

Frühstart für 605



Klaus Knapp startete eine knappe Stunde vor dem Hauptfeld.

Zum 14. Mal durfte der Jubilee-Läufer Klaus Knapp vor dem Feld starten, um trotz seiner Lähmung rechtzeitig ins Ziel zu kommen. Er lief als Erster los und war trotzdem der Letzte.

Geoffrey Mutai überholte ihn bei Kilometer 9, Aberu Kebede bei Kilometer 10, die Obelix-Truppe kurz vor dem Wilden Eber, die ersten Walkergruppen auf dem Kudamm, Michel Descombes auf dem Potsdamer Platz. Nahezu alle, die beim 39. BMW BERLIN-MARATHON ins Ziel kamen, haben Klaus Knapp mit der Startnummer 605 irgendwo unterwegs getroffen und eingeholt. Viele Läufer kennen ihn vom Sehen, weil sie ihn schon in den Vorjahren überholt haben. Sein Laufstil fällt auf: Klaus schiebt sein rechtes Bein ruckartig vor und humpelt über den Asphalt. Manchmal stolpert er über eine kleine Bodenunebenheit oder sogar über die weiße Fahrbahnbema-

lung. Ab und zu stürzt er. Sein Problem ist aber kein orthopädisches, sondern ein neurologisches: Er leidet an einer inkompletten Querschnittslähmung.

„Inkomplett“ bedeutet, dass der Kontakt zwischen Gehirn und Beinen nicht vollständig unterbrochen ist, sondern eben nur teilweise. Ein gutartiger Tumor und Verwachsungen in seinem Rückenmark stören diesen Kontakt. Das bedeutet physisch: Die Beine machen nicht immer das, was das Hirn ihnen sagt. Manchmal ist „der Strom weg“, für Bruchteile von Sekunden, dann haut es ihm die Beine um und er stürzt. „Sieht schlimmer aus, als es ist“ beruhigt Klaus die Läuferinnen, die ihn beim Aufstehen stützen (meist

helfen ihm Frauen). Pro Jahr zählt er im Training und Wettkampf fast 1.000 Stürze. Aber noch nie hat er sich dabei verletzt oder mit Tetanus infiziert.

Bei seinem ersten BMW BERLIN-MARATHON 1985 ahnte Klaus noch nichts von den Verwachsungen im Rückenmark, aber schon damals wunderte er sich, dass er mit seinem rechten Bein nicht so gut über Hindernisse hüpfen konnte und dass die Sohlen auf dieser Seite so schnell abgenutzt waren. Das Laufen zeigte immer deutlicher, dass ein medizinisches Problem vorliegen musste. Im gleichen Jahr begann deshalb auch sein ärgster Marathon, der ihn 9 Jahre lang von Arzt zu Arzt führte. Die Odyssee startete bei Orthopäden und endete bei Neurologen. Mit immer mehr Training verhinderte er zunächst einen Leistungsabfall und lief 1988 mit 3:27 Stunden seine persönliche Bestzeit.

Eine erste brauchbare Diagnose vom Neurologen erhielt Klaus Knapp 1990. Der Arzt empfahl ihm, sich schon mal einen

Rollstuhl auszusuchen und damit zu üben. Klaus übte zwar, aber nicht auf Rollen, sondern weiter auf seinen eigenen Beinen. Er wollte sich nicht so schnell mit dem Rollstuhl abfinden, sondern Marathon laufen, so gut es eben ging. Sein Tumor wurde erst 1994 entdeckt und teilweise entfernt. Die Verwachsungen konnten nicht operiert werden.

Erst einige Jahre später kam Klaus der Gedanke, dass sein Lauftraining vielleicht die Behinderung aufhält. Dies ist keine wissenschaftlich belegte Tatsache, nur eine Beobachtung: In den trainingsarmen Phasen wird seine Lähmung deutlich schlimmer. In den trainingsreichen Zeiten dagegen wieder besser. Insgesamt verschlechtert sich sein Leistungsniveau von Jahr zu Jahr. Deshalb auch der Frühstart: Klaus Knapp würde sonst das Zeitlimit nicht mehr schaffen. Dieses Jahr durfte er fast eine Stunde vor der Spitze loslaufen. Um 8:06 Uhr wurde die Zeitmessanlage kurz für ihn eingeschaltet.

Seine ursprüngliche Idee war jedoch, eine Behindertengruppe zu organisieren. „In New York gibt es so eine Gruppe, die früher startet. 1999 habe ich Horst Milde gefragt,

ob dies auch hier möglich wäre“. Die Gruppe kam nie zustande, aber Horst Milde genehmigte den früheren Einzelstart. Diese Erlaubnis war und ist mit Aufwand verbunden, denn es müssen viele informiert werden: die Verantwortlichen am Start, die Helfer, Techniker, Zeitnehmer, Streckenposten und Polizisten.

Sehr aufwändig ist auch das Training von Klaus. Er muss zeitlich doppelt so lange trainieren wie früher, seine langen Läufe dauern somit 5-6 Stunden. Wegen seiner körperlichen Probleme ist das Training mit vielen Vorbereitungen und Schmerzen verbunden, die es früher nicht gab. „Sehr frustrierend ist, wenn ich mich maximal anstrengte und mich trotzdem Spaziergänger überholen. Und wenn mich die Leute im Park anglotzen.“ Seine Belohnung: Er läuft dem Rollstuhl davon.

Der Berlin-Marathon 2012 war für Klaus der härteste Wettkampf seines Lebens. Seine Zeit ist die zweitschlechteste, die jemals beim Berlin-Marathon erzielt wurde: 7 Stunden und 46 Minuten. Einige der 34.400 Läufer, die ihn unterwegs überholten, haben sich später bei ihm gemeldet und ihm gratu-



Klaus Knapp unterwegs auf der Strecke.

liert. Auch Dr. Simone Knab, die im Falbala-Kostüm bei den Galliern mitläuft, war berührt: „Die Begegnung hat mich wieder einmal nachdenklich gemacht und mir vor Augen geführt, was es für ein ungeheures Privileg ist, Marathon zu laufen, Marathon laufen zu können!“.

Joanna Zybon

Durchstarten und besser ankommen – mit Sixtufit SportsCare

Sixtufit SportsCare ist die ideale Pflege für Leistungs- und Freizeitsportler vor, während und nach dem Sport. Schützt und stabilisiert. Aktiviert und durchblutet.



Die schnelle Vorbereitung auf den Sport: Das wärmende **STARTGEL** unterstützt die Wirkung von Aufwärmmassagen und Stretchübungen.

Die belebende Einreibung beim Sport: Das kühlende **FRISCHEGEL** hilft gegen Ermüdungserscheinungen, Muskelschwäche und Leistungsabfall.

Sixtufit[®]
SportsCare

Sixtufit SportsCare erhalten Sie in gut sortierten Sportgeschäften und -häusern, bei Karstadt und in Apotheken.