

«Ineos 1:59 Challenge» mit Eliud Kipchoge in Wien

WIE DIE MONDLANDUNG?

Eliud Kipchoge, der überragende Marathonläufer der letzten Jahre, will in Wien das schaffen, was er beim ersten Versuch 2017 in Monza knapp verpasst hatte: die 42,195 Kilometer als erster Mensch unter zwei Stunden zurücklegen.



Eliud Kipchoge will unbedingt der erste Mensch sein, bei dem nach 42,195 km eine 1 vor den Minuten steht.

FOTO: ZVG

TEXT: JÜRIG WIRZ

Ein Blick zurück: Es war am 6. Mai 2017. Die letzten Fetzen der Nacht hingen noch über dem Formel-1-Circuit in Monza, als sich um viertel vor sechs ein Grüppchen von neun Männern hinter dem Führungsfahrzeug, einem Tesla, in Bewegung setzte: sechs Tempomacher, gefolgt von den drei Läufern Eliud Kipchoge, Lilesa Disesa und Zersenay Tadese, alle drei aus Ostafrika, der Wiege der Menschheit und auch der Wunderläufer.

Dort, wo der Start erfolgte, auf der Rückseite des Ovals, hatte es nur ein paar Helfer, die wenigen hundert Zuschauer, alles von Nike eingeladene VIPs und handverlesene Medienvertreter, warteten im Zielbereich. Eliud Kipchoge wirkte von Anfang an hochkonzentriert, sein Gesicht strahlte eine meditative Ruhe aus. Die Anzeigetafel auf dem Tesla orientierte den Kenianer stets über Zwischen- und Zielzeit. Nach 30 Kilometern: «predicted time (zu erwartende

Zeit) 2:00:00. Zu diesem Zeitpunkt lagen Desisa und Tadese bereits weit zurück.

Die Ziellinie überquerte Kipchoge schliesslich nach 2:00:25 Stunden, eine Zeit, die viele Beobachter für unmöglich gehalten hatten. Um 26 Sekunden verfehlte er die Sensation, aber er blieb zwei Minuten und 32 Sekunden unter dem offiziellen Weltrekord, den Landsmann Dennis Kimetto damals mit 2:02:57 hielt. Ein bisschen später sagte Kipchoge: «Ich habe gezeigt, dass wir Grenzen verschieben können. Zwei Stunden in diesem Tempo zu laufen, war Neuland. Niemand wusste im Voraus, wie der menschliche Körper reagiert.»

MEHR EMOTIONEN DANK ZUSCHAUERN
Jetzt will er es nochmals versuchen. Und diesmal stehen die Vorzeichen besser. Erstens hat Kipchoge selbst den offiziellen Weltrekord vor Jahresfrist in Berlin auf 2:01:39 Stunden gesenkt, ist also nur noch 100 Sekunden von einer Zeit unter zwei Stunden entfernt, zweitens haben er und

sein Umfeld aus der Erfahrung von Monza gelernt, wo die Luftfeuchtigkeit mit 80 Prozent sehr hoch war. Und drittens scheint das Setting in Wien eher noch besser als bei Nikes Breaking-2-Projekt.

Kipchoge wird wieder ein Voraus-Fahrzeug haben, welches das Soll-Tempo vorgibt und auch als Windschutz dient, wieder eine Armee von Tempomachern, die sich regelmässig abwechseln, und er wird wieder von einem Fahrrad aus gepflegt werden. Die Strecke im Prater scheint für den Rekordversuch noch besser geeignet zu sein als jene in Monza. Der Start erfolgt auf der Reichsbrücke, wo jeweils auch der Vienna City-Marathon beginnt. Kipchoge und seine Begleiter werden in Richtung Stadtzentrum laufen und nach etwas mehr als einem Kilometer den Praterstern-Kreisel erreichen. Von dort geht es auf die schnurgerade Hauptallee, viermal bis zum Lusthaus und zurück. Anders als vor zweieinhalb Jahren ist der Event kein Nike-Firmenanlass unter Ausschluss der

Öffentlichkeit, Tausende von Zuschauern werden an der Strecke stehen und für einen zusätzlichen Adrenalinstoss sorgen.

WERBESPOT FÜR WIEN

Wien wurde aus verschiedenen Gründen ausgewählt: Das Wetter ist im Oktober in der Regel ideal, die Temperatur am frühen Morgen um die 10 Grad, der Prater gilt mit seinem dichten Baumbestand als grüne Lunge der österreichischen Hauptstadt, wo viele Bäume sind, hat es mehr Sauerstoff und weniger Wind, und mit dem OK

des Wien-Marathons hilft ein sehr erfahrenes Team bei der Durchführung mit. Als Termin ist der 12. Oktober vorgesehen, mit Ausweichmöglichkeiten bis zum 20. Oktober – sollte das Wetter nicht mitspielen.

Kipchoges Management, Global Sports Communication, rechnet damit, dass das Zeitfenster zwei Wochen vorher, wenn die Wetterprognosen schon sehr genau sind, auf vielleicht zwei Tage reduziert wird – die physische und mentale Spannung über längere Zeit hoch zu halten, wäre auch für

einen Eliud Kipchoge ein Problem. Und auch Ernährungsphysiologe Armand Bettonvil käme ins Rotieren. Er sagt: «Die Tatsache, dass der Tag nicht fixiert ist, stellt eine grosse Herausforderung in Bezug auf die optimale Stoffwechsel-Vorbereitung dar.»

Im Hinblick auf die «1:59 Challenge» ist die Hauptallee im Prater saniert worden. Für die Kosten kam Jim Ratcliffe auf, der britische Milliardär, der selber Marathon läuft und mit seinem Chemie-Unternehmen Ineos das Projekt finanziert. Die Wiener sind begeistert, auch von der Megawerbung für ihre Stadt. Schon das Rambazamba, das Ineos im Vorfeld abhielt – etwa mit Kipchoges Trainingsnotizen –, ist de facto unbezahlbar. Tom Crotty, bei Ineos «Group Director for Corporate Affairs and Communications», will nicht sagen, wie viel sich das Unternehmen die ganze Sache kosten lässt, nur so viel: «Ich schätze den Wert der weltweiten Medienpräsenz für Wien auf mehr als 100 Millionen Euro – falls der Versuch gelingt.»

«Ein regulärer Marathon unter zwei Stunden wird kommen, keine Frage.»

Patrick Sang, Coach von Eliud Kipchoge



Erfolgreiche Zusammenarbeit: Trainer Patrick Sang beobachtet seinen Schützling (im Bild mit den grünen Laufschuhen) beim Bahntraining in Kenia.

FOTO: JÜRIG WIRZ



Selbst unter Höchstleistung entspannt und locker: Eliud Kipchoge ist auch wegen seiner mentalen Stärke der beste Marathonläufer der Welt.

FOTO: GETTY IMAGES

Unter 2 Stunden wäre ein Meilenstein, aber wie schon in Monza kein Weltrekord.

KEIN OFFIZIELLER WELTREKORD

Eliud Kipchoge, jetzt schon der erfolgreichste Marathonläufer der Geschichte, Weltrekordhalter, Olympiasieger und seit 2014 in zehn Marathons ungeschlagen, vergleicht die «1:59 Challenge» mit der Mondlandung: «Es geht darum, ein Vermächtnis zu hinterlassen. Es wäre wie die Mondlandung: ein riesiger Sprung für die Menschheit. Es wird anderen zeigen, wozu wir mit der Kraft unseres Geistes fähig sind, und zwar in allen Lebensbereichen.» Und dann schiebt er noch zwei Sätze nach: «Wir haben im Training nichts geändert, aber im Gegensatz zu Monza weiss ich jetzt, was mich erwartet. Ich bin sehr zuversichtlich.» Es ist nicht Überheblichkeit, die ihn das sagen lässt. Eliud Kipchoges grösste Stärke neben dem nahezu perfekten, energiesparenden Laufstil und der bei Kenianern selten gesehenen Disziplin ist der mentale Bereich. Er hat die Fähigkeit, in einem Rennen negative Gedanken in positive zu transformieren und die Schmerzen, die auch ein Ausnahmeläufer wie er verspürt, zu kanalisieren.

Der Vergleich mit der Mondlandung ist etwas weit hergeholt, doch wenn er es schafft, wäre das ein Meilenstein in der Geschichte der Leichtathletik. Aber wie schon in Monza, kein Weltrekord. Die Rahmenbedingungen werden zu stark verändert. 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. In Wien werden es mindestens 16 sein! Darunter der Schweizer Julien Wanders, die drei Ingebrigtsen-Brüder Filip, Henrik und Jakob, Bernard Lagat und Augustine Choge, mit dem Kipchoge im Trainingscamp in Kap-tagat das Zimmer teilt.

Die Pacer werden auch diesmal alle paar Kilometer ausgetauscht. Ein weiterer Punkt, der dem IAAF-Reglement widerspricht, betrifft die Flüssigkeitsaufnahme. In einem Citymarathon gibt es alle fünf Kilometer eine Wasser- und Getränkestation. Die Läufer müssen ihren Bidon selbst vom Tisch nehmen oder aus der Hand eines Helfers, der den Getränkebereich aber nicht verlassen darf. Eliud Kipchoge kann von seinem mitradelnden Manager Valentijn Trouw sein Getränk jederzeit bekommen, muss also nicht auf die Seite weichen, abbremsen und wieder beschleunigen.

KONZENTRIERTE KOHLENHYDRATE

Kipchoge verpflegt sich seit 2017 bei jedem Marathon mit einem Getränkemix der Firma Maurten. Das In-Getränk aus Schweden verfügt über einen sehr hohen Kohlenhydratanteil. Jeder, der Marathon läuft oder noch längere Distanzen, kennt das Problem: Die hohe Konzentration an zuckerhaltigen Verbindungen führt sehr oft zu Magenproblemen. Die Idee bei Maurten ist so simpel wie plausibel: Man muss

die Kohlenhydrate einkapseln und umschliessen, so dass sich die Hülle erst im Darm langsam auflöst, aber schliesslich im Dünndarm das Glykogen freisetzt und dort direkt ins Blut geschleust werden kann.

Ein weiteres Puzzleteil ist der Schuh. Seit den Olympischen Spielen in Rio, wo alle drei Medaillengewinner einen Prototyp trugen, hat Nike den Vaporfly – mithilfe von Eliud Kipchoge – ständig weiterentwickelt. Der Vaporfly Next% ist das jüngste Produkt: grün wie die Hoffnung, laut Nike noch leichter und effizienter als die Vorgänger. Der Vaporfly verfügt in der Zwischensohle über ein Karbonelement und über ein spezielles Dämpfungsmaterial.

Gemäss einer in der «New York Times» veröffentlichten Studie soll er gegenüber herkömmlichen Schuhen eine Energieersparnis von einem Prozent bringen. Allerdings: Karboneinlagen kommen in Laufschuhen bereits seit 1999 zum Einsatz, zuletzt im Fila-Modell Racer und im Adidas Gazelle Pro Plate, dem Schuh, den Haile Gebrselassie bei seinem Weltrekord 2007 in Berlin trug. Es scheint also, dass Nike nur ein bestehendes System perfektioniert hat.

Wie viel all diese Hilfen bringen? Genau ist das nicht zu beziffern, weshalb der Vergleich mit den bestehenden Zeiten immer etwas hinken wird. Der renommierte Sportwissenschaftler Ross Tucker rechnete

2017 aus, dass die 2:00:25 von Monza in einem regulären Marathon 2:01:40 entsprechen, also ziemlich genau der Zeit, die Eliud Kipchoge bei seinem Weltrekord in Berlin schaffte.

MENSCH STREBT NACH TRAUMGRENZEN

Dass die Zweistundengrenze im Marathon derart viel Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist zum einen der Tatsache zu verdanken, dass der Zahlensprung von 2 auf 1 vor den Minuten in den Bereich des Möglichen gerückt ist. Zum anderen liegt es in der Natur des Menschen, immer nach neuen Grenzen zu suchen und in neue Dimensionen vorzustossen. Roger Bannister lief vor 65 Jahren die Meile (1609m) als erster Mensch unter vier Minuten. Seither haben mehr als 1400 Läufer die Traummeile geschafft. Oder: 1967 senkte Derek Clayton die Weltbestzeit im Marathon unter 2:10 Stunden. Heute lässt sich mit einer solchen Zeit kein internationaler Marathon mehr gewinnen. Die Entwicklung geht immer weiter.

Der «Vorläufer» aller Traumgrenzen: Roger Bannister läuft 1954 als erster Mensch die Meile unter vier Minuten.



FOTO: IMAGO

DER MENSCH STREBT LAUFEND NACH MEHR

Die Traumgrenzen

- 1954: Roger Bannister 1 Meile unter 4 min [3:59,4]
- 1967: Derek Clayton Marathon unter 2:10 h [2:09:36]
- 1971: Hildegard Falck 800 Meter unter 2 min [1:58,5]
- 1976: Tatyana Kazankina 1500 Meter unter 4 min [3:56,0]
- 1979: Grete Waitz Marathon unter 2:30 h [2:27:32]
- 1984: Ingrid Kristiansen 5000 Meter unter 15 min [14:58,89]
- 1985: Steve Cram 1500 Meter unter 3:30 min [3:29,67]
- 1987: Said Aouita 5000 Meter unter 13 min [12:58,39]
- 1993: Yobes Ondieki 10 000 Meter unter 27 min [26:58,38]
- 1993: Wang Junxia 10 000 Meter unter 30 min [29:31,78]
- 1995: Moses Kiptanui: 3000 m Steeple unter 8 min [7:59,14]
- 2008: Gulnara Galkina: 3000 m Steeple unter 9 min [8:58,81]

... und in der Schweiz:

- 1974: Rolf Gysin 1 Meile unter 4 min [3:56,88 in Zürich]
- 1987: Sandra Gasser 800 m unter 2 min [1:59,78 in Fürth]
- 1987: Cornelia Bürki 1500 m unter 4 min [3:59,90 in Rom/WM]
- 1994: Franziska Rochat-Moser Marathon unter 2:30 h [2:27:44 in Frankfurt]
- 1996: Anita Weyermann 5000 m unter 15 min [14:59,28 in Rom]
- 2004: Viktor Röthlin Marathon unter 2:10 h [2:09:56 in Zürich]

Alle anderen Traumgrenzen sind von Schweizern noch nicht unterboten worden.