

# Nie zu alt für einen Marathon

Dietmar Neugebauer (64) wird 24. seiner Altersklasse in Hamburg

**Hamburg** – Bereits im Oktober 2021 hatte sich Dietmar Neugebauer vorgenommen, an einem Straßenmarathon teilzunehmen. Seine Wahl fiel auf den in Hamburg.

Anschließend machte er sich an die Vorbereitungen. Stetig lief er die Strecke von Murnau nach Garmisch-Partenkirchen. Dabei testete Neugebauer auch die Verpflegung mit Gels. Sein Urteil: Funktionierte. Alles lief nach Plan für den Athleten der LG Staffelsee Murnau. Doch Mitte März startete er beim Wintertraillauf (Mountain-Man) in Reit im Winkl. Danach ging drei Wochen nichts mehr. Neugebauer, Jahrgang 1957, klagte über Knieschmerzen. Die Bergab-Strecke auf Schnee wohl eine zu große Belastung für die Gelenke.

Sicherheit machte sich breit, der 64-Jährige stellte sich die Frage: „Kann ich diesen Marathon überhaupt antreten?“ Guter Arbeit seines Orthopäden und Physiothera-



**Geschafft:** Dietmar Neugebauer überquert jubelnd die Ziellinie.

FOTO: PRIVAT

peuten war es zu verdanken, dass wieder Hoffnung aufkeimte. Getreu dem Motto: Wird schon irgendwie gehen. Neugebauer fuhr nach Hamburg und wählte zu Beginn die Sicherheitsvariante, scheute zunächst hohes Tempo, wollte auf keinen Fall einen Ausfall riskieren.

Bestes Wetter, tolle Stimmung inklusive Musikgruppen, die die Läufer – über 29 000 Teilnehmer hatten für die unterschiedlichen Strecken gemeldet, darunter rund 10 600 für den Marathon – antrieben und anfeuert: Davon ließ sich der Murnauer mitziehen. Die Folge: Er wurde immer schneller, das Knie machte mit. Und so überquerte Neugebauer nach 4:04:01 Stunden die Ziellinie. Diese Zeit bescherte ihm Rang 24 in der AK M65 bei 88 Teilnehmern. „Damit bin ich mehr als zufrieden.“

Das Motto Neugebauers, der erst vor fünf Jahren mit dem ambitionierten Training angefangen und nun erstmals die 42,195 Kilometer bewältigte hatte: „Man kann zu jung sein für einen Marathon, aber nie zu alt!“ Neben ihm gingen auch noch Alexander Niestroj (3:21:47/80. Platz AK M50) und Georg Hoiss (3:14:50/146. Platz AK M35) in Hamburg an den Start.

phi