

Internationaler Neujahrsmarathon Zürich

## «LIEBER MUSKELKATER ALS SONST EINEN KATER»

*Laufschuhe statt Tanzschuhe, Startschuss unter Feuerwerksböllern, Champagner ersetzt durch Energy Drinks: Wer am 31. Dezember um Mitternacht einen Marathon läuft, erlebt einen sportlichen Einstieg ins neue Jahr. Und einen festlichen obendrein!*

TEXT: REGINA SENFTEN

Wenn am letzten Tag des Jahres um Mitternacht die Glockenschläge erklingen, ist dies für das Gros der Menschheit ein Zeichen, um prickelnden Champagner zu trinken oder bewundernd in das buntglänzende Feuerwerk am Nachthimmel zu schauen – und sich dabei viele gute Vorsätze zu fassen. Mehr Sport, weniger Alkohol, mit Rauchen aufhören. So oder ähnlich. Doch während die einen noch an ihren guten Vorsätzen herumsinnieren, setzen sie andere gleich beim ersten Glockenschlag des neuen Jahrs in die Tat um und laufen einen Marathon.

Bei der 6. Austragung des Internationalen Neujahrsmarathons stehen weit über 600 Teilnehmer aus 33 Nationen am Start in Zürich-Schlieren. Rund ein Drittel aller Teilnehmer absolviert die Distanz von 42,195 Kilometer, während sich die meisten Sportler an die Halb- bzw. Vierteldistanz wagen. Weil es jeweils der erste Marathon im neuen Jahr ist, führen die Sieger von Zürich für eine kurze Weile die Liste der Jahresweltbestzeiten an, welche vom Leichtathletik-Weltverband erfasst und publiziert wird. Eine temporäre Rangierung auf der Jahresweltbestenliste scheint jedoch für keinen der Starter eine ernsthafte Motivation für eine Teilnahme zu sein. Vielmehr lockt das Abenteuer, mitten in den Festlichkeiten der Silvesternacht dem Hobby zu frönen und dabei mit Gleichgesinnten sportlich ins neue Jahr zu starten.

### Die etwas andere Silvesterparty

«Einen Jahresausklang mit viel Essen und Alkohol, das ist Standardprogramm», tönt es von verschiedenen Seiten. «Meistens bin ich an Silvester hin- und hergerissen, an welche Party, mit wem und wohin ich gehen soll. Beginne ich das Jahr mit einem Marathon, weiss ich genau, worauf ich mich einlasse», fasst Andrea Huser (3. Single Woman am Gigathlon 2009 und 3. am Neujahrsmarathon 2010) ihre Motivation zusammen. Klirrende Kälte und schneebedeckte Strassen nimmt sie dabei gerne in Kauf. «Ein Marathon Mitten in der Nacht, das ist einfach speziell, und mir gefällt die romantische Strecke der Limmat entlang.»

Birgit Eibl und ihr Freund Franck Mouriaux sind bereits zum dritten Mal über die Halbmarathondistanz dabei. Er hat mit drei Siegen in Folge den Hat trick geschafft, während sie schwärmt: «Es ist ein wunderschöner Anlass. In der kalten Nacht, unter dem Silvesterhimmel ins neue Jahr zu laufen, das ist unvergleichlich. Dagegen verblasst jede Silvesterparty.» Ganz auf eine Party verzichten Birgit und Franck allerdings nicht. Mit ihren Freunden vom Triathlonclub verbringen sie den Countdown bis zum Start mit einem gemeinsamen Abendessen. Und kaum im Ziel, stossen auch sie aufs neue Jahr an. Mit von der Partie ist auch Vera Baltensperger. Die Triathletin bringt es auf den Punkt, wenn sie sagt: «Marathon und Silvester feiern schliessen sich nicht aus. Bloss sind die Reihenfolge und die Priorität anders.»

Für einen Teilnehmer hat der Neujahrsmarathon gar einen ganz besonderen Stellenwert. Der Australier Tristan Miller reist extra mit seinem Begleiter und einer Schar Freunden nach Zürich, um sein Vorhaben zu starten, ein Jahr lang jede Woche irgendwo auf der Welt einen Marathon zu laufen. Bestzeiten hat er dabei keine im Visier. «Ich habe gehört, Schweizer Marathonläufer seien sehr fit», scherzt er, «deshalb lasse ich mich gar nicht auf ein Wettrennen ein, sondern laufe locker und versuche zu geniessen.»

### Laufend die Welt kennenlernen

Einer, der dieses Unterfangen schon hinter sich hat, ist der Engländer Roger Biggs. Er lief 2009 jede Woche einen Marathon und kommt an Silvester nach Zürich, um mit seinen Laufkollegen einen stimmungsvollen Silvester zu verbringen, während seine Frau das jüngste Enkelkind in Down Under besucht. «Ich habe noch ein paar «Swiss Francs» vom K78 in Davos übrig, die ich nun endlich verbrauchen kann», schmunzelt der 61-Jährige mit britischem Humor. Die Schweizer Franken will er in ein spezielles Finishergeschenk für seinen Lauffreund Allan Rumbles investieren, der just in Zürich seinen 100. Marathon läuft. «Ausserdem ist Marathonlaufen

für mich die schönste Entschuldigung, um die ganze Welt kennenzulernen», äussert sich der mehrfache Grossvater beschwingt.

Laufen und dabei die Welt kennenlernen, das ist auch der Grund, warum Edgars und Alina Rencis aus Lettland den Weg an die Limmat gefunden haben. Nicht ganz freiwillig, wie Edgars lächelnd erzählt. Marathon ist eine erst kürzlich entdeckte Leidenschaft des jungen Paares. Als Edgars in seinem Blog beschrieb, wie man in Zürich an Silvester einen Marathon laufen könne, dachte er sich nichts dabei. Erst als Freunde und Blog-Kommentatoren ihn aufforderten, sich den Lauf in Zürich doch einmal anzusehen, setzte er das Vorhaben kurzerhand in die Tat um und buchte eine Reise nach Zürich. Er bereut es nicht. «Der Lauf durch die Nacht ist sehr speziell und wirklich bestens organisiert. Bloss schade, dass es an der Strecke keinen Schaumwein zu trinken gibt», spast er. «Und meine Bestzeit im Halbmarathon habe ich trotz der schwierigen Bedingungen verbessert!», freut er sich.

Einfach sind die Bedingungen am Neujahrsmarathon wahrlich nicht, weil der angekündigte Vollmond nur kurze Zeit am Himmel zu erkennen ist. «Trotz der Stirnlampe verliert man im Dunkeln jegliches Gefühl für Distanz und Zeit», erklärt Vera. «Einzuschätzen, wo man ist und wie weit es noch geht, fällt nicht leicht.» Manchmal kommt es vor, dass man auf dem Rundkurs à 10 Kilometer keiner Menschenseele begegnet und minutenlang alleine in der stillen Finsternis vor sich hintrabt. «Umso schöner fällt dann der jubelnde Empfang im Zielspalier aus, welches mitten durch die stimmungsvolle Festwirtschaft in der Schlieremer Sportanlage Unterrohr verläuft.»

Auch wer das neue Jahr ohne gute Vorsätze begonnen hat, sollte einen Start am nächsten Neujahrsmarathon ins Auge fassen. Denn einen Marathon unter glitzernem Silvesterfeuerwerk und ausgelassenem Zieljubiläum in Champagner-Laune gibts nur einmal im Jahr. **F**