

00.4ma Foto: Moosburger



► Überall
verzeichnen die
Veranstalter wach-
sende Teilnehmer-
zahlen (hier: Start
des Regensburg-
Marathons)



Marathon boomt!

Keine Frage, Laufen ist angesagt. Wer heute nicht von sich sagen kann, dass er oder sie joggt, der oder die ist fast in Erklärungsnot. Eine gewagte Behauptung? Vielleicht. Vor noch nicht einmal einer Generation galten Läufer – Langstreckler gar – als Exoten. Sooo dürr und hager wie die, also, so wollte doch wohl niemand aussehen. Nein, in den 1980er Jahren war Tennis schwer angesagt, Fußball sowie so und Surfer waren die ultimativen Trendsetter. Und heute? Fußball ist immer noch die Königsdisziplin, Tennis in der (zumindest medialen) Versenkung verschwunden und wer als Surfer was hermachen will, muss wenigstens Kiten.

Wer also läuft und wie viele Läufer gibt es überhaupt? Das ist schlicht und einfach statistisch nicht erfassbar. Wer läuft, benötigt nur ein paar Laufschuhe, aber keinen Verein. Nicht einmal, um bei einem Wettkampf zu starten. Volksläufe sind heute für jedermann offen. Sollte nun also die Anzahl der verkauften Laufschuhe als Maßstab dienen können? Wohl kaum. Da geistern nämlich Zahlen von 16 bis 17 Millionen durch den Raum, die bei aller Wertschätzung völlig überzogen sein müssen. Auch wenn tatsächlich alljährlich derart viele Laufschuhe verkauft werden, kann unmöglich davon auf eine gleiche Zahl von Läufern geschlossen werden. Manche kaufen sie aus modischem Schick, denken aber nicht einmal ans Laufen, andere kaufen vier Paar pro Jahr. Andere wieder haben die tollsten Schuhe, joggen aber nur einmal am Sonntag ein halbes Stündchen.

Wer also gilt überhaupt als Läufer? Jemand, der eine bestimmte Kilometerzahl pro Woche abspult? Oder einer, der an Wettbewerben teilnimmt? Der bestimmte Zeiten schafft? Und was ist mit den Fitnessläufern, die regelmäßig durch den Wald joggen

und nicht einmal an eine Teilnahme an einem Wettbewerb denken? Keine Läufer? Jeder hat seine Motivation, seine Gründe, seine Ziele. Das Laufmagazin „Spiridon“ berichtet von „alljährlich etwa 1,5 Millionen Starts bei Volksläufen“ und schätzt, „dass realistisch 200.000 bis 300.000 Menschen regelmäßig solche Läufe bestreiten.“

Marathon boomt, vom Marathon träumen viele – sehr viele sogar. Gelegenheiten einen zu laufen gibt es zur Genüge, allein für Deutschland konnte der Autor fast 130 Veranstaltungen zusammentragen. Große Städte sind dabei, wo über 10.000 Menschen an den Start gehen, aber auch kleinere Veranstaltungen mit kaum 100 Läufern. Herbert Steffny, ehemaliger Weltklasseläufer, schreibt auf seiner Homepage, dass der Marathon im Schwarzwaldstädtchen Bräunlingen Ende der 1960er Jahre „mit rund 2000 Teilnehmern zeitweilig der größte Marathon der Welt war“.

Das sind Zahlen, über die die Großen heute nur noch lächeln. Vor allem die großen City-Marathons erfahren alle Jahre wieder einen ungeheuren Zulauf. In Berlin meldeten sich 2005 nicht ganz 40.000 an und dann gingen tatsächlich etwa 30.000 auf die Strecke. In Hamburg, dem zweitgrößten deutschen Lauf, melden sich um die 18.000 Menschen an. Auch wirtschaftlich ist eine Marathon-Veranstaltung interessant. Das Laufmagazin „Spiridon“ berichtete von einer Studie der Universität Hamburg aus dem Jahr 2003 zu den Läufen in Berlin (nicht nur Marathon), die ermittelte, dass jeder auswärtige Läufer 76,90 € pro Tag ausgibt. Insgesamt nennt die Studie einen Einkommensimpuls für die Stadt Berlin von 35,1 Mio. €, wobei Kosten bereits abgezogen wurden.

Große Städte sind sowieso touristisch interessant und wer dort einen Marathon mit einem Besuch verknüpft, kann die Familie leichter überzeugen.



014ma Abb.: sm

▲ *Marathon ist ein Event – für Aktive wie Zuschauer*

Marathon gilt also mittlerweile auch als touristisches und damit als wirtschaftliches Argument. Marathon und Sightseeing, diese Kombination reizt und lockt immer mehr Läufer: „Zum 50. Geburtstag schenke ich mir New York“ oder „Einmal Boston (London, Berlin, Stockholm ...), das wär’s doch“. Wer kennt nicht Äußerungen wie diese? Das Laufereignis steht zwar immer noch im Vordergrund, aber die Laufleistung tritt zurück. Denn auch das kann gerade bei den großen Veranstaltungen beobachtet werden: Die Leistungsdichte verschiebt sich. Selbst wenn in Berlin 30.000 Menschen an den Start gehen, bleibt die Zahl der ambitionierten Läufer relativ gering. Die Masse kommt jenseits der 4-Stunden-Marke ins Ziel, nicht nur in Berlin übrigens. Finisher unter 3 Stunden gibt es relativ wenige. Kein Wunder, liegt das durchschnittliche Alter des Marathonis doch irgendwo um die 40 Jahre. Wer da noch gute Zeiten erzielen will (was selbstverständlich möglich ist!), muss schon sehr moti-

viert sein. Alle Experten sagen zu diesem Thema das Gleiche: Früher war die Leistungsdichte größer, früher wurde schneller gelaufen, gab es mehr Läufer, die unter 3 Stunden blieben. Das ist wohl so und mag man bedauern. Wer aber jemals versucht hat, sich dieser Grenze zu nähern, der weiß, welcher Trainingsumfang dafür erforderlich ist. Der kann schon gut verstehen, dass viele Marathonis sich diesem Aufwand nicht unterziehen wollen. Heute gilt wohl für sehr viele Läufer das olympische Motto „Dabei sein ist alles“, oder übersetzt: Marathon ja, aber ohne gesteigerte Zeitvorstellungen. Das Training soll im Rahmen bleiben, Spaß und Genuss am und vor allem neben dem Lauf stehen im Vordergrund. Puristen mögen das bedauern und beklagen fehlende deutsche Spitzenläufer, die als Identifikationsfigur dienen könnten. Wäre das wichtig? Für Nachwuchssportler vielleicht, für Otto-Normal-Marathonis wohl eher nicht. Dem ist es herzlich egal, ob mal wieder ein Kenianer in 2:10 Stunden ein Rennen gewinnt, wenn man selbst vielleicht erst in 4:10 Std. oder gar in 5:10 Std. ankommt.

Marathon boomt, aber nicht im Jugendbereich. Es sind eher die Männer um die 35 bis 45 Jahre (sehr viel weniger Frauen), die es angehen. Nicht selten ehemalige Sportler anderer Sportarten, die nun das Laufen für sich entdeckt haben, die noch einmal eine Herausforderung anpacken und denen eine Medaille und ein Finisher-Shirt genügt. Bestzeiten? Nicht so wichtig. Anerkennung gibt es auch so genug im Freundeskreis, unter Kollegen, in der Lokalzeitung.

Das ist die eine Ebene. Dann gibt es die andere, sehr viel kleinere, die der ambitionierten jüngeren Läufer. Die sehr hart trainieren, vielleicht sogar halbprofessionell leben und in der Spitze mehr als 200 km pro Woche laufen, aber doch nicht an die Weltklassezeiten der Afrikaner herankommen. Und

dafür auch noch in der Presse und von den Experten hart kritisiert werden („indiskutable 2:24 Std.“). Das da so mancher einfach aufgibt, ist fast schon verständlich, aber das ist ein anderes Thema.

Marathon boomt und immer mehr Angebote gibt es. Die weltweit größten Läufe mit rund 30.000 Finishern finden auch in touristischen Weltstädten statt: Berlin, New York, Chicago, London, Paris. Aber auch in Deutschland verzeichnet man die meisten Starter in Großstädten: Berlin, Hamburg, München, Köln, Frankfurt, Düsseldorf. Kleinere Orte ziehen nach, reihen sich ein in die Riege der mittlerweile rund 150 Veranstalter. Bei vielen starten tatsächlich Tausende, aber die Mehrzahl der Veranstaltungen zählt eher nur einige hundert Läufer. Oder noch weniger. Der logistische und organisatorische Aufwand bleibt jedenfalls immer enorm. Da muss man schon was bieten, um aufzufallen. Einfach eine Strecke abmessen, genügt nicht mehr. Gelaufen wird mittlerweile überall: auf Inseln (Norderney, Helgoland), grenzüberschreitend (Flensburg, Usedom), hoch zum Brocken (von Wernigerode), mit alpinen Passagen (Oberstaufen), sogar unter Tage (Sondershausen). Sowohl im Sommer als auch Winter. Marathon-Sammler finden ein weites Feld und ich will mit diesem Buch meinen Beitrag dazu leisten.

Marathon-Geschichte

Am Anfang war eine Schlacht und dann ein Mythos. Im September 490 v. Chr. standen sich in Griechenland bei einem Örtchen namens Marathon ein überlegenes persisches Heer und eine kleinere Streitmacht Athens gegenüber. Das ist unumstritten. Ebenso, dass die Griechen siegreich diese Schlacht beendeten, obwohl sie zahlenmäßig un-



terlegen waren. Jetzt folgt die Legende: Angeblich schickte der griechische Feldherr Miltiades nach dem Kampf einen Boten ins 40 Kilometer entfernte Athen, um die frohe Botschaft zu überbringen. Pheidippides, so der Name des Boten, trabte in voller Kriegsausrüstung (angeblich!) los und erreichte völlig erschöpft Athen. Er konnte gerade noch die Siegesnachricht überbringen, dann brach er tot zusammen. Historiker bezweifeln mittlerweile diese Darstellung. Noch schwerer zu glauben ist eine Randdarstellung, nach der besagter Bote kurz vor der Schlacht sogar ins 250 km entfernte Sparta gelaufen sein soll, um Hilfe zu erbitten. Vergebens übrigens, die Spartaner konnten oder wollten nicht helfen. Es ging ja dann auch so.

▲ *Mit Körperfettmessung soll die optimale Lauftaktik ermittelt werden*

Wie dem auch sei: Der Mythos dieses ersten „Marathon-Laufes“ wurde 2400 Jahre später wieder beschworen. 1896 sollten die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit in Athen veranstaltet werden. Zwei Jahre vorher schlug der Franzose Michel

Breal vor, den historischen Lauf mit ins Programm zu nehmen. Kein Wunder, er galt als Experte für griechische Mythologie. Die Idee überzeugt jedenfalls die Organisatoren und so fand ein erster olympischer Marathonlauf auf der historischen Strecke statt. Die Länge dieses Marathons wird mit 40,0 km angegeben und als Sieger ging ausgerechnet ein Grieche durchs Ziel in immerhin 2:58:50 Std. Gestartet waren übrigens 18 Läufer. Genau 108 Jahre später wurde anlässlich der Olympischen Spiele 2004 in Athen auf ebendieser historischen Strecke erneut der Marathon gelaufen.

Der Marathon hatte sich auf Anhieb im olympischen Programm etabliert. Die Streckenlänge schwankte noch ein wenig über die Jahre, mal maß sie 40,260 km, mal sogar 42,750 km. Aber seit 1924 ist sie festgeschrieben mit 42,195 km. Erstmals wurde diese „krumme“ Strecke 1908 bei den Olympischen Spielen in London gelaufen. Auf Bitte des britischen Königshauses übrigens wurde die Strecke so verlängert, dass sie an der königlichen Loge vorbeiführte. Das führte zu diesem krummen Maß und so ist es seitdem geblieben.

Das damalige Rennen gewann der Amerikaner John Hayes in 2:55:18 Std., aber in Erinnerung geblieben ist ein wirkliches Drama. Der Italiener Dorando Pietri lief mit weitem Vorsprung ins Stadion ein, eine einzige Runde von 355 Metern fehlten ihm noch zum Sieg. Aber Pietri war völlig entkräftet, taumelte mehr, als das er ging, geschweige denn lief. Fünf Mal brach er zusammen, rappelte sich immer wieder auf und schleppte sich weiter. Fast 10 Minuten soll er für diese letzte Runde benötigt haben. Als er kurz vor dem Ziel erneut zusammenklappte, stützen ihn zwei Ordner und halfen ihm über den Zielstrich. Das war verboten, Pietri wurde disqualifiziert und dem Zweiten John Hayes der Sieg zuerkannt. Später kam es dann zu Revanche-

Rennen vor allem in den USA, was dort eine frühe Marathon-Begeisterung auslöste. Bereits 1887 fand auch ein erster City-Marathon statt, nämlich in Boston. Er wird noch heute durchgeführt und hat sich von anfänglich 15 Startern zum Massenspektakel mit 40.000 Finishern im Jubiläumsjahr 1996 gemauert. In New York möchten alle mal laufen, aber Boston genießt in den USA größeres Ansehen. Für Boston muss man sich nämlich erst qualifizieren und bestimmte, altersbezogene Zeiten nachweisen.

Marathon war zwar über all die Jahre fester Bestandteil des olympischen Programms, aber eine Massenbewegung war es nicht. Die hageren, asketischen Kerle wurden nicht selten belächelt bei ihrem stundenlangen Training und für nicht ganz voll genommen. Sie trugen ihre Wettkämpfe

auf der grünen Wiese aus, kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, die Innenstadt einer Großstadt für Läufer zu sperren. Das änderte sich erst in 1960er und 1970er Jahren. Damals kam vor allem in den USA die Jogging-Welle auf und schwappte später auch nach Deutschland. Und dann war es nur noch eine Frage der Zeit, bis an einem Marathon tatsächlich auch jeder teilnehmen konnte. 1974 fand der erste Lauf in Berlin statt, in Hamburg feierte man 2005 die zwanzigste Auflage. Das sind die bekanntesten Läufe in Deutschland, aber nicht die ältesten. In Essen beispielsweise wird seit 1963 der Marathon „Rund um den Baldeneysee“ veranstaltet.

Marathon war lange Zeit eine reine Männer-Sache. Frauen waren nicht zugelassen. „Zu anstrengend“, hieß es. Dabei liefen bereits 1896 zwei Frauen erfolgreich in Athen bei der Vorbereitung mit auf

Qualifikationszeiten Boston

Das Reglement fordert beim Marathon in Boston von der männlichen Hauptgruppe (18-34 Jahre) eine Zeit von 3:10 Std., von einem 45-Jährigen immerhin noch 3:30 Std. Bei den vergleichbaren Altersklassen der Frauen lauten die Vorgaben 3:40 Std. bzw. 4:00 Std.

der klassischen Strecke, aber eben nicht im eigentlichen Rennen. So blieb es auch später. Erst 1984 gab es bei den Olympischen Spielen von Los Angeles einen Frauen-Start und mit 2:24:52 Std. eine gute Siegerzeit. In Boston starteten damals Frauen schon seit 12 Jahren. Allerdings wurden sie auch nur unter Druck der öffentlichen Meinung zugelassen. 1967 hatte sich die Amerikanerin Kathy Switzer nur unter ihrem Kürzel K. Switzer angemeldet. Als unterwegs dann auffiel, wer da tatsächlich lief, versuchten übereifrige Ordner sie von der Strecke zu ziehen. Dieses peinliche Foto ging um die Welt und eine Diskussion war losgetreten. Heute starten bei allen großen Läufen selbstverständlich Frauen und nur ganz selten bleiben sie in einem Rennen unter sich, wie z. B. bei Olympischen Spielen.

Marathon-Psychologie: Was passiert auf den 42,195 km?

Ein Marathon ist ein Wechselbad der Gefühle. Garantiert! Hier können Sie in drei, vier oder fünf Stunden mehr Emotionen erleben als sonst im ganzen Jahr. Es fängt ganz harmlos an, nämlich mit Nervosität. Man nestelt an den Sachen herum, rennt zigmal aufs Klo und steht schließlich auf der Stelle trippelnd im Startblock. Dann der Startschuss. Die Läufermasse setzt sich etwas schwerfällig in Bewegung, es dauert eine Weile, bis man seinen Rhythmus findet. Nach ein paar Kilometern hat man sich eingerollt, die Stimmung steigt. Erfahrene Läufer gucken ständig auf die Uhr, wollen sich nicht mitreißen lassen und zu schnell anfangen. Das kann leicht passieren, alle sind ein bisschen aufgekratzt. Scherzen herum, unterhalten sich, grüßen die Zuschauer, nehmen alles nicht so ernst.



Bei km 10 kommt das erste Zwischenfazit. Bin ich zu schnell? Zu langsam? Genau richtig? Bloß nicht das Tempo steigern, auch wenn man sich bombig fühlt. Das wird am Ende doppelt und dreifach bestraft (eigene unangenehme Erfahrung). So etwa bei km 15 ist man dann meist in Hochstimmung. Man hat sich eingelaufen, alle Körper-Systeme arbeiten im grünen Bereich, man könnte regelrecht lospreschen. Abteilung: Wusste ich doch, dass ich schneller konnte. Aber Vorsicht, wir haben erst ein Drittel geschafft.

Bei km 20 schlaffen die ersten schon ab und merken es meist nicht einmal. Es spielt sich meist auch nur im Sekundenbereich ab. Man verliert beispielsweise den Anschluss an eine Gruppe, mit der man vorher einige Kilometer gemacht hatte. Die Atmung wird etwas heftiger, aber ansonsten geht es noch. Wem das passiert, der darf sich auf ganz schlimme letzte Kilometer einstellen. Wer aber gut trainiert hat, der rollt immer noch. Die allgemeine Euphorie sackt so bis km 25 ziemlich ab, die Gespräche der

▲ *Chipkontrolle:
Ohne diese
kleinen Geräte
wäre eine exakte
Zeitmessung bei
Tausenden von
Teilnehmern
unmöglich*

Läufer finden nicht mehr statt. Jeder rennt schweigend für sich alleine. Zuschauer werden nicht mehr ganz so fröhlich zurückwinkend wahrgenommen, eine gewisse Verbissenheit schleicht sich bei vielen Läufern ein.

Wer bei km 25 noch immer gut und locker läuft, der darf es dann auch richtig rollen lassen. Nicht angreifen auf Teufel komm raus, aber durchaus ein wenig nach Körpergefühl laufen. Die anderen müssen jetzt langsam aufpassen und auch einen Zahn zulegen. Nicht um schneller zu werden, sondern ganz einfach, um der einsetzenden Müdigkeit entgegen zu wirken. Übersetzt: mehr Einsatz, aber nur, um das Tempo zu halten.

Bei km 30 dann die erste wirkliche Zäsur. Wer zu schnell anfang oder nicht gut trainiert hat, der macht Bekanntschaft mit dem ⚒Mann mit dem Hammer.

Der Mann mit dem Hammer

In Frankfurt steht an der Laufstrecke bei der Messe die riesige Skulptur eines hämmernden Mannes. Das ist eine Warnung an alle Läufer und zugleich ein geflügeltes Wort in der Szene: „Warte auf den Mann mit dem Hammer.“ Gemeint ist der so häufig zu beobachtende Einbruch eines Läufers im Bereich von Kilometer 30 bis 35. Das passiert schlecht vorbereiteten Läufern oder zu schnell gestarteten. Beide haben ihr Glykogendepot, eines von zwei wichtigen Energielieferanten des Körpers, vorzeitig aufgebraucht. Der zweite Energiespender, der Fettstoffwechsel kann nicht die gleiche Menge Energie liefern, da er wahrscheinlich nicht vernünftig durch genügend lange Läufe trainiert wurde. Das Tempo sinkt teilweise schlagartig, die Atmung wird schneller, da die Fettverbrennung mehr Sauerstoff benötigt. Ein ziemlich komplexer Prozess, der sich da im Körper abspielt, die Folge aber ist einfach: Der Läufer wird deutlich langsamer.

Die letzten Kilometer sind immer hart. Weniger für diejenigen, die mit genügend langen Läufen trainiert haben. Auch die werden irgendwann müde, aber deutlich später. Für die anderen setzt jetzt so langsam eine wirklich harte Phase ein. Alles schmerzt, man mag nicht mehr, man kann nicht mehr und rettet sich von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle. Was soll das Ganze? Warum steige ich nicht lieber aus? Solche Gedanken machen sich breit. Aber auch gut Trainierte kommen so langsam an die Grenzen. Jegliche Euphorie ist verflogen, so mancher verflucht sein Vorhaben nur noch.

Wer bei km 40 noch einigermaßen gut beieinander ist, darf sich glücklich schätzen. Für die meisten sind die letzten Kilometer allerdings ziemlich schwer. Viele Läufer, auch gute, verlieren hier entscheidende Minuten. Jetzt muss man kämpfen. Das muss jeder, nicht nur diejenigen, die sich eine bestimmte Zeit als Ziel gesetzt haben, einfach alle. Selbst Elite-Läufer brechen hier manchmal ein. Und wer am Anfang zu schnell losgestürzt ist, wird jetzt gnadenlos bestraft. Auf den allerletzten Kilometern kann man derart viele Minuten verlieren, dass man hinterher fassungslos die Zwischenzeiten auf der Urkunde anstarrt. Es hat schon Fälle gegeben, dass Läufer sich buchstäblich verlaufen haben, auch Weltklasse-Marathonis passierte das schon.

Aber dann erreicht man doch das Ziel und wird noch einmal emotional aus dem Tal der Tränen nach oben gespült. Die letzten Schritte fallen einem wieder kinderleicht, alle Anstrengung ist wie weggeblasen. Die Erschöpfung kommt später, erst macht sich schlichte Freude und ein Glücksgefühl breit. Man hat es tatsächlich geschafft. Hat sich überwunden und eine gewaltige Leistung vollbracht. Wollte zigital aufgeben und hielt doch durch. Wie eingangs gesagt: Der Marathon ist ein Wechselbad der Gefühle.