

Paarlauf

Alfred Gross und Nicole Schwindt sind seit 44 Jahren verheiratet und nationale Spitzensportler im Marathon. Von Wolfgang Berger

Von Ende 30 an geht es für Marathonläufer bergab. Zwei Minuten büßen sie dann jedes Jahr ein, heißt es. Alfred Gross aus Reutlingen, fast 72 Jahre alt und amtierender Deutscher Vize-Meister im Marathon, hat seinen Zenit lange überschritten. Was außerdem auffällt: Er wird schneller langsamer als seine Frau Nicole Schwindt, die 2018 mit 60 Jahren bei den Deutschen Meisterschaften den Titel holte. Früher war er klar vorn. Doch sie holt auf. Eigentlich ideal, wenn man gemeinsam läuft.

„Es wird immer besser, es ist ein absoluter Glücksfall und ein Segen“, sagt Nicole Schwindt. Jenseits von Rennen, Zeiten, Trophäen ist der Sport auch ein Sinnbild ihrer Beziehung. 42,2 Kilometer ist ihre Distanz, seit 44 Jahren sind sie verheiratet. Ihr Leben ein Marathon.

Es gibt in Deutschland nicht viele Paare, die in der Königsdisziplin der Langstrecken antreten – und schon gar nicht in dem Alter und auf dem Niveau. Disziplin ist eine Konstante im Leben der beiden. „Seit ich Sport mache, fühle ich mich sicherer. Ich kann mich mehr auf meinen Körper verlassen“, sagt Alfred Gross. Früher war er Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik in Tübingen und an der Musikhochschule Stuttgart, gibt auch jetzt im Ruhestand noch Konzerte.

Wenn sich andere sonntags im Bett noch einmal umdrehen und von warmen Brötchen träumen, haben er und seine Frau schon die Laufschuhe an. Vor einem dreiviertel Jahr ist die frühere Professorin für Musikwissenschaft an der Musikhochschule Trossingen ihrem Mann mit 63 Jahren in den Ruhestand gefolgt. Doch das Trainingspensum war früher auch nicht geringer.

Die Dauerläufer haben mehrere Strecken. Kürzere Routen ab der Haustür wechseln mit längeren Runden auf der Schwäbischen Alb: von der Eninger Weide über Gächingen bis zum Gestüt Marbach und wieder zurück – 35 Kilometer. Im Training trabt sie meistens ein paar Meter vor ihm – „weil ich es nicht leiden kann, wenn jemand vor mir läuft“.

Sie führen Protokoll: Im vergangenen Jahr haben sie gemeinsam exakt 4223,6 Kilometer zurückgelegt. Vor zehn Jahren kam Alfred Gross noch auf mehr als 6000. Damals trainierte er für die 100 Kilometer. 2009 wurde er Deutscher Meister über die Distanz, holte zudem den Titel auf 50 Kilometer und beim Ultraländelauf. In seiner Altersklasse, versteht sich.

Sportlich waren die beiden schon immer. Alfred kickte als Junge, Nicole machte Judo als Mädchen. Beim Studium stellte ihn sein Professor wegen der Verletzungsgefahr vor die Wahl: „Entweder spielst du Fußball oder Klavier.“ Alfred Gross entschied sich für die Tasten.

Als er beim Marathon einstieg, war er bereits 52. „Ich muss was für meinen Körper tun“, redete er sich damals ins Gewissen, stellte sich im Fitnessstudio aufs Laufband und merkte schnell, dass ihm das Laufen leicht fällt. Kurz darauf meldete er sich beim Berlin-Marathon an. Er kommt auch ans Ziel: in 3 Stunden 41 Minuten. Sieben Jahre später stellt er mit 2 Stunden 58 Minuten seine Bestzeit auf.

„Ohne Durchhaltevermögen geht es nicht“, sagt Nicole Schwindt. „Das Repetitive haben die Musik und der Laufsport gemeinsam. Man braucht einen langen Atem, wiederholt und wiederholt und wiederholt.“ Über die Musik sind sich die beiden nahe gekommen. Das war 1975 im Saarland, wo sie aufwuchsen. Sie kannten einander damals nur flüchtig – bis sie zu ihm in die Klavierstunde kam. Musikalisch wurde die Begegnung ein Flopp. „Das funktioniert nicht gemeinsam, das haben

wir sofort gemerkt“, sagt sie. Die Klavierstunden führten trotzdem zu einem guten Ende. Zwischen der Schülerin und ihrem Lehrer funkte es. Nach der Heirat zogen sie nach Tübingen, wo sie auch die Leidenschaft Laufen entdeckten und ihr Heimatverein ist. „Wir hatten nie eine Flaute“, sagt Nicole Schwindt, die Motivation sei immer da.

Tiefschläge gab es schon. 2012 brennt Alfred Gross für den Frankfurter Marathon. Aber er will zu viel. Schon bei Kilometer fünf kracht es im Oberschenkel. Muskelfaserriss. „Peng! Ich bin dann ins Hotel geschlichen und habe den Rest des Laufes im Fernsehen verfolgt.“ Seine Frau setzt das Rennen fort. „Im Wettkampf ist sich jeder der Nächste“, sagt sie.

Ein Jahr zuvor in Leipzig. Alfred Gross nimmt sich die 100 Kilometer vor. Er ist zunächst gut auf Kurs, doch bei Kilometer 90 kommt das jähe Ende. „Ich konnte ihn nicht mehr überreden, noch die letzten zehn Kilometer zu laufen“, sagt sie.

„Warum tust du dir das an? Diese Frage stelle sich jeder bei einem Marathon, sagt er. Fans, die Schilder wie „Jetzt aufhören wär auch blöd“ hochhalten, helfen manchmal, die letzten Reserven zu mobilisieren. „Ab Kilometer 30 wird's hart, ab 35 sauhart“, sagt Alfred Gross.

Vor vier Jahren wollen sich die beiden einen schon lang gehegten Traum erfüllen und fliegen nach Boston. Der Trip wird zu ihrem Lauf-Waterloo. Bei dem ältesten Stadtmarathon der Welt unterschätzen sie die Hitze und das Streckenprofil, sie gehen den Wettbewerb viel zu forsich an. Beide brechen völlig ein. „Da ist man komplett desillusioniert“, sagt sie. Immerhin erreichen sie damals noch das Ziel.

Nicole Schwindt und Alfred Gross sind ehrgeizig und diszipliniert. Aber asketisch und vom Ehrgeiz zerfressen seien sie nicht, sagen sie. Jeweils sieben Paar Laufschuhe hat jeder, eine stattliche Anzahl Medaillen und Pokale, das Haus in Reutlingen zierte zudem eine Sammlung historischer Tasteninstrumente – Cembalo, Hammerflügel, Clavichord. Und in dem heimischen Gewölbekeller lagern noch andere Schätze in Form von edlen Tropfen: „Wir sind Gourmets, Wein spielt bei uns eine große Rolle“, sagt sie.

Beim Umgang mit Alkohol hat das Paar eine feste Regel: Vor einem Marathon gibt es eine Woche lang keinen Tropfen. Vor einem Halbmarathon hat es sich eine halbe Woche Abstinenz verordnet. Und vor einem Zehn-Kilometer-Rennen sind es zwei Tage ohne das Glas Roten. „Somit kommen wir auf die gleiche Fastenzeit wie andere Menschen auch“, sagt er.

Mitunter herrscht auch bei ihnen Laufruhe. Etwa an Weihnachten, wenn die Familie zusammen kommt und Opa und Oma mit den beiden Enkeln spielen. Die Corona-Pandemie hat bis auf Weiteres alle Wettbewerbe ausgebremst. Seit knapp einem Jahr hat das Paar daher einen Gang zurückgeschaltet in den weniger trainingsintensiven Corona-Schonmodus.

Nicole Schwindt und Alfred Gross sind als Langstreckler Spätstarter gewesen. Das mag auch eine Erklärung dafür sein, dass sich der körperliche Verschleiß bei ihnen bisher in Grenzen gehalten hat. So lange es geht und so lange es Spaß macht, wollen sie weiter im Gleichschritt laufen. „Das schweißt zusammen“, sagt er.

Bei regionalen Wettkämpfen vor der erst platzierten Frau ins Ziel zu kommen, hatte sich Alfred Gross damals zu seinem 60. Geburtstag vorgenommen. Irgendwann war Schluss damit. Sein neues Ziel: Mit 80 Jahren noch unter vier Stunden zu bleiben. Seine Frau wird ihn auf der Wegstrecke wahrscheinlich überholen. Aber das spielt keine Rolle.

Der 71-Jährige und die 63-Jährige geben auch im Winter Gummi.
Foto: Ines Rudel

