

# Stelzenessen im Schweizerhaus oder Pastateller, das ist hier die Frage

Ein Marathon hautnah miterlebt.

Heike Hausensteiner

Die saubere Luft hat die Großstadt an Tagen wie diesen: Die Hauptverkehrsadern sind für einige Stunden für den Verkehr gesperrt. Dafür drängeln sich massenhaft Menschen durch die Straßenzüge. Es ist Marathon.

Aufgeregtes Zittern, bevor der Startschuss um punkt neun Uhr fällt. Endlich ist es so weit: Das monatelange Training kann unter Beweis gestellt werden. Die frühlingshaften Temperaturen und die paar Sonnenstrahlen lassen angenehme Laufstunden erwarten. Die meisten Teilnehmer sind Einheimische, viele kommen aber auch aus dem Ausland extra angereist. Und alle haben sie das gleiche Ziel: 42,195 Kilometer.

Letzte Umarmungen und Küsschen bis zum Wiedersehen im Ziel, Fotos von der Meute vor der Startlinie, ohrenbetäubende Musik aus den Lautsprechern – überwältigend ist der Start. Freudig erregt sind die Läufer ebenso wie die zahlreichen Zuschauer und freundlichen Polizisten, die die Straßen entlang der ganzen Strecke säumen werden. Sie fiebern mit und feuern die ihnen unbekannt Läufer an, als wären sie eigene Töchter und Söhne: „Ihr seid super, wir werden Euch bis ins Ziel begleiten!“ Die Finger formen sich zum *Victory*-Zeichen als Antwort.

Nun ist volle Konzentration auf die Bauchatmung und das eigene Lauftempo angesagt. Dennoch schweift der Blick ab in die Umgebung. Nach den ersten 5 km steigt die Straße zum ersten Mal leicht an, die erste Labestation wartet auf die Läufer. Noch verlangt der Organismus nach nicht mehr als Wasser. Aber es gibt auch schon Bananen und Orangen, Würfelzucker sowie Plastikcontainer, um sich mit einem Schwamm zu erfrischen. Nach einer kurzen Gehpause geht's gleich wieder los – „nur“ noch 37 km bis ins Ziel...

Weiter vorne, bei Kilometer 16, spritzen Feuerwehrleute zur Erfrischung Wasser aus Schläuchen. Versorgungsstation Nummer drei (nach etwa 25 km): Die Bananen sind leider schon aus. Jetzt nur nicht ausrutschen auf den Schalen, die den nassen Boden übersäen.

Der erste Rückschlag – es ist nicht einmal noch der berühmt berüchtigte Kilometer 33 erreicht – erfolgt bei Kilometer 28: Die Straßenunterführungen vermitteln das Gefühl, als wäre es plötzlich Nacht geworden. Unmittelbar danach steigt die Strecke wieder leicht an. „Wie soll ich das nur schaffen?“, fragt sich so mancher Läufer.

„Warum tu' ich mir das nur an? Hab' ich vielleicht doch zu wenig trainiert? Oder hätte ich – anstelle von Stelze und Schnitzel – meine Kohlenhydrat-Diät doch strenger einhalten sollen?“ Beim Rüberschiel zu den Mitläufern wird klar: Die Anderen leiden wohl genauso – also wieder volle Konzentration auf den Lauf. Langsamer zu laufen tut noch mehr weh, als zum alten Rhythmus zurückzufinden. Also weiter, weiter, weiter . . .

Noch 4 km. Die letzte Steigung ist bewältigt. Plötzlich, wie von der Tarantel gestochen, geht das Laufen wieder leichter. Die letzte Kurve, der Lautsprecher im Ziel ist schon zu hören: „Genau, Hand in Hand über die Ziellinie, bravo!“

Geschafft! „Ich kann es nicht glauben!“ Einige *Finisher* vergießen eine Freudenträne. Die Beine zittern. Zunächst wird der Chip-Zeitmesser von den Laufschuhen abgenommen – wichtig, sonst gibt's keine offizielle Endzeit. Die Medaillen werden überreicht und Rosen an die Damen ausgegeben. Es gibt Äpfel, der frisch gegrillte Hot-Dog ist jetzt erlaubt. „Entschuldigen Sie, eine Frage: Wie lange haben sie gebraucht?“ „Fünf Stunden, zwei Minuten.“ „Danke, ich warte nämlich noch auf jemanden.“

„Wiener Zeitung“, 19.05.2000

