



Mit 50 den ersten Marathon

Marathon laufen in einem Alter, wo man nicht mehr zu den Jüngsten gehört? Viele Hobbyläufer erschrecken schon beim Gedanken an die 42 Kilometer. Ein Erfahrungsbericht.

VON SILVIO BERTSCHI

Der Fotograf für das Erinnerungsbild steht in der Zielkurve, der Speaker ist schon von weitem zu hören, und zur Feier des Tages flattern die rot-weißen Fahnen am Wiener Rathaus. Geschafft! Ich bin im Ziel des 17. Vienna-City-Marathons. Eigentlich nichts Besonderes; auch 8643 andere Läuferinnen und Läufer haben dies vollbracht. Doch ich habe die 42,195 Kilometer zusammen mit meiner Frau Elisabeth absolviert, die erstmals überhaupt an einem Marathon teilgenommen hat. Immerhin kann sie in drei Tagen ihren 50. Geburtstag feiern.

Gemeinsam mit fast 9000 anderen Läufern finden wir uns am Marathonmor-

gen beim Schloss Schönbrunn am Start ein. Plötzlich kommt Bewegung in die Masse. Offenbar muss der Startschuss erfolgt sein. Exakt vier Minuten und 38 Sekunden später pfeift auch unser Chip. Die Startnummern F379 und 1968 haben offiziell das Rennen aufgenommen. Vorsichtig angehen, haben wir uns vorgenommen. Würde nämlich der K(r)ampf schon vor Streckenhälfte beginnen, wäre unser persönliches Ziel und damit auch dasjenige beim Wiener Rathaus wohl kaum erreichbar.

Frauenlauf als Einstieg

Es war vor zehn Jahren, als sich meine Frau einer neu ins Leben gerufenen Jogginggruppe in der Region anschloss. Fortan stand für sie jeweils am Montagmorgen ein einstündiges Training auf dem

Programm. Schon bald kam der Wunsch auf, am Frauenlauf in Bern teilzunehmen. Später kamen der 11-Kilometer-Lauf am Hallwilersee und der Altstadt-Grand-Prix in Bern dazu. 1995 versuchte sie erstmals die zehn Meilen in Bern. Die längere Strecke behagte ihr, so dass künftig anstelle des Frauenlaufes der GP Bern über die Originaldistanz ins Programm aufgenommen wurde.

«6.20 für den ersten Kilometer» schnappe ich von einem Läufer hinter mir auf. Das Anfangstempo stimmt, schneller dürfen wir nicht werden. Mit gut 32 Minuten für die ersten fünf Kilometer sind wir im Fahrplan. Unser regelmässiges Lauftempo in den Trainings scheint sich auszuzahlen. Allerdings: Zur wöchentlichen Joggingstunde von Elisabeth kam



FOTOS: SILVIO BERTSCHI

trotz Marathonambitionen noch eine etwas längere Trainingseinheit mit mir dazu. Nur fünfmal schafften wir es, zusätzlich ein drittes Mal pro Woche die Laufschuhe zu schnüren. Wir wussten, dass unser Unterfangen möglicherweise auf wackeligen Füßen steht. Sollte es aber nicht klappen, so haben wir doch viele gemeinsame Laufstunden absolviert, in denen wir uns über vieles unterhalten konnten und Gespräche stattgefunden haben, die im Alltag kaum Platz fanden. Oder anders gesagt: Man nimmt sich sonst (leider) nicht immer die Zeit dafür.

Bei Halbmarathon zeigt die Uhr 2.15.45. In exakt derselben Zeit haben wir je einmal im März und April die Hallwilerseeumrundung (21,1 Kilometer) geschafft. Wir verlieren keine Worte über unsere Zwischenzeit, doch beide wissen: Jetzt fängt das Rennen an, jetzt kommen die Kilometer der Wahrheit. Über die Hauptallee durch den Prater, vorbei am Riesenrad, an Imbissbuden vorbei durch den Vergnügungspark, dann Kilometer 28, und immer noch können wir das Tempo in etwa beibehalten. An den Verpflegungsstellen nehmen wir uns jeweils genügend Zeit, zu trinken und den Körper zu kühlen. Den 30. Kilometer erreichen wir in 3.15.30. Beruhigend zu sehen, dass wir doch sechs Kilometer Vorsprung auf den uns entgegenkommenden Besenwagen haben.

Zum Geburtstag einen Marathon

Meine Erinnerungen gehen zurück in den Spätsommer des letzten Jahres. Damals kam bei meiner Frau der Wunsch auf, im Frühling und zum 50. Geburtstag nochmals nach Wien zu reisen. Später machte ich ihr den Vorschlag, ob wir nicht versuchen sollten, bei dieser Gelegenheit zusammen am Wien Marathon teilzunehmen. Sozusagen als sportliche Herausfor-

derung und Erlebnis zugleich. Je länger wir darüber diskutierten, umso mehr nahm unsere Vision Gestalt an.

Und nun trennen uns also noch zwölf Kilometer vom Ziel. Mir ist klar, dass jetzt für meine Begleiterin die härtesten Kilometer folgen würden. Schon die gut anderthalb Kilometer bis zum Wendepunkt beim Lusthaus wollen nicht mehr enden. Mein mitgeführter Bidon mit Cola wird vermehrt verlangt, die Schritte werden kürzer, die Marscheinlagen bei der Verpflegung länger. Jetzt sind meine Motivationskünste gefragt.

«Solange wir in diesem Tempo noch leicht joggen können, schaffen wir es bestimmt» und bei Kilometer 38: «Noch eine halbe Stunde, dann sind wir am Ziel unserer Träume.» Elisabeths Gesichtszüge haben einen leicht gequälten Ausdruck angenommen. Als mehr oder weniger erfahrener Marathonläufer weiss ich natürlich, wie jetzt meiner Frau zumute sein muss. Jeder Schritt ist eine Tortur, man fragt sich, warum man sich dies überhaupt antut und würde ein Auto mit offener Tür vorfahren, man würde ohne zu zögern einsteigen. Zwar haben wir im Vorfeld des Marathons hin und wieder von den harten letzten Kilometern gesprochen. Was sich aber im Kopf und im Körper auf dem letzten Abschnitt abspielt, habe ich ihr bewusst verheimlicht.

«Bravo! Geniesst die letzten Kilometer, es sind die schönsten», ruft ein Zuschauer am Streckenrand. Wer mag es meiner Frau verargen, dass sie dafür nur ein Kopfschütteln übrig hat. Unser Kilometerschnitt ist mittlerweile bei 7.30 angelangt. Aber immer noch können wir einen leichten Laufschrift halten. Eine Läuferin, die viele Kilometer unser Tempo gelaufen ist und die wir später aus den Augen verloren haben, holen wir wieder ein. Ein Motivationskick, den ich sofort an meine Gemahlin weitergebe.

Die 40-Kilometer-Tafel kommentiert sie mit einem «ich glaube, ich beginne jetzt zu marschieren». «Zwei Kilometer ist noch eine Laufzeit von einer Viertelstunde, die halten wir jetzt auch noch durch.» Meine letzte Motivationspritze wird mit einem starren Blick geradeaus quitiert. Der letzte Kilometer wird angezeigt. Dann: «Noch fünfzig Meter, dann haben wir es geschafft.» Wenige Sekunden später, nach 4:44.24 überqueren wir Hand in Hand gemeinsam die Ziellinie. Wir umarmen uns. Was spielt die Zeit noch für eine Rolle? Was zählt ist, dass wir zusammen ein Ziel erreicht haben. ■

Alles für Ihr Workout zu Hause!

Im einzigen Fitnessgeschäft Zürichs laden Sie auf über 4000 Quadratmeter für das perfekte Körpertraining zu Hause



- Cardio-Trainingsgeräte
- Kraft-Trainingsgeräte
- Sporternährung
- Aromatisches Zubehör
- Bekleidung
- Bücher und Videos



Wir bringen Sie ins Fitness!

FITNESS Shop
ZÜRICH
THE FINE ART OF FITNESS

MIB Fitness-Shop AG
Zürcherstrasse 287/288 • 8000 Zürich
Tel. 044 462 11 00 • Fax 044 462 20 21