

# Sport

## Barfuß durch Berlin

Der französische Diplomat Sidy Diallo ist den Stadtmarathon am Sonntag ohne Schuhe gelaufen. Ende der Woche tritt er in London an

KARIN BÜHLER

Sidy Diallo hat 42,195 Kilometer in den Beinen. Aber er sagt, es tue ihm nichts weh. „Überhaupt nichts.“ Am Montagmorgen hat er in seinem Berliner Hotel ausgecheckt und ist zum Bahnhof gelaufen. Er hat sich in den Zug gesetzt, der ihn über einen Stopp in Karlsruhe zurückbringt in die Nähe von Versailles. Dort wohnt Diallo. Er ist Franzose, von Beruf Diplomat. Er hat den Berlin-Marathon barfuß zurückgelegt. Überall, sagt Diallo, „sehe ich Menschen mit Schuhen. Sie können kaum laufen.“ Muskelkater, Rückenschmerzen, Knieprobleme, Hüftleiden, all das hat Diallo nicht. Er ist 66 Jahre alt. Für den Berlin-Marathon am Sonntag hat er 4:09:39 Stunden gebraucht. „Es war ein Spaziergang“, meint er und schickt aus dem Zug ein Handyfoto. Seine Fußsohle hat er auf das Klappstischchen am Vordersitz gestützt, sie sieht normal aus. Links daneben liegt die Medaille, auf der über dem Logo des SCC markante Gebäude der Stadt eingraviert sind und die ihn als Finisher des 47. Berlin-Marathons ausweist.

### Der dritte Lauf in 15 Tagen

Nach Wien am 12. September und Rom am 19. September war der am 26. September in Berlin sein dritter Barfuß-Marathon innerhalb von 15 Tagen. Schon am Freitag, sagt Diallo, setzte er sich wieder in den Zug, den Eurostar, um am 3. Oktober in London den vierten Barfuß-Marathon innerhalb von drei Wochen zu laufen.

Klingt verrückt? Ist völlig unmöglich? Diallo kennt solche Reaktionen. Dabei, so findet er, „ist der menschliche Körper eigentlich für das Barfußlaufen gebaut. Unsere Vorfahren sind drei Millionen Jahre den Wildschweinen und anderen Tieren nachgejagt. Sie waren nackt. So nackt wie der Mann, der vor 13 Monaten am Teufelssee das Wildschwein gejagt hat.“ Diallo lacht. Der Fall von dem diebischen Wildschwein im Grunewald, das von einem Nacktbader gejagt wurde, ging vor einem Jahr durch die internationale Presse.

„Am Sonntag“, sagt Diallo, „haben 25.000 bekleidete Menschen das Wildschwein auf den Straßen



Sidy Diallo (l.) und sein Freund Bastien haben am Sonntag den Marathon erfolgreich hinter sich gebracht.

PRIVAT

Berlins gejagt. Denn der Marathon ist eine moderne Rekonstruktion der Jagd nach Tieren. Die Medaille ist das Wildschwein. Es gibt eine Menge Leute, die versuchen, das Tierchen zu essen. Sie beißen hinein und machen ein Foto. Das geschieht instinktiv. Wir sind noch immer Jäger und Sammler.“

In Berlin ging es Diallo wie oft bei großen Straßenrennen. Die anderen Läufer reagierten überrascht auf seine nackten Füße. Manche fragten: „Hast du die Schuhe verloren?“ Der Franzose guineischer Herkunft

spricht perfekt Deutsch. Und auf den ersten Marathon-Kilometern antwortet er bei erstaunten Nachfragen immer: „Keine Schuhe, keine Probleme.“ Die Läufer lachen dann meistens. Im zweiten Teil des Rennens sagt Diallo diesen Satz nicht mehr, weil er zu viele Athleten um sich herum sieht, die schon Schmerzen oder Probleme und keinen Sinn mehr für Späße haben. Er will nicht respektlos sein. Aber er ist der Meinung: „Marathonlaufen ist keine Besonderheit. Es ist eine normale menschliche Tätigkeit. Unsere

Vorfahren mussten oft zwei-, dreimal in der Woche zum Jagen.“

Deshalb kann Diallo auch an der Häufigkeit, mit der er die 42,195 Kilometer absolviert, nichts Außergewöhnliches finden. „Marathon zu laufen, ist eigentlich eine primitive Tätigkeit, keine moderne“, sagt er. Also trägt er keine moderne Funktionskleidung, sondern eine luftige, bequeme, blaue Hose. Er braucht keine enganliegenden Shirts mit hydrophilem Finishing, keine Kompressionsstrümpfe. Nicht mal Schuhe, wobei er von seinen 304 Ma-

rathons nur 95 ohne Schuhe lief. Dazu kamen 17 Ultramarathons, darunter ein 90-Kilometer-Barfußrennen in Südafrika. Auch in Berlin war Diallo zuvor schon zweimal in Schuhen am Start, seine Bestzeit von 3:14 Stunden erzielte er dort 2012.

Bis zum 24. Oktober plant Diallo pro Woche einen Barfuß-Marathon zu laufen, um den 61. Jahrestag von Abebe Bikilas Barfußlauf in Rom am 10. September 1960 zu feiern. Voriges Jahr fiel das Jubiläum zum 60. Jahrestag wegen Corona aus. Nach dem Marathon in London will Di-

allo in Sofia starten, da die USA-Einreise zum Boston-Marathon am selben Tag für Europäer beinahe unmöglich ist. Dann plant er Starts in Paris und Hanoi oder Ljubljana.

Wie schafft er das alles? Im diplomatischen Dienst, sagt Diallo, habe er den Ruhestand schon fast erreicht. Trainieren müsse er nicht. Und die Reisekosten? Sind die nicht immens? „Wenn man Marathon läuft, bekommt man so viele Endorphine, da braucht man nicht mehr viel, um glücklich zu leben“, sagt der Franzose. „Ich rauche nicht, ich trinke keinen Alkohol, ich esse nicht zu viel, also kann ich reisen und Marathon laufen.“

### Anthropologische Erklärung

Wie lange Diallo für einen Marathon braucht, ist ihm nicht wichtig. Er will nur Müdigkeit vermeiden. Und Verletzungen. Und was denkt er, wenn die Profis aus Äthiopien oder Kenia in 2:05:45 Stunden über die Ziellinie rennen, wie es der Berlin-Sieger Guye Adola am Sonntag tat? Auch hier hat Diallo im anthropologischen Ansatz einer Erklärung gefunden: „Die Jagd war traditionell eine kollektive Tätigkeit für den ganzen Stamm. Die jungen waren schneller. Die Kenianer und Äthiopier haben eine andere Motivation. Sie jagen und bekommen einen Scheck. Damit kaufen sie Essen für ihre Familie. Viele andere haben eine andere Motivation. Für sie bedeutet Marathonlaufen: soziale Anerkennung.“

Berlin, findet Diallo, habe eine der besten Marathonstrecken überhaupt. Sie sei schnell und gut geeignet für Barfußläufer. Im Gegensatz zum Asphalt in New York oder gar zur Strecke in Rom, wo viele Kilometer über Kopfsteinpflaster führen.

Der Zug, in dem Diallo sitzt, hat den Bahnhof in Göttingen erreicht. Der Telefonempfang ist sehr gut. Deshalb wiederholt der Diplomat noch mal eindringlich den Grund, weshalb er tut, was er tut: „Manche denken, sie können keinen Marathon laufen. Das ist ein Irrtum. Wir müssen laufen, um chronische Krankheiten zu verringern. Wir verbrennen unser Fett. Beim Autofahren verbrennen wir es nicht. Ich laufe barfuß, um zu zeigen, wie einfach wir manche Probleme erledigen können.“

## Power in den Armen, Strategie im Kopf

Die 17-jährige Merle Menje gilt nach ihren Erfolgen bei der EM und den Paralympics als große Hoffnung im Rennrollstuhlfahren

VINCENT BUSCHÉ

Der Trubel rund um den Berlin-Marathon hat nicht nur der Hauptstadt Verwirrungen, Verspätungen und viele verpasste Anrufe beschert. Auch im beschaulichen Gottmadingen, einer kleinen Gemeinde an der Grenze zur Schweiz, sorgte das Laufsport-Event tagsüber für munteres Telefonläuten, zumindest im Hause Menje. Das Ziel der Anrufe: die 17-jährige Merle – angehende Abiturientin und Hoffnungsträgerin des deutschen Para-Sports, die aufgrund einer Spaltung der Wirbelsäule im Rollstuhl sitzt.

Als das schlanke Mädchen mit durchtrainierten Armen am Freitagnachmittag gut gelaunt durch die Hotel-Lobby rollt, gibt es nicht wenige Athleten, die der jungen Rennrollstuhlfahrerin im Vorbeigehen ein freundliches Lächeln zuwerfen. Die 17-Jährige strahlt zwei Tage vor ihrer ersten Marathon-Teilnahme eine beeindruckende

Lockerheit aus. „Die Einladung zum Berlin-Marathon kam relativ spontan. Ich freue mich einfach nur und möchte das Rennen genießen, für mich geht ein Traum in Erfüllung“, sagt die junge Frau, die in die 11. Klasse geht.

### Platz vier in Berlin

Für die Para-Sportlerin scheint es das Jahr der Premieren zu sein. Die erste Goldmedaille gewann sie diesen Sommer, bei der Para-Europameisterschaft in Polen. Nach einem furiosen Erfolg im Rennen über 5000 Meter lobten Reporter des Internationalen Paralympischen Komitees sie als Superstar der EM – der Spitzname „German Wunderkind“ geisterte durch internationale Medien. Dies ermöglichte ihr zudem das Debüt bei den Paralympics, bei denen sie ebenfalls Edelmetall abstaubte. Und nun also der Berlin-Marathon, den die Baden-Württemberglerin in 1:42:12 Stunden auf Platz vier abschloss.



Merle Menje bei den Paralympics in Tokio

IMAGO

Ein durchaus achtbares Ergebnis, mit dem sie zufrieden ist. Doch nach dem Rennen waren es andere, die ins Zentrum der öffentlichen Wahrnehmung gerückt wurden. Die äthiopischen Doppelsieger Guye Adola und Gotytom Gebres-

lase etwa, oder Philipp Pflieger, der mit einer Zeit von 2:15:01 Stunden als schnellster deutscher Läufer das Rennen beendete. Dass über die Leistungen der Para-Sportler kaum berichtet wurde, fand sie „enttäuschend“, die Athleten, erzählte sie

am Montag, hätten nicht das Gefühl gehabt, für die Medien interessant gewesen zu sein. Das ist ihr auch schon bei früheren Wettkämpfen aufgefallen: „Wir sind tatsächlich ein bisschen am Rand. In den letzten Jahren ist es etwas besser geworden, aber unser Sport ist in der Gesellschaft immer noch nicht so etabliert, wie er sein sollte.“

### Wechsel auf die Skier

Das Rennrollstuhlfahren ist wohl einfach noch zu unbekannt. Die Disziplin muss mit ihren besonderen Herausforderungen und Ansprüchen vom Publikum erst besser verstanden werden, damit es die Wettbewerbe leidenschaftlich verfolgen kann, statt bloß Beifall zu klatschen für die Anstrengung der Sportler. Geduldig erklärt Menje: „Das Rennrollstuhlfahren ist eine technisch sehr anspruchsvolle Sportart. Bei längeren Distanzen zählt eher die Taktik, bei kürzeren Strecken die Kraft.“ Beim Marathon

am Sonntag zeigte die 17-Jährige eindrucksvoll, dass sie sowohl über eine kluge Rennstrategie als auch über genug Power in den Armen verfügt.

Die Leistung von Berlin wird nun als Maßstab für weitere Wettkämpfe gelten. Wettkämpfe, wie den nächsten Marathon am 3. Oktober in London, auf den sie sich mit ihrem Schweizer Trainer noch einmal sorgfältig vorbereiten möchte. Es wird für die Deutsche nämlich der letzte Rennrollstuhlfahrt-Wettbewerb in diesem Jahr sein.

Danach beginnt die Wintersaison, bei der Merle Menje ihre Stärken im nordischen Para-Ski unter Beweis stellen möchte. Erst bei den unterschiedlichen Weltcup und dann bei der Weltmeisterschaft in Norwegen, für die sie sich unbedingt qualifizieren möchte. Die Vorfreude darauf ist der Teenagerin deutlich anzumerken: „Mal schauen, was der Winter so bringt“, sagt sie und lächelt.