

Wie sorgen die klassischen Städte-Marathons künftig für schnelle Zeiten?

# KOMMT JETZT DIE REKORDFLUT?

Die 2-Stunden-Laborexperimente der letzten Jahre haben den Marathonlauf grundlegend verändert. Wie sieht nun die Zukunft der grossen City Marathons aus? Werden als Folge des Wettrüstens um die schnellsten Zeiten die Regeln verändert?

TEXT: JÜRIG WIRZ

**E**s war am 6. Mai 1954, als Roger Bannister auf der Aschenbahn der Oxford-Universität die Meile (1609 Meter) in 3:59,4 Minuten absolvierte und als erster Mensch unter vier Minuten blieb. Zuvor war die Meinung weit verbreitet, es sei unmöglich, so schnell zu laufen. Mediziner warnten, der Körper könnte unter der Belastung einen irreversiblen Schaden nehmen, doch Bannister widerlegte die Befürchtungen; er wurde ein erfolgreicher Neurologe und 89 Jahre alt.

Das eigentlich Unglaubliche aber ist, was nach dem 6. Mai passierte. Keine zwei Monate später drückte der Australier John Landy den Rekord auf 3:58,0. Inzwischen sind schon 1600 «Traummeilen» realisiert worden, der Weltrekord liegt aktuell bei 3:43,13 Minuten, der Schweizer Rekord von Pierre Déléze aus dem Jahre 1982 bei 3:50,38.

Nun kam der 12. Oktober 2019, der Tag, an dem der kenianische Wunderläufer Eliud Kipchoge auf der Praterallee in Wien versuchte, als erster Mensch einen Marathon,

das heisst 42,195 Kilometer, in weniger als zwei Stunden zurückzulegen. Bei der «Ineos 1:59 Challenge» wurde nichts dem Zufall überlassen. Alles war bis ins letzte Detail geplant, finanziert von Sir Jim Ratcliffe (67), Inhaber des Chemiekonzerns Ineos mit einem Jahresumsatz von 80 Milliarden Dollar. Der reichste Mann Grossbritanniens, dessen Vermögen auf 20 Milliarden geschätzt wird, ist selbst ein leidenschaftlicher Hobbyläufer. Am meisten Zeit und Geld investierten die Ineos-Leute in die Frage nach der optimalen aerodynamischen Formation.

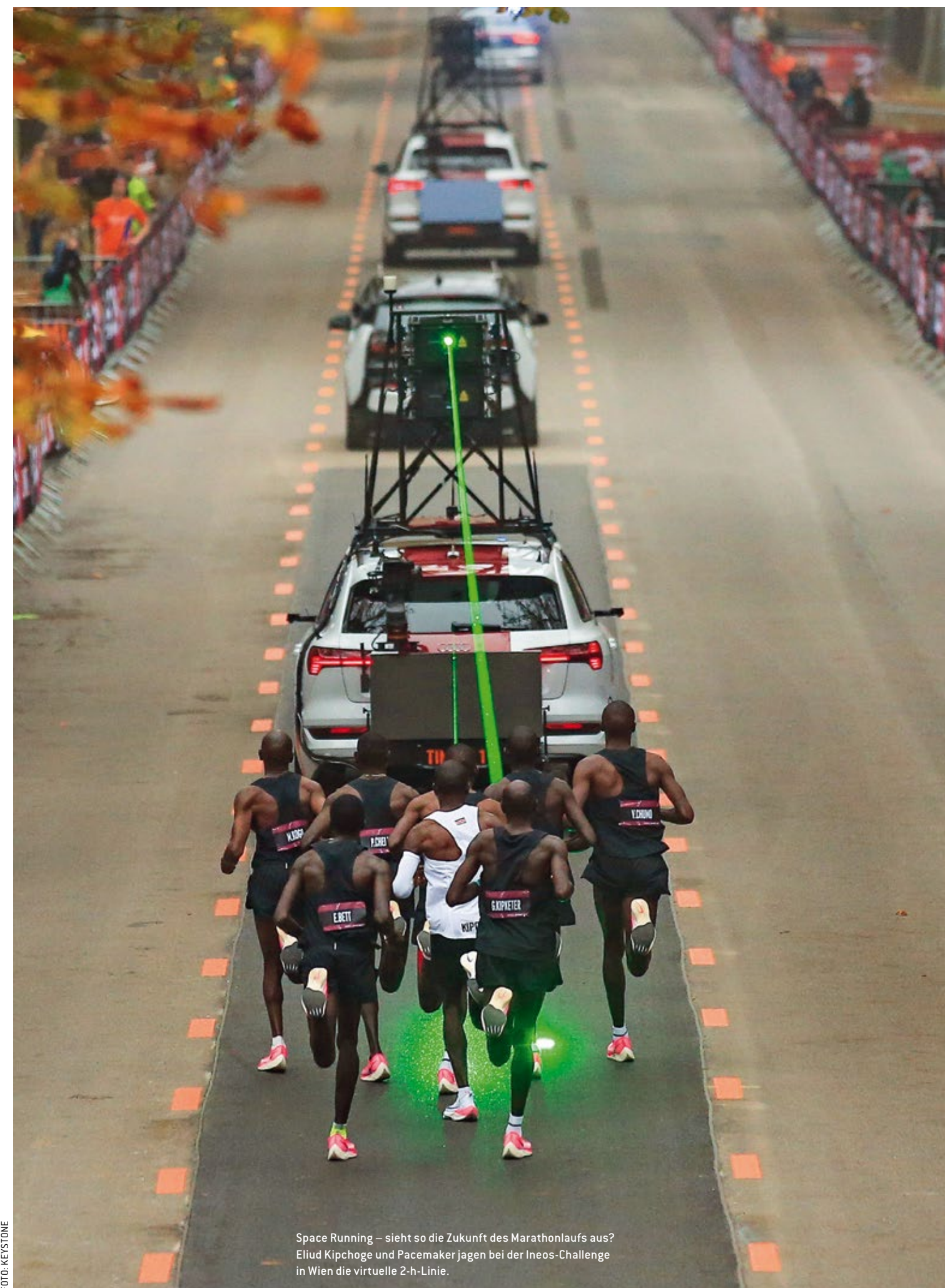
## HUNDERT VERSCHIEDENE VARIANTEN

Als Eliud Kipchoge im Mai 2017 auf der Rennstrecke von Monza seinen ersten Versuch unternommen hatte, war ein Tesla mit einer überdimensionierten Anzeigetafel vorausgefahren, der als Windschutz dienen sollte. Computersimulationen und Tests im Windkanal zeigten in der Analyse, dass dadurch ungünstige Wirbel entstanden, welche die Aerodynamik negativ beeinflussten. Leistungswissenschaftler Robby Ketchell: «Wir testeten etwa hundert verschiedene Varianten. Ein offenes V mit fünf Tempomachern vor und zwei hinter Eliud brachte das beste Ergebnis, den

geringsten Luftwiderstand und für Eliud somit den grössten Nutzen in Bezug auf den Energieverbrauch.»

In Wien waren fünf Teams mit je sieben Läufern im Einsatz. Weltklasseathleten von Bernard Lagat über die Ingebrigtens-Brüder bis zum Schweizer Julien Wanders. Die Wechsel klappten einwandfrei, das Tempo pro Kilometer lag dank dem auf den Boden projizierten Laser immer zwischen 2:48 und 2:52 Minuten. Sein Getränk erhielt Eliud Kipchoge von Manager Valentijn Trouw vom Fahrrad aus gereicht, sodass er sich im mentalen Tunnel ohne die geringste Ablenkung ganz aufs Laufen konzentrieren konnte. Kipchoge trug die neueste Version des Nike-Vaporfly-Schuhs, den AlphaFly mit einer Sohlendicke von rund 50 Millimetern, drei Karbonelementen und Luftkammern im Vorfuss. Nach den neuen Bestimmungen von World Athletics (höchstens 40 Millimeter und nur ein Karbonelement; vgl. Artikel ab S. 20) darf dieser Schuh in Zukunft nicht mehr verwendet werden.

Der Rest ist Geschichte: Kipchoge hielt dem enormen Druck stand, lief wie ein Uhrwerk und stürmte in die Marathon-Geschichte.



Space Running – sieht so die Zukunft des Marathonlaufs aus? Eliud Kipchoge und Pacemaker jagen bei der Ineos-Challenge in Wien die virtuelle 2-h-Linie.

FOTO: KEYSTONE

Das Ziel erreichte er nach einer Stunde, 59 Minuten und 40,2 Sekunden. 42 Mal einen Kilometer in 2:50 Minuten zu laufen – eine fantastische Leistung.

**WIE DAMALS BEI BANNISTER**

Hugh Brasher war als Renndirektor des London-Marathons beim Ineos-Projekt involviert, sein Vater Chris war einer von Bannisters Tempomachern. Brasher vergleicht Eliud Kipchoges Leistung von Wien mit derjenigen von Oxford: «Bannister öffnete damals eine Schleuse. Es war eine mentale Barriere, die bis 1954 alle Versuche scheitern liess. So sehe ich das auch mit der Zwei-Stunden-Grenze im Marathon. Eliud

werden wir nahe drankommen, es sei denn, die Entwicklung der Schuhe macht noch weitere Fortschritte.»

**DIE REGELN ALS BREMSKLOTZ**

Die wichtigste Frage: Hält World Athletics an den Regeln fest? In einem regulären Marathon sind für jede Zielzeit nur drei Tempomacher erlaubt, die alle vom Start weg dabei sein müssen und nicht ersetzt werden dürfen. Das heisst, dass die Spitzenläufer meist etwa nach Kilometer 30 allein unterwegs sind, weil die «Pacer» das Tempo nicht mehr mitgehen können. Tempomacher sind entweder Läufer der zweiten Garnitur oder junge, die sich langsam an die

Commission vorlegen. Dort sitze auch ich als Veranstalter. Im letzten Sommer wurde die Kommission aufgelöst; im Moment ist nicht ganz klar, welches Beratungsgremium den Laufsport künftig vertreten wird.» Milde ist der Meinung, dass an den bestehenden Regeln festgehalten werden sollte. Etwas anders sieht es Hugh Brasher: «Wir diskutieren mit World Athletics über mögliche Änderungen und Anpassungen.»

Der Marathon hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Eliud Kipchoges offizieller Weltrekord von 2:01:39 Stunden ist noch 2,4 Sekunden pro Kilometer von der «Schallgrenze» entfernt. Die Zeiten der Besten sind um mehrere Minuten heruntergekommen, bei den Frauen noch stärker, weil die 42,195 Kilometer erst seit 1983 (WM) und 1984 (Olympia) im internationalen Programm sind.

Viktor Röthlin war nach seinem Sieg beim Tokio-Marathon 2008 in 2:07:23 Stunden in der Jahres-Bestenliste auf Position 17, letztes Jahr hätte das noch zu Platz 86 gereicht. Viele Läufer wechseln schon in jungen Jahren zum Marathon, weil es auf der Bahn nicht viel zu verdienen gibt. Die Trainingsmethoden sind besser geworden, das Know-how in Sachen Trainingssteuerung und Ernährung ebenso. Und die Schuhe. Seit die drei Medaillengewinner an den Olympischen Spielen 2016 in Rio in einem Prototyp unterwegs waren, hat das Vaporfly-Modell von Nike einen enormen Siegeszug angetreten. Wieviel die Schuhe ausmachen, darüber streiten sich selbst Fachleute.

**MEGADUELL KIPCHOGE VS. BEKELE**

Beim London Marathon am 26. April werden wohl zwei Vaporfly-Träger den Sieg unter sich ausmachen: Eliud Kipchoge trifft auf Kenenisa Bekele. Brasher ist komplett «thrilled», wie der Engländer sagt: «Seit Kenenisa in Berlin bis auf zwei Sekunden an Eliuds Weltrekord heranlief, waren der Wunsch und das Verlangen nach diesem Duell gigantisch: Der beste Bahnläufer aller Zeiten gegen den besten Marathonläufer, den die Welt je gesehen hat. Dass wir die beiden nun bei der 40. Austragung des Virgin Money London Marathons am Start haben, ist fantastisch. Ich weiss nicht, wer gewinnen wird, aber ich weiss, dass das ein Rennen ist, das keiner verpassen will.»

## Die Regeln bei City-Marathons werden von World Athletics festgelegt, sind aber nicht in Stein gemeisselt.

hat anderen Läufern gezeigt, dass es möglich ist. Er hat einen Meilenstein erreicht, eine Leistung, die in der Leichtathletik sehr selten ist. Usain Bolt ist vielleicht der einzige, der den Sport in neue Dimensionen führte, so wie es Eliud Kipchoge nun getan hat. Viele Menschen, die kein Interesse am Laufsport hatten, sahen diese grandiose sportliche Heldentat und liessen sich davon begeistern. Das ist der grösste Erfolg der Ineos-Challenge.»

Ob nun die Zwei-Stunden-Grenze bald auch in einem Städtemarathon fallen wird? Hugh Brasher ist skeptisch: «Wir dürfen etwas nicht vergessen. Eliuds Leistung in Wien war eine unglaubliche Leistung eines unglaublichen Athleten. Vor vier oder fünf Jahren sagte ich, ich glaube, einen «Sub2»-Marathon werde es noch zu meinen Lebzeiten geben. Ich hätte nie gedacht, dass das schon 2019 sein wird. Nun denke ich, dass es in den nächsten fünf bis zehn Jahren auch in einem grossen City-Marathon passieren wird.» Mark Milde, der Chef des Berlin-Marathons, sieht es ähnlich: «Wenn die Regeln bestehen bleiben, wird es noch etwas dauern. In den nächsten fünf Jahren

Marathondistanz herantasten wollen. Wie viel einer bei diesem Job verdient? Mark Milde lässt sich in die Karten blicken: «Wir bezahlen bis Kilometer 25 fest und dann pro Kilometer mit Steigerung; ab Kilometer 30 rund 500 Euro pro zusätzlichem Kilometer. So kann einer auf etwa 10000 Euro kommen.»

Die Tempomacher-Regel ist das eine, die Bestimmung über die Getränkeabgabe das andere. Laut Reglement muss ein Läufer seine Flasche selbst vom Tisch nehmen oder aus der Hand eines Helfers, der den Getränkebereich aber nicht verlassen darf. Das heisst: In einem Städtemarathon muss ein Läufer alle fünf Kilometer auf die Seite weichen, abbremsen und wieder beschleunigen und verliert so jedes Mal nicht nur den Rhythmus, sondern auch einige Sekunden.

Die Regeln werden vom Council des internationalen Verbandes festgelegt, sind aber, wie die Marathonveranstalter übereinstimmend erklären, nicht in Stein gemeisselt. Mark Milde dazu: «Das Council lässt sich Vorschläge von der Road Running



**WENN DER/DIE ZEHNTE SCHNELLER IST ALS DER/DIE ERSTE  
Marathonzeiten im Zehnjahresvergleich**

Der Vergleich der zehn schnellsten Marathonzeiten von 2009 und 2019 zeigt, wie rasant die Entwicklung im Marathonsport vor sich geht. Sowohl bei den Männern wie auch bei den Frauen ist der oder die Zehnte von 2019 schneller als der oder die Schnellste zehn Jahre zuvor. Die Durchschnittszeiten der Top Ten haben sich in den letzten zehn Jahren bei den Männern um exakt zwei Minuten verbessert, bei den Frauen um beinahe sechs Minuten.

	Männer		Frauen	
	2009	2019	2009	2019
1.	2:04:27	2:01:41	2:22:11	2:14:04
2.	2:04:27	2:02:37	2:23:12	2:17:08
3.	2:05:04	2:02:48	2:23:42	2:17:41
4.	2:05:10	2:02:55	2:24:02	2:18:30
5.	2:05:18	2:03:16	2:24:18	2:18:33
6.	2:05:20	2:03:34	2:24:24	2:18:46
7.	2:05:27	2:03:36	2:24:42	2:18:52
8.	2:05:29	2:03:40	2:24:47	2:19:10
9.	2:05:41	2:03:51	2:25:02	2:19:26
10.	2:05:47	2:04:11	2:25:06	2:19:28

	Durchschnittszeit Top Ten	
	2009	2019
Männer	2:05:13	2:03:13
Frauen	2:24:09	2:18:12

**Weltrekord Männer seit September 2018:** Eliud Kipchoge, 2:01:39  
**Weltrekord Frauen seit Oktober 2019:** Brigid Kosgei, 2:14:04



FOTO: VCM/JENIASYMONDS

Wolfgang Konrad, Veranstalter der «Ineos 1:59 Challenge»

## «Man darf die Entwicklung nicht aufhalten.»

Wolfgang Konrad war einst ein erfolgreicher österreichischer Mittelstreckenläufer, seit 1989 ist der 61-Jährige Chef des Vienna City-Marathons. Bei der «Ineos 1:59 Challenge» war Konrad mit seinem Team für die lokale Organisation verantwortlich.

INTERVIEW: JÜRIG WIRZ

### Mit einigen Monaten Abstand: Wie beurteilen Sie die «Ineos Challenge» heute, Wolfgang Konrad?

Sehr positiv. Die Challenge hat gezeigt, welches enorme internationale Interesse der Marathon-sport, in dieser besonderen Art inszeniert, erzeugen kann. Man muss sich das vorstellen: Über zwei Milliarden Menschen haben Eliuds Lauf gesehen. Somit ist Wien als touristische Destination ein grosser Gewinner. Wir als Vienna City Marathon profitieren von dieser internationalen Aufmerksamkeit. Ein Viertel unserer Marathonstrecke führt über den Originalparcours der Ineos Challenge. Dieses Gefühl, sich auf sporthistorischem Boden zu bewegen, wird ein besonderes Erlebnis.

### Wann waren die Ineos-Leute erstmals an Wien herangetreten?

Zuerst war es Hugh Brasher vom London Marathon, der uns auf der Suche nach einem perfekten Ort angefragt hat. Er wiederum hat den Tipp von Mark Milde vom Berlin-Marathon bekommen. Als wir unsere Möglichkeiten präsentiert hatten, war sehr schnell klar: «This is the place.» Am 17. Juni haben wir den Zuschlag bekommen. Und einen Tag später waren wir schon in London im Ineos-Hauptquartier.

### Wie gross war der Aufwand an Zeit, Personal und Geld für das OK des Wien-Marathons?

Der Aufwand für uns als lokaler Veranstalter war schon herausfordernd. Vor allem der enorme Zeitdruck und die vielen unbekanntenen Aspekte. Unser Organisationsdirektor Gerhard Wehr hat das fast Unmögliche möglich gemacht. In weniger als vier Monaten einen Testevent und den Hauptbewerb auf so hohem Niveau zu organisieren, war eine logistische Superleistung. Am 12. Oktober waren rund 450 Menschen in der direkten Organisation beschäftigt. Sämtliche Aufwendungen hat Ineos bezahlt, der Stadt Wien hat es keinen einzigen Euro gekostet. Aber ohne die Verwaltung der Stadt, die voll hinter dem Projekt stand, wäre die Durchführung nicht möglich gewesen.

### Eliud Kipchoges Leistung kam unter perfekten Laborbedingungen zustande und sorgte in der Laufszene nicht für uneingeschränkte Bewunderung. Ihre Meinung?

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Jene, die der Leistung von Eliud nichts abgewinnen können, haben sich nicht wirklich mit dem Thema beschäftigt. Von Anfang an war klar, dass es eine Challenge sein wird, die unter Laborbedingungen stattfinden soll. Eliud hat gezeigt, dass es grundsätzlich möglich ist, einen Marathon unter

zwei Stunden zu laufen. Wir haben gelernt, was es heisst, auf dem höchsten Leistungsniveau zu denken und «Performance» zu organisieren. Alles wurde dem Erfolg untergeordnet. Sir David Brailsford, Principal des Ineos-Radteams, war der Kopf hinter allen Entscheidungen. Jetzt müssen sich diejenigen, die für die Spielregeln im Marathon-sport verantwortlich sind, in ihrer Einstellung bewegen.

### Sie sind der Meinung, dass der Internationale Verband World Athletics die bestehenden Regeln modifizieren soll?

Ich bin für Regeln und deren Einhaltung. Doch die Regeln gehören immer wieder hinterfragt und an die neuen Entwicklungen angepasst. Ich erinnere an Mitte der 1990er-Jahre, als ich in Wien als erster Marathonveranstalter die Chip-Zeitmessung einführte. Ich wurde damals geprügel, weil dieses System nicht den Regeln der IAAF entsprach. Meine Meinung damals: Dann sollen sie die Regeln ändern. Das Gleiche gilt heute. Man darf die Entwicklung nicht aufhalten. Man muss der Zukunft eine Chance geben und sie nicht durch unnötige Regeln behindern. Die Diskussion über Tempomacher und Getränkeabgabe finde ich lächerlich und absurd. *f*