



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 10.12.2018 floatend Uhr | Florian Sobetzko

## 100-Meilen-Lauf

Mein großer Bruder brauchte vor ein paar Jahren dringend Auslauf und ging dann mal joggen. Was sich zu einem ziemlichen Projekt ausgewachsen hat, denn mittlerweile hat der Mann unzählige Halb- Voll- und sogar Doppelmarathonläufe absolviert und bereitet sich auf den 100-Meilen-Lauf vor.

Auf einem etwas kürzeren Waldspaziergang hat er mir nun erklärt, dass man sich auf so eine Nummer anders vorbereitet als auf die kurzen 40km-Distanzen – einen Schuhverbrauch hat der übrigens...

Einen Hundertmeilenlauf den übst Du nicht vorher so oft, bis Du's kannst. Natürlich trainierst Du vorher, aber das Wesentliche entscheidet sich sowieso im Kopf, sagt er. Ob du durchhältst oder nicht, das entscheiden nicht Deine Waden, sondern Dein Geist. Und nur beim echten 100-Meilen-Finale ist dann vermutlich auch die Energie für die ersten 99 Meilen da.

Das Leben finde ich in der Regel auch ziemlich lang – und teils auch ziemlich anstrengend. Da müsste man eigentlich auch vorher so lange trainieren, bis man fit genug losläuft und die ganze Strecke schafft. Dachte ich. Aber ist auch irgendwie so, das kannst du nicht probieren. Und das Leben funktioniert schon auf den ersten 10 Kilometern so gar nicht, wenn ich die absolviere, als käme das eigentliche Leben noch.

Florian Sobetzko, Aachen.