

Als ein Sturz fast einen Traum zerstört

Seit zehn Jahren erst aktive Läuferin: Sabine Kretschmann aus Lohne meistert alle sechs „Marathon Majors“ / Zwischenfall bei km 32 in Boston

Holger Wilkens

Zunächst Hannover, dann unter anderem Frankfurt und Berlin und schließlich über New York, Chicago, London und Tokio bis nach Boston. Diese kleine Weltreise über mehrere Jahre, die im April mit der ersehnten Six-Star-Medaille für die Teilnahme an den sechs Marathon- Majors endete, begann für Sabine Kretschmann aus Lohne eigentlich mit einem kleinen Flyer, der ihr vor zehn Jahren zufällig in die Hände fiel. Ein Halbmarathon in Löningen wurde auf diesem Zettel beworben, und weil sie nach über 30 Jahren gerade mit dem Handball beim HC Lingen aufgehört hatte und eine sportliche Alternative suchte, dachte sie sich damals: „Halbmarathon, das schaffe ich.“ Ein Entschluss, der das folgende Jahrzehnt prägen sollte.

In New York reift Traum von der Six-Star-Medaille

Sabine Kretschmann war immer schon sportlich, mit dem Laufen hatte sie in den ersten gut 40 Jahren ihres Lebens allerdings wenig zu tun. In diesem Frühjahr 2014 aber bereitete sie sich also zwei Monate lang – im Nachhinein ziemlich unkoordiniert – auf einen 21,095 Kilometer langen Lauf durchs Hasetal vor. Mit Erfolg, und im Ziel in Löningen war sie geflasht von der Stimmung und den Zuschauern. „Ich schwebte auf Wolke 7 – und war ab da im Bann des Laufens“, erzählt sie heute. Von den „World Marathon Majors“ (WMM), einem für sie noch wichtig werdenden Zusammenschluss einiger der weltweit bedeutendsten Städte-Marathons, hatte sie bis dahin aber noch nichts gehört.

Für den ersten Marathon im Frühjahr 2016 in Hannover benötigte sie noch über vier Stunden, in den nächsten Läufen in Frankfurt und Berlin blieb sie bereits deutlich unter dieser Marke. Mit einer Gruppe befreundeter Ausdauersportler aus Lingen nahm sie 2018 das Abenteuer New York auf sich, „einen der größten und faszinierendsten Marathons der Welt“, wie sie sagt. Und hier, an einem Werbestand der „Majors“, sah Sabine Kretschmann in einem Schaukasten zum ersten Mal die Six-Star-Medaille. „Ich wusste sofort: Die möchte ich haben.“ Mit ihren Teilnahmen in Berlin und im „Big Apple“ hatte sie zwei von sechs Aufgaben schon gemeistert, „da fehlten ja nur noch Chicago, London, Tokio und Boston“, zählt sie auf.

Einen Marathon „gesund“ zu laufen, bedarf einiger Vorbereitung. Sabine Kretschmann startet drei Monate vorher das zielgerichtete Training. In vier Einheiten pro Woche läuft sie zwischen 65 und 85 Kilometer in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Dazu kommen Kraft- und Beweglichkeitstraining. „Das tut mir gut, macht mir leider aber gar keinen Spaß“, lacht sie. Auch Yoga gehört zu ihrem ziemlich umfangreichen, zeitaufwändigen Sportprogramm. Gut, dass ihr Partner Werner sie voll unterstützt. „Er ist mein treuer Begleiter“, sagt sie.

Werner Maurach stand auch Mitte April in Boston am Streckenrand, als seine Frau die letzte noch fehlende Aufgabe für ihren großen Traum, die Six-Star-Medaille, in Angriff nahm. „Sechs Wochen vorher hatte ich noch Tokio erledigt. Ich wollte nur noch locker durchlaufen und den letzten Marathon nach Hause bringen“, erinnert sie sich. Lange lief alles planmäßig: Sie meisterte den berühmten „Heartbreak-Hill“, den letzten Hügel im Stadtgebiet mit einem 600 Meter langen Anstieg. Trotz der ungeliebten Wärme war sie im Plan.

Doch dann, bei Kilometer 32, ein böser Sturz. „Ich bin richtig geflogen“, sagt sie später, „keine Ahnung, warum.“ Sie merkte gleich, dass etwas mit ihrer Rippe nicht stimmte, sie blutete zudem an den Händen und am Arm. „Eigentlich feuern die Zuschauer am Rand die Läufer laut an, doch plötzlich waren alle ganz still“, erzählt sie. Sabine Kretschmann rappelte sich auf, lief weiter – und litt auf den letzten zehn Kilometern. „Ich durfte mir aber nichts anmerken lassen. Die

Ordner hätten mich sonst aus dem Rennen genommen“, sagt sie. Und so nah am Ziel wollte sie sich von niemandem aufhalten lassen. „Wer weiß, wann ich sonst wieder nach Boston gekommen wäre.“ Ganz sicher, bei jedem anderen Rennen hätte sie freiwillig aufgehört, diesmal aber hielt die Lohnerin trotz Schmerzen durch – und erhielt im Ziel zuerst die obligatorische Boston-Teilnehmermedaille und dann auch direkt die ersehnte Six-Stars-Medaille umgehängt. Sechs Jahre nach New York. „Ein unbeschreibliches Gefühl“, sagt sie, „ein Gänsehaut- Moment.“

Ihr schönster Marathon? Vielleicht Chicago

Dabei sorgte bislang jeder Marathon für seine eigenen besonderen Momente. Beim Rennen in New York erinnert sich Sabine Kretschmann gerne daran, als im Startbereich alle Sportler das Lied „New York“ von Frank Sinatra anstimmten. Chicago, im Oktober 2022 ihr dritter „Major“, war ihr vielleicht schönster Marathon, weil sie so lange auf ihre Teilnahme warten musste. Nach ihrem wegen der Pandemie zwei Mal verschobenen Start erlebte sie schließlich bei perfektem Laufwetter eine „wahnsinnige Atmosphäre von Zigtausenden Zuschauern.“ Ein halbes Jahr später in London lief sie über die Tower Bridge und am Buckingham- Palast vorbei Richtung Ziel ihres vierten „Majors“. Und dann Tokio im März, sechs Wochen vor Boston: „Alles ganz anders als bei den anderen Marathons. Eine perfekte Organisation, aber sehr strenge Sicherheitsmaßnahmen.“ Auf der Laufstrecke durch die Hochhausschluchten mit vier Wendepunkten ein besonderes Erlebnis: „Auf der anderen Straßenseite sah ich den Eliteläufer Eliud Kipchoge vorbeisprinten. Einfach überwältigend“, schwärmt sie.

Kein Wunder, dass für die sportbegeisterte Lohnerin das Laufen nicht beendet ist, auch wenn jetzt zu Hause die Six-Star-Medaille hängt. Im September geht's weiter, über das Losverfahren hat sie noch einen Startplatz für Berlin ergattern können. „Dort begann 2017 meine Six-Star-Reise, und dort soll diese auch enden“, sagt sie. Und: „Außerdem möchte ich auf der Marathon-Expo in Berlin voller Stolz meinen Namen auf der großen „Finisher Wall of Fame“ lesen.

„Ich bin richtig geflogen, keine Ahnung warum. Ich sagte mir nur: Lass dir nichts anmerken. Die Ordner hätten mich sonst aus dem Rennen genommen.

Sabine Kretschmann



Vieles war fremd im März in Tokio, trotzdem genoss die Lohnerin ihren fünften Major.



Da lief noch alles rund: Sabine Kretschmann auf der Strecke des Boston-Marathons.



Stolz und zufrieden präsentiert Sabine Kretschmann aus Lohne die Medaille, die sie für ihre Zieleinläufe bei allen sechs weltweiten Marathon-Majors erhalten hat.

Fotos: Wilkens, privat (3)
