



## Einiges zur Person:

Name: Dietmar Mücke

Geburtsdatum: 12. Januar 1962

Beruf: Fundraiser, also Spendenbeschaffer für soziale Einrichtungen, sowie Lauf- und Motivationscoach

Familienstand: Mit Evi seit 1988 glücklich verheiratet

Kinder: Bettina (\* 1991) und Christian (\* 1995)

Anschrift: Freihamer Straße 3, D-83549 Kerschdorf

Verein: TSV Eiselfing

Mehr als nur Leidenschaft: Anfang 1991 den Spaß am Laufen entdeckt

Website: [www.laufmalwieder.de](http://www.laufmalwieder.de)

## Einiges aus der Statistik:

Bisher an mehr als 440 Laufveranstaltungen teilgenommen, darunter

- ) 109 Marathons, davon 55 barfuß
- ) 18 Ultramarathons über 45 bis 73 km, davon fünf barfuß
- ) ein Ultra-Bergmarathon über 70 km und 4.300 Höhenmeter
- ) zwei 100 km-Läufe
- ) 21 6-Stunden-Läufe, davon sieben barfuß
- ) zwei 4-Stunden-Läufe, davon einer barfuß
- ) zehn 12-Stunden-Läufe, davon fünf barfuß
- ) 33 24-Stunden-Läufe, davon acht barfuß
- ) ein 48-Stunden-Lauf

Außerdem in Eigenregie insgesamt 252 mal den Chiemsee auf Strecken zwischen 54 und 71 Kilometern im Laufschrift umrundet. Ja wo gibt' s denn sowas?

## Der Mann und das (bayerische) Meer



Die Termine 2016 zum Mitlaufen:

05./06. März  
07./08. Mai  
25./26. Juni  
16./17. Juli  
16./18. September - bei Vollmond  
12./13. November

Weitere Infos auf:  
[www.chiemsee-ultramarathon.de](http://www.chiemsee-ultramarathon.de)



## Sportliche Erfolge

- ) Deutscher Meister im 24-Stunden-Lauf 2005
- ) Persönliche Bestleistungen und Titel:
- ) 10 km: 35,38 Min./1995
- ) Halbmarathon 1:20,30 Std. 1996
- ) Halbmarathon barfuß 1:28,03 Std. 2008
- ) Marathon 2:56,20 Std. 1995
- Marathon barfuß 2:59,02 Std. 2010
- ) Marathon Indoor barfuß 3:12,36 Std. 2008
- 100 km 9:24,04 Std. 1998
- 1 Stunde barfuß 14,905 km 2007
- 6 Stunden 75,879 km 2003
- ) 6 Stunden barfuß 58,393 km 2008
- ) 12 Stunden 124,965 km 2004
- ) 12 Stunden barfuß 116,162 km 2008
- ) 24 Stunden Straße 225,481 km 1 2003
- ) 24 Stunden Laufband 162,000 km 2001
- 24 Stunden barfuß 145,869 km 2 2005
- ) 48 Stunden (1 x) 301 km 2003

## Einmalig?

Bewundert habe ich ihn schon immer. Seine Herzlichkeit und sportliche Kameradschaft beeindruckten mich. Keine Spur von Arroganz von einem dreifachen Deutschen Meister im 24-Stundenlauf (errungen 2002 und 2004 in der M40, 2005 im Gesamteinlauf). Mittlerweile weiß nicht nur ich, dass es Dietmar Mücke um das Laufen und um die Begeisterung geht – unter den Läufern und am Straßenrand. Oft haben wir unsere Erlebnisse ausgetauscht, manchmal auch gemeinsam erlaufen. Doch wie schafft es Dietmar Mücke, den viele nur als Pumuckl kennen, die von vielen ersehnte und von den meisten nie erreichte 3-Stunden-Schallmauer zu durchbrechen? Nicht in Laufschuhen (seine Bestzeit darin liegt bei 2:56:20), sondern als barfüßiger Klabauter! Eine Antwort gibt er uns im folgenden Bericht, der weder von Trainingsplänen und Tricks spricht, sondern von seiner Unbekümmertheit und lockeren Lebenslust. Dass dahinter natürlich regelmäßiges Training und eine gute Portion mentale Stärke steckt wissen wir alle viel zu gut.

Dein Freund Erwin Fladerer

## Barfuß unter 3 Stunden – ausnahmsweise mal nichts Wissenschaftliches

Einen Artikel über den barfuß laufenden Pumuckl sollte ich für die Bayerische Laufzeitung schreiben. Nein, keinen der allgemeinen, sondern einen der besonderen Art. Thema: „Wie läuft man barfuß unter drei Stunden?“ Tja, keine Ahnung, wie „man“ das macht. Wie es allerdings der rothaarige Klabauter schafft ...

Erst einmal fahre ich Ende Oktober 2008 nach Frankfurt. Ich fahre nicht erst Samstagfrüh dort hin, wie die Jahre zuvor. Ich fahre so, dass ich bereits am Freitagabend in der Mainmetropole ankomme. Warum ich das mache? Weil die Nächte in Sachsenhausen besonders schön sind und ich halt nur einmal im Jahr dorthin komme. Mein Auto parke ich in der Nähe der Großen Rittergasse, dem Kneipenviertel dieses Stadtteils, ach was, für mich das Kneipenviertel Deutschlands. Nach einem kurzen Abstecher in verschiedenen Lokalen bin ich am Ziel angekommen, im „Fenstergucker“, meinem Frankfurter Wohnzimmer. Die Wirtsleute, die Bedienung und der DJ sind meine Freunde, die Gäste ebenfalls durchweg liebenswerte Zeitgenossen. Der Abend vergeht viel zu schnell. Es ist fünf Uhr vorbei. Sperrstunde! Bis ich den Wecker gestellt und es mir im Fahrersitz meines Kleinwagens bequem gemacht habe – mein Bettzeug hab ich dabei –, ist es kurz vor sechs.

Drei Stunden später ist die Nacht vorüber. Nun wird in aller Ruhe Platz im Auto geschaffen und die nächste Tankstelle zwecks Toilettenbesuch und Katzenwäsche angesteuert. Um 10:30 Uhr steht der Brezellauf auf dem Programm. Ich fahre also ins Zentrum, suche einen Parkplatz in der Nähe des Starts und verwandle mich in den rothaarigen Kobold. Rechtzeitig angekommen bleibt genügend Zeit, viele alte Bekannte zu begrüßen und neuen Rede und Antwort zu stehen.

Nach dem Brezellauf treibt sich der Klabauter mit dem Spaßpräsident, seinem lieben Freund und Vorbild Michel Descombes, bei den Kinderläufen, auf der Marathonmesse und bei der Nudelparty herum. Nach raschem Abschminken und Umziehen geht's dann abends schon obligatorisch mit befreundeten Ausstellern, Laufveranstaltern und Fotografen zum Essen. Wenn diese müde vom Tagwerk den Weg ins Hotel antreten, folgt für mich Sachsenhausen Teil 2.

Im Prinzip läuft dieser wie der erste Teil ab. Der einzige Unterschied: Diese Nacht ist aufgrund der Zeitumstellung eine Stunde länger – und trotzdem wieder viel zu rasch vorbei. Das Fenstergucker-Team nutzt die Gelegenheit, um etwas früher zu schließen. Als Gast genießt man den Feierabend nun in verschiedenen anderen Lokalen. Natürlich bin ich Ultragenießer auch dabei!

An diesem Morgen, dem Marthontag, läutet mein Wecker nach zweieinhalb Stunden. Gefühlsmäßig könnte ich bis Nachmittag in meinem Fahrersitz weiterkuscheln. Wie ist wohl das Wetter? Die Scheiben sind innen angelaufen. Alles im Auto fühlt sich irgendwie feucht und kalt an. Die ersten Schritte nach draußen. „Oh je, das ist ja saukalt!“ Über dem Main liegt eine leichte Nebeldecke. „Puh, ist das ungemütlich, und da soll ich barfuß laufen? Ach Krampf, ich doch nicht, der Pumuckl! Das ist kein solches Weichei wie ich.“

Wie vereinbart trifft sich der Klabauter um 10 Uhr, also eine Stunde vor Marathonbeginn, an der Startlinie mit Michel, der heute als Napoleon unterwegs sein wird. „Eine ganze Stunde vor dem Start? Warum eigentlich so früh? Die Straße ist eisig und die blanken Füße schon jetzt so gut wie taub, also gefühllos.“ Doch der Grund ist klar. Schließlich sollen ja die Leute von der Presse und die vielen Fotografen auf ihre Kosten kommen. Verkleidete Läufer sind auch heute noch, neun Jahre nach Pumuckls Marathondebüt – bei Michel reichen die Anfänge als laufender Spaßmacher sogar bis ans Ende der 80er Jahre zurück – was Besonderes. Na ja, und dann braucht natürlich auch das Begrüßen und Umarmen unzähliger Freunde und Bekannter seine Zeit. Nur die Stimme, mit der hapert es heute ein wenig. Der Rotschopf bringt nur ein Krächzen über die Lippen, wie halt für Pumuckl üblich. Zwei Nächte in verrauchten Kneipen geratscht, gelacht, ges...ungen und dann noch das kalte Bier ... Und dabei stehe ich gar nicht auf kalte Getränke. Davon werde ich beinahe zwangsläufig heißer oder verliere gar komplett meine Muttersprache. Soviel zum Vorspiel, also zur Vorbereitung auf den Unter-3-Stunden-Lauf.

Der Start erfolgt nur wenige Minuten nach dem letzten Fotoshooting aus dem ersten Block, nur ein paar Reihen hinter dem Heer der Kenianer. Für weiter nach hinten hat die Zeit nicht mehr gereicht. Doch auch die, die hier vorne hinter dem Barfüßigen stehen, sind nicht die Langsamsten. So gilt es für Pumuckl, schon auf den ersten paar hundert Metern zu sausen, was das Zeug hält, um nicht überrannt zu werden. Mich an meine Laufanfänge vor 17 Jahren erinnernd, huscht mir kurz ein Gedanke durch den Kopf. „Na Klasse, Du sorgloser Kobold, genau wie es in jedem Lehrbuch steht: Eiskalt ins Rennen gehen! Ja keinen Meter warmlaufen vorher! Doch was soll's, sind ja nur 42 Kilometer.“

Bereits in der ersten Kurve ist Pumuckl ziemlich außer Puste. Neben dem Startsprint hat er Hunderten am Streckenrand zugewunken, ihnen Beifall gespendet und eine Vielzahl von Händen abgeklatscht. Nun ist es an der Zeit, Tempo rauszunehmen und den eigenen Rhythmus zu finden. Beinahe in Pumuckl-Manier wird sich „unsichtbar“ gemacht, also ja niemanden behindern und die Schnelleren vorbei lassen.

Nach rund zwei Kilometern taucht plötzlich ein großer, gelber Ballon mit der Aufschrift „2:59“ vor dem Rotschopf auf. „Genial! Warum nicht zum ersten Mal in der langen Laufkarriere die Dienste eines Zugläufers nutzen?“ Nein, nein, Pumuckl hat sich für diesen Marathon keine Zeit von drei Stunden oder darunter vorgenommen. Um Gottes Willen, keinen Gedanken hat er daran verschwendet – nach den beiden Nächten! Nein, der Grund der Freude über den Zugläufer ist ein anderer.

Es weht ein teilweise sehr kalter, heftiger Wind durch die Straßen von Mainhattan. Würde man unmittelbar hinter der Gruppe laufen, die sich um den Zugläufer geschart hat, würde die einem den Gegenwind nehmen. Außerdem könnte man sich vertrauensvoll darauf verlassen, dass man in dieser Gesellschaft recht flott zu Kilometer 32 gebracht wird. Und genau das ist Pumuckls eigentliches Ziel an diesem Tag: die Mainzer Landstraße. Hier hatte er die vergangenen beiden Jahre mit seinen Fans den Marathon zelebriert. Vor einer Gaststätte wurde da gesungen, getanzt, gelacht, so manches Glas Bier geleert und vor allem wurden die vorbeikommenden Läufer angefeuert. Für den Bayernkobold war erst immer Schluss mit Feiern, als der Besenwagen zum Weiterlaufen aufforderte. Alleine für diesen Kilometer 32 lohnte es sich stets, nach Frankfurt zu kommen.

Nun war also die Möglichkeit gegeben, dort recht zügig hinzugelangen, um noch länger als sonst dort verweilen zu können. Einfach an der 2:59-Gruppe dranbleiben. 30 Kilometer müsste deren Tempo zu halten sein.

Gerade in der Anfangsphase des Rennens einige der schon bestens bekannten Fragen anderer Läufer: „Hat man Dir die Schuhe geklaut? Komm, Du kriegst meine.“ Pumuckls Antwort: „Wenn ich alle Schuhe bekommen hätte, die mir schon versprochen wurde, hätte ich zuhause anbauen müssen. Und Dein Paar wäre übrigens das erste, welches ich wirklich bekommen würde.“ Ein anderer Läufer: „Läufst Du den kompletten Marathon barfuß?“ Gegenfrage: „Läufst Du den kompletten mit Schuhen?“ So was wie Pumuckls Lieblingsfrage: „Du läufst doch nicht etwa den ganzen Marathon?“ Antwort: „Doch natürlich! Eine längere Distanz bietet der Veranstalter leider nicht an.“

Dieses Frage- und Antwortspiel trägt dazu bei, dass die Zeit gut verstreicht. Und je näher Pumuckl in Richtung Zwischenstopp mit Bierverskostigung kommt, desto mehr grübelt er darüber nach, ob er heute nicht doch ausnahmsweise versuchen sollte, dieses Tempo bis ins Ziel durchzulaufen. Die Voraussetzungen dazu scheinen gegeben. Dank der eiskalten Füße wird man nicht ständig von kleinen Steinen geärgert. Das kann ja nur positiv für einen schnellen Marathon sein. Dafür machen sich bei diesem Tempo die Wadenmuskeln bereits bei knapp 20 Kilometern bemerkbar. Ob die noch mal so lange durchhalten werden? Und was ist das rund fünf Kilometer später? Etwa ein leichter Anflug von Müdigkeit? Nein, das kann jetzt aber wirklich nicht sein! Schließlich müssen fünfeinhalb Stunden Schlaf in den beiden Nächten vor dem Marathon wirklich ausreichend gewesen sein!?

Irgendwo in Höchst stärkt sich der Bayer zwischendurch mit ein paar Schluck Gerstensaft, die ihm ein fürsorglicher Zuschauer reicht. Vier Kilometer weiter dann das nächste Glas Bier, welches ihm den Weg versperrt und seinen Flug über die Mainzer Landstraße abrupt unterbricht. Es ist einer der Pumuckl-Fans von Kilometer 32. Nach einer freudigen Umarmung erzählt er, dass die Leute aus seiner Clique heute nur vereinzelt an der Strecke stehen würden. Trotzdem sitzen einige Meter weiter ein paar dieser liebenswerten Zeitgenossen auf der Terrasse vor besagter Gaststätte. Selbstverständlich lässt es sich Pumuckl nicht nehmen, zu einer kurzen Begrüßung die Stufen dort hoch zu sausen. Wenn man eh nur einmal im Jahr nach Frankfurt kommt ...!

So, nun heißt es aber Fersengeld geben. Der gelbe Ballon hat sich inzwischen doch ganz schön abgesetzt; die Gruppe drumherum ist merklich geschrumpft. Bei dem folgenden Spurt fällt auf, dass von Müdigkeit überhaupt keine Rede mehr sein kann. Auch die Waden halten sich dezent zurück. Es läuft ausgezeichnet heute, und wenn schon nicht ab sofort gefeiert wird, dann will der Barfuß-Kobold doch zumindest einmal erleben, was sich drei Stunden nach dem Start so alles im Ziel abspielt.

Wie schon bis hierher, so lässt sich Pumuckl auch den letzten Streckenabschnitt von den Zuschauern tragen. Teilweise dicht gedrängt links und rechts an der Strecke stehend, sorgen Zigtausende für eine euphorische Stimmung, und der Klabauter winkt zurück, spendet Beifall und klatscht nach wie vor beinahe jede Hand ab, die ihm entgegengestreckt wird. Auch die Straßenseite wird dafür schon mal gewechselt.

Die letzten Meter! Es geht in die Festhalle. Wow, was für ein Empfang! Welch überwältigende Atmosphäre. Die Begeisterung des Publikums – der absolute Wahnsinn! Die Luft hier scheint zu kochen. Pumuckls Gedanken sind für einen Augenblick bei seinem großen Vorbild Abebe Bikila. Wie muss sich der Äthiopier gefühlt haben, als er 1960 in Rom im Ziel ankam und Marathonolympiasieger wurde, und das barfuß in Weltrekordzeit von etwas über 2:15 Stunden?

Leider ist der rote Teppich nicht sehr lang und die Ziellinie gleich erreicht. Die ersten langsamen Schritte führen zum Mann mit dem 2:59-Ballon, der unmittelbar zuvor einlief. Ihm gebührt Pumuckls ganzer Dank. Er hat einen tollen Job gemacht, ist vom Anfang bis zum Ende ein gleichmäßiges Tempo gelaufen.

Kaum hat der Klabauter das erste Mal richtig durchgeschnauft, ist schon einer vom hr-Fernsehen zur Stelle und bittet zum Live-Interview. Offensichtlich hat man erstmals in der Mainmetropole bemerkt, dass Pumuckl den gesamten Marathon barfuß läuft und der dies sogar in einer „... immerhin beachtlichen Zeit ...“ (O-Ton „Frankfurter Neue Presse“) schafft.

Doch wie schnell war es denn nun eigentlich? War's unter drei Stunden? Der bayerische Kobold kann zwar offensichtlich flott rennen, doch die Stoppfunktion seiner Armbanduhr zu aktivieren, hat er nicht drauf. Montagabend lese ich zuhause in der Bildzeitung, welche ich mir aus Frankfurt mitgenommen hatte, unter der Überschrift „Clown gefrühstückt“, dass ein gewisser Dietmar Mücke vom Chiemsee die 42,195 Kilometer barfuß und im Clownskostüm unter drei Stunden gerannt ist. (Exakt waren es 2:59:49.) Im Clownskostüm? Diese Unwissenden! Und Dietmar Mücke? Nein, nein! Der hat sicher noch geschlafen, als Pumuckl in die Festhalle lief!

Dietmar Mücke

### Bildergalerie eines „laufverrückten“ Läufers



Baden-Marathon Karlsruhe 2015 - Thermen Marathon Bad Füssing – Runtalya Antalya/Türkei



MÜNCHEN MARATHON 2015 – Baden-Marathon Karlsruhe 2015



Reichenbach/Vogtland  
26. Juni 2005  
Deutsche Meisterschaft  
im  
24-Stunden-Lauf  
Siegerehrung



Frankfurt Marathon Jo Schindler 2010 – Deutscher Meister – Luxemburg Marathon 2011



Lauf für ein Leben Eiselfing – Luxemburg Marathon 2012 –



MÜNCHEN MARATHON 2013 – 24-Std. München 2011 -Frankfurt Marathon 2010 -