

# Mehr als einfach nur ankommen

Patrick Stroben ist in der Region einer der besten Läufer über die Langstrecken. Bei der Ankunft geht es für den Oedter auch um die Bestzeit.

Von Tobias Klengen

Oedt. Ab und zu gerät Patrick Stroben ins Grübeln. Und zwar darüber, ob aus ihm ein Top-Leistungssportler geworden wäre, wenn er sich schon als Jugendlicher fürs Laufen entschieden hätte. Schließlich begann der heute 32-Jährige erst vor rund eineinhalb Jahren mit dem Wettkampf-Laufen. Dafür sind seine Leistungen auf den Langstrecken außergewöhnlich gut. Auf den Bahnstrecken über 3000, 5000 und 10 000 Meter ist der Oedter auf Platz fünf der Nordrhein-Rangliste. Und seine Marathon-Zeit kann sich ebenfalls sehen lassen. Im September in Berlin lief Stroben die 42,195 Kilometer in 2:47,21 Stunden. Zum Vergleich: Die Profis der Welt-Elite kommen nach etwas mehr als zwei Stunden im Ziel an.

## Ankunft

„Lange grübel' ich aber nicht darüber“, sagt Stroben. „Alles hat seine Zeit.“ Und als jugendlicher und junger Mann schlug sein Herz mehr für den Fußball als fürs Laufen. Er spielte in verschiedenen Mannschaften von Borussia Oedt. „Wobei ich immer ein guter Läufer in der Mannschaft war. Auch in der Vorbereitung bin ich gerne lange Strecken gelaufen. Wenn die anderen platt waren, habe ich noch ein bisschen drangehängt“, spricht Stroben etwas aus, was wohl nur wenigen Amateurfußballern über die Lippen kommt.

Seit eineinhalb Jahren kommen beim Maschinenbau-Ingenieur mehrere Trainingsstunden und -kilometer pro Woche zusammen. „Das Laufen ist ein guter Ausgleich zum Job. Und es macht Spaß.“ Vor allem, weil häufig Verbesserungen in der Zeit festzustellen seien. Das stand bei den ersten Wettkampf-Läufen noch nicht im Mittelpunkt, er-



Der 32-jährige Patrick Stroben hat sich erst vor eineinhalb Jahren aufs Laufen konzentriert. Dieses Foto zeigt ihn beim Kö-Lauf in Düsseldorf.

Foto: Herbert Wolscht

innert sich Stroben an die Anfänge. Da ging es noch in erster Linie um die Ankunft im Ziel. Vor allem beim ersten Marathon in Köln 2016: „Der erste Start ist immer ein Kampf ums Ankommen“, so Stroben.

„Gegen Ende wird es dann natürlich auch wieder ein bisschen Quälerei.“

Patrick Stroben über den Verlauf eines Marathons

Bei den nächsten Marathon-Starts in Wien und Berlin in diesem Jahr sei das schon anders gewesen. Da sei er schon besser trainiert gewesen. „Und ich wusste ja schon, dass ich ankommen kann“, so Stroben. „Da schielt man dann schon

darauf, seine Bestzeit zu verbessern.“

Und man komme auch dazu, die Atmosphäre zu genießen. Das sei sowohl in Berlin mit 40 000 als auch in Wien mit 30 000 Startern wichtig fürs Gesamterlebnis. „Auf den ersten 25 Kilometern ist das auch problemlos möglich, wenn man sich gut fühlt. Gegen Ende wird es dann natürlich auch wieder ein bisschen Quälerei.“

Wenn die Ankunft geschafft ist, stellen sich bei Stroben nicht sofort Glücksgefühle ein. „Viele Sportler sprechen ja davon, dass schon im Zielbereich der große Adrenalinschub kommt“, so der Oedter. „Bei mir dauert das ein paar Tage.“ Stroben müsse das Erlebnis zunächst verarbeiten. „Dann kommt die Freude nach und nach.“

Mit Freude blickt er schon aufs kommende Jahr. Gemeinsam mit Trainer Holger Falk bereitet er zwei weitere Marathon-Starts vor. Die Läufe in Duisburg und Frankfurt stehen im Kalender von Patrick Stroben. Auch dort will er nicht nur ankommen, sondern möglichst die persönliche Bestmarke angreifen. Und was ist mit den großen Marathon-Läufen in Boston oder New York? Will er dort auch mal die Zielankunft erleben? „Also, New York ist auf jeden Fall ein Traum, den ich mir mal erfüllen möchte“, sagt Patrick Stroben. Das will er aber in Ruhe angehen und genau planen. In den nächsten Jahren werde es sicher mal soweit sein. „Da will ich aber nichts übers Knie brechen. So eine Reise kann man ja auch prima mit einem Urlaub verbinden.“



Patrick Stroben auf seiner Heimat-Laufbahn in Oedt. Hier trainiert er, um in Bestform zu kommen. Foto: Kurt Lübke