

# Marathon mit vier Kindern

Von Wolfgang Löscher

Dass leistungsorientierter Sport und Familie nur schwer unter einen Hut zu bringen sind, davon können wir wohl alle ein Lied singen. Dass Frauen ihren Kinderwunsch erst nach der sportlichen Karriere realisieren, ist die Regel. Dass Frauen nach der Babypause an früheres Niveau anknüpfen können, ist eher selten. Hin und wieder kommt es aber auch vor, dass Frauen dies als willkommene regenerative Pause empfinden, und danach mit neuer Leistungsbereitschaft in eine neue Trainingsphase starten. Ich denke, ein Beispiel dafür wird Ausnahme-Eisschnellläuferin Gunda Niemann-Stirnemann demnächst demonstrieren.

Eine Frau, die mit 37 Jahren – nach der Geburt von drei Kindern – erstmals an einem sportlichen Wettkampf teilgenommen hat, es dann aber noch zu ganz erstaunlichen Leistungen brachte, ist Marion Falbesaner. Die junge Frau aus dem württembergischen Igersheim/Bernsfelden hatte erst im Frühjahr 1995 mit dem Laufen begonnen. Eigentlich nur, um nach der Geburt ihrer Kinder Alina (1991), Franziska (1993) und Nicolas (1994) ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden. Im Herbst 1995 hatte sie dann, auf Anraten ihres bereits regelmäßig laufenden Mannes in Frankfurt erstmals einen Marathon versucht. Das Längste, was sie bis dahin gelaufen war, waren 21 km im Training. „Doch, es lief gut und die 3:38 h haben so ein bisschen an meinen Ehrgeiz gekitzelt. So bin ich das Jahr drauf weitere Wettkämpfe, zwischen 10 km und Halbmarathon, gelaufen.“

Mir ist sie 1999 als neues Gesicht beim Oberbruchmarathon (6. Auflage am 21. Juni 2003) aufgefallen. Mit 3:02:28 h konnte Marion Falbesaner hier überraschend auf Platz 2 ihr erstes Preisgeld erlaufen. Damals erzählte sie mir von ihrem Traum, einmal Marathon unter drei Stunden zu rennen. Schon drei Monate später durfte ich mich beim Frankfurt Marathon mit ihr über die Erfüllung ihres Traumes freuen. Die damals 41-jährige Mutter von drei Kindern hatte es tatsächlich geschafft, mit 2:59:52 h nach weniger als fünf Jahren Training die magische Schallmauer zu durchbrechen. Mit einer grandiosen Energieleistung gewann sie nicht nur die W40, sie konnte bei diesem bedeutenden Lauf als Gesamt-15. und siebtbeste deutsche Frau nicht nur ihre Bekannten überraschen.

Dass diese Leistung alles andere als folgerichtig war, schilderte sie damals im Ziel plastisch und eindrucksvoll: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich das heute noch schaffel! Die ersten 20 km lief's ganz gut. Da war ich genau im Plan. Doch dann habe ich den rechten Oberschenkel so'n bisschen gemerkt und bin die nächsten Kilometer etwas langsamer gelaufen. Zwischen 30 und 40 hab' ich gedacht: Das schaffst du nicht mehr! Aber mein Mann, der mit dem Fahrrad nebenher fuhr, wollte mich immer wieder motivieren, ein wenig schneller zu laufen. Doch es fiel mir echt schwer, das



Marion Falbesaner mit dem fünfjährigen Nicolas (Nr. 49) und der siebenjährigen Franziska (Nr. 53) beim Struwelpeter-Lauf in Frankfurt.  
Foto: Löscher

Tempo zu halten. Bei km 39 hat mir jemand gesagt: Es sind doch nur noch drei Kilometer! Und da hab' ich versucht, mich so'n bisschen dranzuhängen. Auf der Zielgeraden habe ich dann gemerkt, dass es doch noch geht. Und so bin ich bei 2:59:52 eingelaufen. Im Ziel hätte ich die ganze Welt umarmen können!“

Am Tag zuvor waren in Frankfurt, beim Struwelpeter-Lauf, auch Sohn Nicolas über 410 m und Tochter Franziska über 2 km in Aktion. Die Teilnahme an Deutschlands wohl schönstem Kinderlauf lassen sich seit Jahren auch ihre Kinder nicht mehr nehmen. Im Jahr 2000 brachte es Sohn Nicolas zum Kreismeister der Schüler D/ M8 (1000 m in 4:25,8 min) und Tochter Franziska bei den Schülerinnen D/ W9 zur Kreismeisterin über 800 m (in 3:20,1 min). Auch Tochter Alina hat man bei diversen Schülerläufen schon auf dem obersten Treppchen gesehen. Leider haben die Kinder in ihrer neuen Heimat Bad Homburg noch keine Leichtathletikgruppe gefunden, wo sie regelmäßig trainieren können.

Am Frankfurt Marathon 2000 konnte Marion Falbesaner nicht teilnehmen: Kurz zuvor wurde Sohn Marlin, ihr nun viertes Kind, geboren! Schon weil dann auch noch ein Umzug folgte, war es mit regelmäßigem Training erst einmal vorbei. Seit vorigem Jahr aber schafft es die vollbeschäftigte Hausfrau wieder, regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren.

Wenn man als Mutter mit vier Kindern vier-fünf mal die Woche laufen möchte, dann geht das nur mit eiserner Disziplin. Da muss man bei jedem Wetter laufen und wenn man gerade einen Babysitter hat. Samstags würde sie gern mal ausschlafen, doch auch dann klingelt im Hause Falbesaner bereits um 5:10 Uhr der Wecker. Wenn die Familie dann gegen 8 Uhr am Frühstückstisch einzieht, hat Marion bereits ihren Trainingslauf hinter sich. Besonders gefreut hat sie sich an ihrem letzten Geburtstag über ein Geschenk ihrer Kinder: Eine Stirnlampe, damit sie „auch im Dunkeln richtig rennen kann“.

Ihren Jüngsten im Babyjogger zum Training mitzunehmen, davon hält sie nichts. Für sie bedeutet die Zeit, während sie rennt, abschalten von daheim. Die Marion genießt es, allein mit ihrem Hund beim Laufen durch die Natur Entspannung und Kraft für den nächsten Tag zu finden.

Beim Würzburgmarathon 2002 war schon wieder eine Zeit von 3:14:21 h drin. Nun beginnt schon wieder dieser „Ehrgeiz ein wenig zu kitzeln“, wenn Marion Falbesaner in diesem Jahr erstmals in der W45 an den Start gehen wird. Auch in dieser laufbegeisterten Familie hat es sich wieder einmal gezeigt: Zum Laufen ist es nie zu früh, aber auch selten zu spät.