100 Marathons ohne Training

Laufen rund um die Welt: Manfred Margraff aus Auw bei Prüm und die 42,195 Kilometer

Marathon zu laufen, das bedeutet für die meisten wochenlanges Training, teilweise sogar täglich. Nicht für Manfred Margraff. Für den 45-Jährigen von der LG Pronsfeld-Lünebach sind Wettkämpfe das einzige Training. 100 Mal ist er so einen Marathon gelaufen.

Von unserem Mitarbeiter
Holger Teusch

Auw bei Prüm. Training? Nein, danke! Manfred Margraff ist ein Phänomen und wohl auch ein Naturtalent. „Ich habe sieben Jahre in Ormont Fußball gespielt", erzählt der in Auw bei Prüm lebende Sportler. Beim ersten Ormonter Volkslauf (am Pfingstmontag wird das 25. Jubiläum gefeiert), sollten auch die Kicker ran: fünf Kilometer. Margraff siegte - und lief weiter, 1995 seinen ersten Marathon.

Seitdem tingelt er, oft begleitet von Johann Leuther, durch die Welt. Beim Millennium-Marathon in Neuseeland war Margraff einer der ersten Marathonläufer des neuen Jahrtausends. New York, Tahiti, der Sinai, der Hawaii-Marathon mit den Hula-Hula-Mädchen, der Walt-Disney-Marathon in Orlando mit den vielen Comic-Figuren am Rande, waren einige seiner Stationen. Aber immer wieder auch Läufe in seiner Eifel-Heimat.

Wettkampf gleich Training

Diese Rennen sind Margraffs Training. „Wenn es die Zeit zulässt, laufe ich am Wochenende Wettkämpfe. Ich sehe das als Ausgleich. Trainiert habe ich noch nie", erzählt er. Nach einem anstrengenden Neun- oder Zehn-Stunden-Arbeitstag als Straßenbaumeister steht ihm der Sinn nur noch danach, die Beine hoch zu legen. Mit entsprechender Vorbereitung könne er die 42,195 Kilometer in weniger als drei Stunden schaffen, ist sich Margraff sicher. Schon mit seinem Wochenend-Wettkampf-Training schaffte er es bis auf 3:17 Stunden. 1:20 Stunden über Halbmarathon und 36:50 Minuten über zehn Kilometer sind andere Bestmarken, für die mancher Hobbyläufer hart schuftet.

„Laufen ist für mich Ausgleich", sagt Margraff. Und: „Durch die Marathons habe ich die Welt kennengelernt." 100 Läufe über die klassische Distanz oder länger hat er bisher absolviert. Den dreistelligen Bereich erreichte Margraff beim Two-Oceans-Marathon im südafrikanischen Kapstadt an Ostern. „Ich war eine Stunde langsamer als vor Jahren, weil ich 90 Bilder gemacht habe und den Lauf einfach genossen habe", erzählt er. 6:32:40 Stunden dauerte das Naturerlebnis über 56 Kilometer zwischen Atlantischem und Indischen Ozean. „Der Two-Oceans ist einer der schönsten Naturläufe der Welt", sagt Margraff.

Ein weiterer seiner Favoriten liegt direkt vor der Haustür: der Eifel-Marathon. Nur einmal in 16 Jahren nahm Margraff mit Fieber im Bett liegend nicht teil. „Dieses Jahr laufe ich den Ultra wieder. Der hat mir 2013 sehr gut gefallen", erzählt er, dass ihn der zum zweiten Mal angebotene 51,4-Kilometer-Lauf wieder reizt. Der Landschaft wegen. „Ich laufe halt gerne in der Natur", sagt der Naturbursche aus der Eifel.

Manfred Margraff aus Auw bei Prüm hat in den vergangenen 19 Jahren 100 Mal die Marathondistanz von 42,195 Kilometern oder mehr absolviert.
TV-FOTO: HOLGER TEUSCH