

# MARATHON – WENN DAS GROSSE LAUFEN BEGINNT

Maria Pirr



Anfang Frühjahr, wenn die Temperaturen wieder langsam in die Höhe klettern, tummeln sich immer mehr Läufer auf den Wegen der Parkanlagen. Viele Sportler beginnen zu dieser Zeit sich auf den ersten Marathon des Jahres vorzubereiten. Denn das Laufen wird in den kommenden Monaten ihr Leben bestimmen.

>>> Der Marathonlauf ist mit 42,192 Kilometern die längste olympische Laufdisziplin der Leichtathletik. Seit Beginn dieser Laufsportart wechselten die Distanzen mit den Jahren. So bestand 1896 eine Strecke noch aus 40 Kilometern. Bei den Olympischen Spielen 1908 in London ergab sich diese Streckenlänge durch die Festsetzung der Start- und Zielbegrenzung. Da bis zur königlichen Loge am Schloss Windsor noch einige Yards fehlten, wurde die Strecke von den bisherigen 26 Meilen um weitere 385 Yards (42,192 Kilometer) erweitert. Dieser Stand wurde 1921 vom internationalen Verband für Leichtathletik als offizielle Länge festgelegt.

## Von der griechischen Geschichte zum Weltsport

Seinen Ursprung hat der Marathon in der griechischen Geschichte. In der Zeit um 490 v. Chr. lief der Bote Pheidippides innerhalb von zwei Tagen von Athen nach Sparta, um nach Hilfe im Krieg gegen die Perser zu bitten. Danach entstand die Legende vom Läufer, der ca. 40 Kilometer nach der Schlacht von Marathon nach Athen lief. Er soll dort verkündet haben, dass die Athener gesiegt hatten. Danach brach er tot zusammen. Schon im 18. Jahrhundert entwickelten sich die ersten Langstreckenläufe. Mit einer Ausgrabung in der historischen Stadt Marathon kam die einstige Erzählung wieder zum Vorschein. Sprachwissenschaftler Michael Bréal trug darauf im Jahr 1894 die Idee an den Olympischen Kongress, die

Legende im Zuge der zwei Jahre später stattfindenden Olympischen Spiele wieder aufleben zu lassen. Das Komitee ließ danach 1886 den ersten organisierten Marathonlauf stattfinden. Frauen wurden jedoch erst 1984 zu dieser Sportart zugelassen.

## Kleine Strecken, die zum großen Lauf führen

Parallel zu den Olympischen Spielen entwickelte sich der Laufsport zum Volkssport. Anfänglich fanden rund 50 Marathons mit rund 10.000 Läufern in Deutschland statt. In den letzten Jahren stiegen die Veranstaltungen auf knapp 180 pro Jahr an. Für die Sportler ist der Marathon eine Herausforderung, die sie an Körper und Geist stellen. Viele Teilnehmer überschreiten Jahr für Jahr ihre Grenzen. Jedes Mal aufs Neue. So laufen unter anderem auch Firmen in Gruppen beim Marathon, um den Team-Geist zu stärken und die Laufsportart als Ausgleich zum beruflichen Stress zu nutzen. Aber auch aus gesundheitlichen Gründen oder als Beweis für das eigene Können gewinnt der Marathon immer mehr an Bedeutung. Fünf bis sechs Monate vor dem Marathon starten die Sportler mit dem Training. In der Vorbereitungsphase besteht das Workout hauptsächlich aus langen Strecken, um den Körper wöchentlich an die Distanz von 42,192 Kilometern heranzuführen. Erst ca. zwei Monate vor dem Lauf intensiviert sich dann das Training. Jedoch sind auch Ruhephasen direkt vor dem Lauf von großer Bedeutung. Experten raten unerfahrenen Läufern mindes-

tens ein bis zwei Jahre regelmäßig gelaufen zu sein, bis sie ihren ersten großen Marathon bestreiten. Die Energie, um einen Marathonlauf zu bewältigen, nehmen die Sportler aus Kohlehydraten und Fetten. Somit wird die Ernährung in dieser Zeit auf eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr umgestellt. Den wichtigsten Teil der Ausrüstung bilden die Laufschuhe. In Fachgeschäften kann das Laufverhalten der Marathonteilnehmer analysiert werden, damit können die Schuhe individuell auf die gewünschten Eigenschaften der Läufer abgestimmt werden. Dabei wird immer mehr Wert auf die richtige Stabilität, ein geringes Gewicht und die optimale Passform gelegt. Von großer Bedeutung ist auch die Kleidung beim Laufen. Immer mehr Sportler benutzen sogenannte Funktionskleidung, die ist atmungsaktiv, wasserresistent sowie winddicht. So kann sich der Sportler uneingeschränkt auf den Lauf konzentrieren.

### Wenn das Startsignal ertönt

Alle interessierten Läufer können sich für den Marathon in den einzelnen Städten anmelden. Die Teilnahmegebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungsorten verschieden. Wenn die Registrierungen eingegangen sind, erhalten alle Läufer eine Meldebestätigung, mit der sie ihre Startunterlagen bei der Anmeldung vor dem Marathon in den Meldebüros abholen können. In den Umschlägen befinden sich dann auch die Startnummern, die an der Kleidung befestigt werden.

Vor dem großen Tag organisieren viele Veranstalter sogenannte Pastapartys für die Teilnehmer. So kann der Körper noch einmal Energie zu sich nehmen. Am Tag des Marathons wird dann feste Nahrung vermieden. Marathonläufe brauchen je nach Veranstaltung eine umfangreiche Vorbereitung. So erfordern organisatorische wie finanzielle Aspekte viel Zeit und Planung. Neben Veranstaltern spielen auch freiwillige Helfer, Genehmigungen der Städte und die Polizei für Straßensperrungen eine wichtige Rolle.

### Die Erlösung erfolgt durch den Startschuss

Vor dem Start werden von den Veranstaltern und Teilnehmern letzte Vorbereitungen getroffen. Leichte Aufwärmungs- und Streckübungen helfen, den Kör-



per nicht auskühlen zu lassen. Auf dem Startfeld sind auch oftmals Läufer mit Bekleidung aus Mülltüten anzutreffen. Diese dienen als Wärmeschutz.

Mit dem Startschuss fällt die Anspannung. Während der ganzen Strecke werden die Läufer vom Publikum an der Strecke angefeuert, und das Ereignis wird von Zurufen, Trommeln und Tröten begleitet und spornt den Teilnehmer zu mehr Leistung an. Wie man als Läufer den Marathon überwindet, entscheidet jeder für sich. Jedoch gibt es mehrere Empfehlungen von Experten. Einige raten dem Läufer, ein gleichmäßiges Tempo einzuhalten, wobei andere wiederum empfehlen, die Strecke in Etappen einzuteilen. Früher wie heute werden die Strecken an die örtlichen Gegebenheiten angepasst. Am Anfang laufen viele Läufer noch langsamer. In der zweiten Runde erhöhen sie dann das Tempo, um noch einmal alles aus sich herauszuholen. Häufig werden die Läufer auch von Radfahrern begleitet. Solange die Räder die anderen Läufer nicht behindern, wird diese Art der Unterstützung geduldet. Die Fahrer sind für die Verpflegung und moralische Unterstützung der Teilnehmer beim Marathon vor Ort. Die körperlichen Reserven sind schnell aufgebraucht. Deshalb werden die Läufer von Helfern in Abständen am Streckenrand versorgt. Ausgestattet mit Obst und Getränken geht es für die Läufer auf der Strecke weiter.

### Ende eines harten Kampfes mit dem Zieleinlauf

Wenn das Ziel von Weitem zu sehen ist, geben die Läufer noch einmal alles. Das Ende eines langen Laufes naht. Das Beste am Marathon ist jedoch der Zieleinlauf. Viele Sportler schwärmen von dem Ge-

fühl, noch einmal alles aus sich herauszuholen und die Zielbezeichnung immer näher kommen zu sehen. Es ist das Gefühl, einen Meilenstein geschafft zu haben. Man hat es sich wieder einmal bewiesen. Das sind nur einige Beispiele, wie die Marathonteilnehmer ihre erbrachte Leistung und das Gefühl nach den 42.192 gelaufenen Kilometern beschreiben.

Die Strecke wird in Deutschland in der Regel nach fünf Stunden und 30 Minuten geschlossen. Belohnt werden die besten Läufer bei der Siegerehrung. Der mögliche Weg auf das Treppchen und die Anerkennung der anderen Läufer bedeuten einem Marathon-sportler alles. Jedoch ist auch die Erreichung der eigenen gesetzten Ziele immer wieder ein großer Erfolg. Die Wertung der Marathonzeit erfolgt getrennt zwischen Frauen und Männern. Zudem kann es einzelne Gruppenwertungen nach Alter oder Berufsgruppe geben. Zur Ermittlung der gelaufenen Zeit wird ein Champion-Chip verwendet. Dieser wird am Fuß des Läufers befestigt. Der Chip nimmt die gelaufene Zeit des Marathonteilnehmers beim Überlaufen der Kontaktmatten auf. Solche Messgeräte werden mittlerweile bei fast allen Läufen genutzt.

Wie bei anderen Sportarten, können auch beim Marathon Risiken drohen. Bei allen Läufen sind deshalb Notärzte und Helfer für eine medizinische Versorgung vor Ort. Aus diesem Grund werden für den Läufer Sporttauglichkeitsuntersuchungen im Vorfeld empfohlen. Laufveranstalter stellen für interessierte Marathonteilnehmer 2007 einen Fragekatalog zusammen. Unter anderem sollen dabei die

Warnzeichen (z.B. Brustschmerz, Atemnot, Schwindel, Infekte, Kreislaufkollapse) des Körpers überprüft werden. Dennoch kann es auch nach reichlicher Vorbereitung nach dem Lauf zu Schmerzen in den Muskeln kommen. Bis sich der Körper richtig erholt hat, bedarf es einer längeren Zeit. Diese Regenerationsphasen sind für einen erneuten Kampf gegen die Kilometer sehr wichtig. Zwischen zwei Wochen bis zu zwei Monaten kann der Körper dafür brauchen. Jedoch pausieren trainierte Läufer zwischen den einzelnen Marathons einige Monate, um den Körper zu beruhigen und bestreiten meist nicht mehr als zwei Marathonläufe im Jahr.

Mittlerweile hat sich diese Laufsportart zu einem angesehenen Spitzensport entwickelt. So werden zweimal im Jahr für die besten Läufer die World-Marathon-Majors ausgeschrieben. Dabei handelt es sich um einen Zusammenschluss der Städte Boston, Berlin, London, Chicago und New York seit 2006. Die Teilnahme an diesen Marathons sowie den Leichtathletik-Weltmeisterschaften/Olympischen Spielen wird mithilfe eines Punktesystems bewertet. Der beste Läufer teilt sich danach mit der besten Läuferin der Welt ein Preisgeld in Höhe von einer Million US-Dollar. Ein Ziel, für das es sich zu kämpfen lohnt.

Viele verschiedene Firmen und Vereine bieten Laufvorbereitungen und -kurse für Sportler vor den wichtigen Marathons an. Somit wird jedem Begeisterten der Einstieg in die herrliche Sportart leicht gemacht. Der Marathon ist ein Ziel, vielleicht ihr neues Lebensziel? <<<

## TIPP

### **Fitness – Ausdauer – Dialog in Frankreich**

Anlässlich des 24. Marathon des Châteaux du Médoc findet in Bordeaux der „1. Internationale Kongress endodontischer Zahnheilkunde – Trends und Innovationen in der Endodontie“ vom 4. bis 7. September 2008 statt. Die dental bauer-gruppe und die Oemus Media AG bieten mit Unterstützung der Firma Acteon die einmalige Gelegenheit, Teil dieser hochkarätigen Veranstaltung zu werden. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Fortbildung sowie die Teilnahme am Marathon.

Die Teilnahmegebühr für den 1. Internationalen Kongress endodontischer Zahnheilkunde inklusive drei Übernachtungen, abendlicher Zusammenkunft und dem gemeinsamen Dinner beträgt bei Unterbringung in einem Doppelzimmer 395,- Euro, in einem Einzelzimmer 578,- Euro. Hinzu kommt die Startgebühr für den Marathon, deren Höhe mit 78,- Euro einzuplanen ist. Die Abreise erfolgt am Sonntagmorgen, der Aufenthalt kann aber fakultativ mit einer Weinwanderung am Sonntagnachmittag verlängert werden, Karten dafür sind für ca. 5 Euro zu erwerben. Die Anreise nach Bordeaux erfolgt individuell am 4. September ins 4-Sterne-Hotel Quality Suites Bordeaux, das erstklassige Minisuiten, perfekten Service und einen Wellnessbereich anbietet. Zu beachten ist, dass jeder Marathonteilnehmer in Frankreich ein ärztliches Attest benötigt, das am Marathontag nicht älter als ein Jahr sein darf und dem Teilnehmer die körperliche Gesundheit zu einem Marathon bestätigt.

Bewerbt euch schnell um eine Karte aus dem begrenzten Kontingent und nutzt eure Chance auf ein einmaliges Erlebnis.

Anmeldung bis zum 30.04.08 unter: Oemus Media AG, Holbeinstr. 29, 04229 Leipzig, Tel.: 03 41/ 4 84 74-3 08, Fax: 03 41/4 84 74-3 90, E-Mail: [event@oemus-media.de](mailto:event@oemus-media.de), [www.oemus.com](http://www.oemus.com)