

42,195 Kilometer

40 000 Menschen starten an diesem Wochenende in Berlin zum klassischen Marathon. Was im Körper eines Athleten während der zwei bis sechs Stunden Laufen passieren kann, verrät dieses Würfelspiel um Schmerzen, Schweiß und Euphorie

Zu wenig warmgelaufen. Schmerz im Mittelfuß, klingt Minuten später ab. 2 Felder zurück!

Im Pulk der Läufer ist es eng: Sturz. Außer einer Schürfung nichts passiert. 1 Feld zurück!

Aus Angst vor Dehydrierung zu viel getrunken: Pinkelpause! 2 Felder zurück!

Endlich wirken die Hormone (Endorphine): Euphorie beschleunigt den Schritt. 2 Felder vor

Beim Zeit-Chip-Befestigen Schuh zu eng geschnürt: Spannungsschmerz, Blutabfluss stockt. 2 Felder zurück!

Familie und Freunde stehen am Straßenrand, Erinnerungsfoto. 1 Feld zurück!

Zu viel trainiert, ohne Pausen. Schmerzen im Schienbein: Entzündung der Knochenhaut. Laufpause empfehlenswert! Abbruch des Laufs!

Zu schnell gestartet. Schläge und mangelnde Durchblutung des Verdauungsapparats führen zu Übelkeit. 3 Felder zurück!

Wadenkrampf; Stretching und Elektrolytgetränk lindern. 2 Felder zurück!

Die Mauer: Glykogen aus Muskeln und Leber aufgebraucht, Umstellung auf Fettverbrennung dauert zehn Minuten. 4 Felder zurück!

Riesendurst wegen Dehydrierung. Beim nächsten Posten ordentlich trinken! 3 Felder zurück!

Wegen Übelkeit zu wenig verpflegt. Akute Hungerattacke. Hoch dosiertes Kohlenhydratgel liefert neue Energie. 3 Felder zurück!

Muskelspannung lässt nach; Schläge machen sich im Rücken bemerkbar. Tempo reduzieren! 2 Felder zurück!

Auf Zielgerade plötzlicher Herzstod infolge Herzmuskelentzündung nach Bronchitis. Ausgeschieden!

Bei Kilometer 40 winken Freunde: Ausschüttung von Endorphin. Beschleunigung. 1 Feld vor!

Zieleinlauf nach 42,195 Kilometern; kurzzeitig höchster Endorphinspiegel: Euphorie!

Oberschenkelkrampf, professionelle Massage nötig. 1 Würfelrunde aussetzen!