

#Marathongirl Ilona Schaffrath: Die Starke

Wer mit Ilona Schaffrath spricht, merkt schnell: Diese Frau lässt sich nicht so leicht unterkriegen. Mit fester Stimme erzählt sie uns, wie das damals war. Als sie noch über 100 Kilo wog, die Hosen spannten und die Bewegungen immer beschwerlicher wurden. „Beim Blick in den Spiegel dachte ich: Das bist du doch eigentlich gar nicht!“, sagt die 44-jährige und hatte damit wohl auch recht. Denn Ilona war und ist ein bewegungsfreudiger Mensch, liebt Fahrrad fahren, Tischtennis spielen, Handball. Und trotzdem ereilte die Industriekauffrau das Schicksal von einer Menge Menschen, die im Job viel sitzen und wie von Zauberhand zunehmen. Kein schöner Zustand, wenn man eigentlich aktiv sein will. Ilona ging die Lösung in kleinen Schritten an. Erst fielen fünf Kilo, dann sieben, dann zehn. Von Laufen war damals noch nicht die Rede, nur von disziplinierter Ernährung. Als Ilona schließlich 30 Kilo leichter war, dachte sie an den Jojo-Effekt und dass sie ihn unter allen Umständen vermeiden wollte. Tischtennis allein würde hier wohl nicht helfen. Also begann sie, um ihr Dorf zu spazieren, das zum Nordrhein-Westfälischen Euskirchen gehört. Nach dem Spazieren kam das langsame Traben – erst mit Gehpausen, dann ohne. Dies alles geschah ein bisschen heimlich, „möglichst so, dass mich keiner sieht“, sagt Ilona. Auch beim Kauf der Laufausrüstung sollte niemand Zeuge sein, schnell kaufte sie irgendetwas, das halbwegs geeignet schien. Heute ist das alles schwer zu glauben. Denn Ilona hat seither so vieles geschafft. Sie blieb dem Prinzip der kleinen Schritte treu – unbeirrt und ohne sich von dem einmal eingeschlagenen Weg abbringen zu lassen. Bei ihrem ersten Volkslauf über 5 Kilometer waren die Bedingungen denkbar ungünstig. „Es war im März und es schüttete wie aus Kübeln“, sagt sie. Angetreten ist sie trotzdem – „natürlich!“ Der nasse, ungemütliche und kalte Lauf sollte alles verändern.



#Marathongirl Ilona Schaffrath: Die Starke

Denn auf dieses erste Erfolgserlebnis folgten viele weitere, darunter der erste Halbmarathon, für den Ilona mit dem Rauchen aufhörte. Aber warum bei der halben Distanz stoppen? In der Pandemie lief sie zweimal den Monschau-Marathon auf der Original-Strecke, aber ohne Zuschauerbeteiligung. In diesem Jahr hat sie ihn ein drittes Mal gefinished, jetzt mit allem. Ein Sportartikelhersteller wählte sie als offizielle Pacemakerin für Halbmarathons – eine große Ehre, aber kein Zufall. Ilona zieht es einfach durch. Schritt für Schritt und wie ein Uhrwerk. Jetzt freut sie sich auf den roten Teppich in Frankfurt. Die Zielzeit ist ihr nicht so wichtig: „Die Medaille sieht schließlich gleich aus, egal, wann man ins Ziel kommt!“ Recht hat sie. Mal wieder.

