler, seinen Lauf und zu Spendenmöglichkeiten finden sich im Internet unter [www.lebens-lauf.eu](http://www.lebens-lauf.eu).

läufer schaffen einen Marathon unter zwei Stunden und fünf Minuten, das ist ein Schnitt von unter drei Minuten pro Kilometer. Bei Etappen-Ultramarathons mit mehr als 60 Tagen laufen die Teilnehmer in der Regel ihre tägliche Marathondistanz in vier bis fünf Stunden. Mit dieser Strategie kann ein gut trainierter Läufer sehr lange Etappenläufe gezielt bewältigen.

## Was ist in Hinsicht auf die Ernährung wichtig?

Die Kalorienzufuhr beträgt sicherlich fünf- bis sechstausend Kalorien pro Tag. Diese werden in der Regel durch eine hochkalorische Ernährung und entsprechend angereicherte Energydrinks erreicht. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, sollte der Läufer auch Sachen essen, die ihm schmecken. Wichtig sind allerdings reichlich Kohlenhydrate, also Nudeln, Bananen, Kartoffeln und Brot. Dazu sollte man je nach Temperatur und Lauftempo zwischen 400 und 800 Milliliter isotonische Flüssigkeit pro Stunde zu sich nehmen. Um seinen Magen zu schonen, sollte man nicht mit unbekanntem Nahrungsmitteln experimentieren. In fremden Ländern sind abgekochte oder originalverpackte Nahrungsmittel empfehlenswert. Außerdem sollte Emin nicht zu sehr abnehmen, denn ein schneller Gewichtsverlust schwächt den Körper und damit auch das Immunsystem. Das würde den Körper anfällig machen für Infekte wie Husten und Schnupfen.

## Dann liegt die größte Gefahr für den 67-Tage-Marathon in der Verletzung von Muskeln und Gelenken?

Falls es dazu kommen sollte, sehe ich darin die größte Gefahr für das Projekt. Durch die Dauerbelastung sind Überlastungen an den Füßen und den Sehnenansätzen der Gelenke der unteren Extremitäten, nicht selten kommt es ebenfalls zu Rückenschmerzen. Eine große Gefahr sind lokale Muskelverhärtungen. Wenn die Muskeln am hinteren Ober- oder Unterschenkel dauerhaft verhärtet und verkrampfen, dann wäre der Lauf beendet. Durch eine Physiotherapie mit Massagen, Muskeldehnungen und Eiswendungen kann alldem vorgebeugt werden.

**Zur Person:** Matthias Reick ist Vizepräsident des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) und Präsident des Bremer Leichtathletik Verbandes (BLV). Der gebürtige Bremer studierte Medizin in Gießen und Freiburg und arbeitet heute als Orthopäde, Unfallchirurg und Sportmediziner in seiner Praxis in Achim. Matthias Reick war selbst aktiver Langstreckläufer mit einer Marathonbestzeit von zwei Stunden und 31 Minuten. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

## Sport-Projekte für den guten Zweck