

Der Hauensteiner Marko Martin - Ich wollte einmal in meiner Altersklasse aufs Treppchen



HAUENSTEIN. Er ist einer, der bei den Läufen in der Region beharrlich sein Ding durchzieht und in den Ergebnislisten ganz oft unter den Top-Ten und sehr oft unter den Top-Five gelistet ist. Und ab und an setzt sich der Hauensteiner Marko Martin auch gegen die Lauf-Konkurrenz durch und springt auf die oberste Stufe des Treppchens.

„Gewinnen kann ich aber nur, wenn die Topstars der Region nicht am Start sind“, sagt der 46-jährige Hauensteiner bescheiden mit Blick auf Weidler, Lehmann, Könnel und Co. „Sie spielen in einer anderen Liga“, merkt er an. Und um mit der Heltersberger Laufgarde mitzuhalten, da müsste er weit mehr trainieren. Und so setzte er sich ein eher bescheidenes Ziel, als er vor knapp sieben Jahren den Laufsport intensivierte, den er zuvor immer mal wieder sporadisch pflegte: „Ich wollte einmal in meiner Altersklasse aufs Treppchen. Und das habe ich dann auch sehr schnell geschafft“, erinnert er sich.

Das Laufen habe ihm schon immer Spaß gemacht. Gerne habe er in der Schulzeit an der Dahner Realschule die bei den Mitschülern eher ungeliebten Waldläufe unter dem Hochstein absolviert. Und er war zwölf, als er bei Petra und Thomas Memmer das Laufabzeichen -zwei Stunden Dauerlauf- ablegte. „Mir wurde Talent bestätigt. Aber damals hat mir die gezielte Förderung in einem Verein gefehlt“, berichtet er.

So gab's Umwege. Zunächst den zum Jugendfußball beim TVH. „Am Ball war ich aber absolut talentfrei. Aber ich war der Dauerläufer im Team“, erinnert er an seinen Ausflug auf den grünen Rasen, dem von 1998 bis 2015 lange 18 Jahre Badminton im TVH folgten. Sie wurden gestoppt durch einen Achillessehnenabriss und den damit verbundenen Problemen bei dem schnellen Sport mit dem „Federball“. Und so begann: der intensive Laufsport.

Die Initialzündung war, so berichtet er, „am 1. Januar 2014 eine Runde um den Hauensteiner Dümpel mit meinem Neffen Tobias. Da fand ich Spaß am Laufen.“ Und seither ist er auf den Strecken in der Pfalz ständiger Gast. Nur in der Pfalz? „Es gibt bei uns so viele tolle Stecken und so viele schöne Wettbewerbe, da muss ich nicht stundenlang in andere Regionen anreisen“, sieht er sich in der Heimat gut aufgehoben.



Indes: 2015 hat er in Frankfurt in einen Stadtmarathon reingeschnuppert, den er in 3:15 Stunden absolvierte. „Und weil ich den Marathon einmal unter drei Stunden schaffen wollte, bin ich 2018 in Karlsruhe an den Start gegangen und wurde in 2:58 Stunden gestoppt.“ Bei diesen beiden 42-Kilometer-Läufen blieb's. „Der Marathon ist nicht mein Ding. Da bin ich lieber auf den ‚Mittelstrecken‘ unterwegs.“ Dazu zählt auch mal ein Halbmarathon, den er in 1:16 Stunden in Kandel bestritt. Seine Bestzeit über zehn Kilometer liegt bei 35:30 Minuten.

Marko Martin, der in „normalen“ Jahren an rund zwei Dutzend Wettbewerben am Start ist, findet sich in den Ergebnislisten immer weit vorne: Gewonnen hat er beispielsweise den Kurstadt-Lauf 2017 in Bad Bergzabern, 2017 war er in der AK 40 Bester beim Pfälzer Berglauf-Pokal, 2018 war er Erster beim „Lebenslauf“ in der Heimatgemeinde, 2019 gewann er die AK 45 bei der Winterlaufserie in Rheinzabern.

Und beim Wasgau-Cup hat er in den letzten sechs Jahren keinen der Läufe ausgelassen und beispielsweise 2019 die AK 40 gewonnen. Im Corona-Jahr 2020 wurden von den geplanten sieben Läufen vier abgesagt, und einer verlegt. Nach dem Wilgartswiesener Deichenwand-Trail und dem Birkweiler Hohenberg-Trail liegt Martin in der Gesamtwertung auf Rang 3.

Dreimal pro Woche schnürt Marko Martin, der als Beamter bei der Telekom mit Dienststelle und zwei wöchentlichen Präsenztagen in Darmstadt tätig ist, die Trainingsschuhe, am Wochenende absolviert er in der Regel 30-Kilometer-Distanzen, während der Woche ist er zweimal rund um Hauenstein zehn bis 15 Kilometer unterwegs. Bevorzugt am frühen Morgen schnürt er die Laufschuhe: „Je früher, desto

lieber“, sagt er, geht oft schon morgens um sechs aus dem Haus und berichtet begeistert von „einem herrlichen Herbst-Sonnenaufgang“, den er unlängst auf der Trainingsrunde zum Lindelbrunn erlebte.

Eine besondere Trainingseinheit zog er übrigens heuer mit dem Dahner Lauftalent Anne Meier durch: Zusammen absolvierten sie einen olympischen Triathlon: 1,5 Kilometer Schwimmen, vierzig Kilometer auf dem Rad und zehn Kilometer Laufen. „Es war ein beeindruckendes Erlebnis.“ Einen „Trainingsleitfaden“, wie sie als Wegbegleiter auf dem Markt sind, habe er nie benutzt: „Ich höre mir an, wie die erfahrenen Läufer ihr Training angehen und organisieren. Damit bin ich bis jetzt gut gefahren.“ (ran)