

Adolf FAISSNER, Dipl.-Ing., Technischer Vorstandsdirektor der Maschinenfabrik Andritz AG, Jahrgang 1942, läuft Marathon seit 1986, New York '92 war das zehnte Antreten.

Gunther HASEWEND, Dipl.-Ing., Hofrat, Landesbaudirektor für Steiermark, Jahrgang 1942, Sprecher der Läufer-Sonntagsrunde Graz, läuft diese Distanz seit 1989 und hat bisher viermal erfolgreich teilgenommen.

Herbert PAIERL, Dipl.-Ing., Hofrat, Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Jahrgang 1952, Initiator der Teilnahme am New York Marathon '92, läuft seit 1987 diese Strecke und blickt auf 13 erfolgreich absolvierte Wettkämpfe zurück.

Josef W. WOHINZ, Dipl.-Ing. Dr. techn., o.Univ.-Professor, Jahrgang 1943, läuft Marathon seit 1988, New York '92 war das achte erfolgreiche Antreten über diese Distanz.

New York Marathon 1992

Marathon – ein faszinierendes Schlagwort für alle, die sich für Sport interessieren. Gerade der Marathonlauf ist heute aber nicht nur eine Herausforderung für Spitzenathleten, sondern auch für bemerkenswert viele Hobbysportler. Der New York Marathon zählt zu den herausragendsten Marathonläufen der Welt. Gerade im Jubiläumsjahr der Entdeckung Amerikas und zwei Tage vor der Präsidentschaftswahl gilt dies in ganz besonderem Maße.

42 Kilometer und 195 Meter

Die Begebenheit des historischen Laufes eines Boten vom Schlachtfeld vor Marathon nach Athen ist höchstwahrscheinlich dem Reich der Legende zuzuschreiben; dies gilt unter Fachleuten inzwischen weitgehend als unbestritten. Denn erst Plutarch (etwa 45-125 n. Chr.) und Lukian (etwa 120-180 n. Chr.) erwähnen einen Läufer von Marathon namens Pheidippides oder Philippides – und dies war ungefähr 560 Jahre nach dem angeblichen Ereignis. Danach soll also im Jahre 490 v. Chr. ein Bote des Miltiades den Athenern den Sieg über die Perser bei Marathon verkündet haben und anschließend tot zusammengebrochen sein. Von diesem Fischerort Marathon bis zur Stadtmitte von Athen sind es rund 38 Kilometer – auch in diesem Sinn trifft also die heute als „klassisch“ geltende Marathon-Auffassung nicht zu.

Am 10. April 1896 gab es den ersten Marathonlauf unserer jüngeren Geschichte, nachdem Baron Pierre de Coubertin, der Initiator der Olympischen Spiele für 1896, seine Zustimmung gegeben hatte, diese Disziplin in das olympische Programm aufzunehmen. Von 1896 bis 1908 variierte die Streckenlänge; die heute üblichen 42 Kilometer und 195 Meter (oder 26 Meilen und 385 Yards) entspringen eigentlich einem Zufall. 1908 wurden die Olympischen Spiele – ursprünglich für Rom vorgesehen – in London ausgetragen. Bei der Streckenführung

sollte Windsor-Castle (für die königlichen Zuseher) miteinbezogen werden. Dieser königliche Wunsch war den olympischen Organisatoren offensichtlich Befehl, und so wurden aus den bis dahin rund 40 Kilometern die seit damals üblichen 42 Kilometer und 195 Meter; sie sind in der Zwischenzeit zur allgemeingültigen Norm für Marathonläufe geworden.

Marathonlauf: Rational betrachtet

Seit dem (allerdings unbewiesenen) Tod des ersten Marathonläufers haftet diesen Unternehmungen ein gewisser Hauch von Mystik an. Unterstrichen wird dies durch ähnlich tragisch oder zumindest lebensbedrohlich abgelaufene Zusammenbrüche bei dieser Disziplin in der jüngeren Vergangenheit. In der Tat ist ein Lauf über eine solche Distanz eine Herausforderung für Körper und Geist – aber auch nicht mehr. Ähnliche Dauerleistungen werden in anderen Sportarten, wie dem Schilanglauf, dem Radsport oder dem Langstreckenschwimmen, ebenfalls erbracht. Diese Art von sportlicher Betätigung hat heutzutage aber hohe Aktualität – die Teilnehmerzahlen drücken dies auch deutlich aus. Waren am Beginn nur wenige Läufer am Start, so sind heute Teilnehmerfelder von mehreren Tausenden (oder Zehntausenden) keine Seltenheit mehr. Darüber hinaus werden heute Marathonläufe überall auf der Welt und über das ganze Jahr hinweg durchgeführt.

Marathon hat offensichtlich eine besondere Anziehungskraft – überraschenderweise gerade für etwas ältere Menschen. Wissenschaftler konnten dazu herausarbeiten, daß der Leistungsabfall aufgrund des Alters bei Langstreckenläufern vergleichsweise gering ausfällt und deshalb auch Läufer in einem Alter von über 50 Jahren noch durchaus bemerkenswerte Zeiten erzielen können. Aber auf die tatsächliche Zeit kommt es bei vielen Hobbyläufern nur in zweiter Linie an – was zählt, ist in erster Linie das erfolgreiche Durchkommen und das Erlebnis dabei!

New York Marathon 1992

Der New York Marathon findet seit dem Jahr 1970 nun üblicherweise an einem Sonntag Ende Oktober oder Anfang November statt. Beim ersten Mal waren es nur 126 Läufer, die am Start standen. Diesmal, am Sonntag, dem 1. November 1992, waren es insgesamt etwa 28.000 Teilnehmer. Mit den Hunderttausenden Zuschauern kann damit der New York Marathon zu den größten Einzel-Sportereignissen der Geschichte gezählt werden.

Die Streckenführung umfaßt alle fünf Stadtteile New Yorks; der Start befindet sich in Staten Island, daran anschließend geht es über die großartige Verrazano-Bridge nach Brooklyn; von dort über Queens und die Bronx nach Manhattan mit dem Ziel im Central Park (Abb. 1). Veranstaltet wird der New York Marathon (eigentlich „The New York City Marathon“) vom New

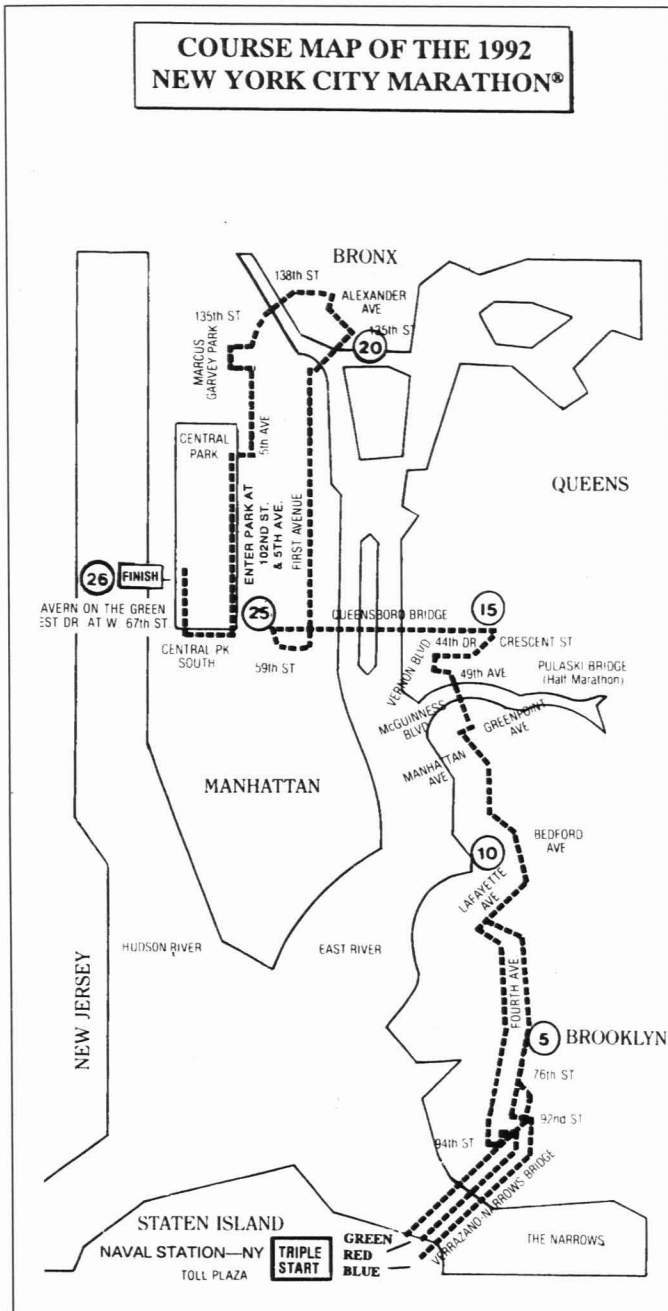


Abb. 1: Die Streckenführung

York Road Runners' Club unter seinem legendären Präsidenten Fred Lebow, der diesmal – nach schwerer Krankheit – selbst mitlief.

In der Zwischenzeit ist diese Veranstaltung auch zu einer großartigen organisatorischen Angelegenheit geworden. Die Information und Betreuung einer solchen Anzahl von aktiven Teilnehmern an einem sportlichen Ereignis dürfen nicht unterschätzt werden. Bemerkenswert ist auch die Aufgeschlossenheit der Bevölkerung, die wesentlich zur stimulierenden Gesamtatmosphäre beiträgt.

nach gerade erst zurückgelegter Atlantik-Überquerung verkraften? Jeder trifft seine individuellen Vorbereitungen – Dehnungsgymnastik, Massage, Leukoplast gegen allfällige Scheuerstellen – und füllt noch einmal nach persönlichen Neigungen seine Kohlehydrat-Depots mit Müsli, Bananen oder ähnlichem.

Zuletzt wird die Startnummer am Laufdreß angebracht, und dann geht es von unserem Hotel „President“ zum vorgesehenen Treffpunkt, von dem wir mit Bussen zum Startplatz gebracht werden; die Organisation dafür ist generalstabsmäßig aufgezo-gen. Im Startgelände selbst stehen



Abb. 2: Über die Verrazano-Bridge

Eindrücke aus den Lauf-schuhen

5.00 Uhr:

Um diese Zeit etwa schnüren wir unsere Lauf-schuhe. Freude und Unsicherheit zugleich sind wohl die widerstreitenden Gefühle, die jeden von unserer Läuferrunde bewegen. Wird das zurückgelegte Trainings-programm ausreichen, um den Lauf mit Anstand zu absolvieren? Wie werden wir den Zeitunterschied

Zelte zur Verfügung, in denen wir die Zeit bis zum Start verbringen. Die äußeren Bedingungen sind nicht ungünstig: zwar etwas kühl (nur 7 Grad Celsius), leicht windig, aber trocken und im weiteren Tagesablauf Sonnenschein.

10.48 Uhr:

Nun beginnen die Stunden der Wahrheit! Mit dem Startzeichen (bei dem es organisatorische Probleme gibt) setzen sich die Läuferkolonnen in drei voneinander getrennten Startblöcken in Bewegung. Den ersten Höhepunkt bildet die Überquerung der Verrazano-Bridge – begleitet von Salutschüssen und Feuerwerk! Dann geht es durch die Stadtviertel von Brooklyn und Queens bis zur zweiten großen Brücke, der Queensboro-Bridge. Die Labestationen sind gut verteilt, Wasser, Elektrolyt und Bananen sind verfügbar; das Publikum geht mit und feuert die Teilnehmer phantastisch an. Mit den angebrachten Meilen- bzw. Kilometer-Angaben können wir jederzeit unseren „Fort-Schritt“ im Auge behalten. In Manhattan geht es die First Avenue elendslang nach Norden, über eine Brücke nach Bronx und bald danach über eine weitere Brücke zum letzten Abschnitt durch Harlem in die 5th Avenue. Den Central Park entlang gelangen wir schließlich zum Ziel im Südwesten des Parkgeländes. Die Zeiten unserer Läufer sind respektabel: 3:10, 4:26, 3:16, 3:31 für das Autoren-Team; die Sieger-Zeit von Willie Mtolo beträgt eindrucksvolle 2:09:29. Der Lohn sind für unsereins (nicht ein Mercedes, wie für Mtolo) der Beifall des Publikums, eine Medaille und schließlich ein Platz, wo man sich endlich ein wenig ausruhen



Abb. 3: Über die Queensboro-Bridge

kann. Getränke und leichte Happen erhöhen die Zufriedenheit – wie wenig braucht der Mensch nach solch einer Anstrengung!

20.00 Uhr:

Nun sitzen wir bereits bei einem festlichen Abendessen im 107. Stockwerk des World Trade Center im Restaurant „Windows on the World“. New York City liegt zu unseren Füßen; diese stecken aber nicht mehr in den Laufschuhen – wir sind abendlich-festlich gekleidet. Was war das für ein Tag! Ein herrlicher Ausklang beim Blick über das Lichtermeer von Manhattan – New York ist wirklich eine Reise wert!

Zum Abschluß

Anstelle eines eigenen Schlußwortes hier Gedanken, die die volle Spannweite dieser Aktivitäten umschreiben: „Laufen ist ein besonderer Zustand, in dem der Mensch sich sehr natürlich

bewegt. Es gibt auch Menschen, die sich unnatürlich bewegen: beim Militär, bei Prozessionen und anderen



Abb. 4: Die „Sieger“-Medaille

Feierlichkeiten, auf dem Laufsteg, beim Ballett ... Lläuft ein Mensch in der Natur, verwirklicht er einen wesentlichen Teil seiner eigenen Natur; denn der Mensch ist ein Lläufer.

In unserer modernen Gesellschaft müssen wir nicht mehr laufen, um Beute zu jagen oder um möglichen Gefahren zu entinnen. Wir haben die Körperbewegungen sportlich zu den schönen Nebensächlichkeiten „gemacht“ – und wir haben auch den Umgang mit dem Körper in vielen, sehr vielen Fällen mit dem Zeichen der Leistung versehen: wir normieren, messen, vergleichen und bewerten...“ [1]

„Ich halte den Lauf und besonders den Dauerlauf für die gesündeste Sportart im modernen Leben. Deswegen bin ich der Meinung, daß Marathon nicht der schwierigste, sondern der vollkommenste Sport ist für den menschlichen Körper und Organismus. Muskelelastizität, Willenseinsatz und Bereitschaft der Nerven müssen sich auf einen Lauf konzentrieren.

Besonders wichtig ist die Fähigkeit, sich zu erholen, nicht im Sessel, sondern während des Laufes. Wer so etwas leistet, ist ein Held. Er kann sich selbst gratulieren zu seiner Leistung. Auch ohne Medaille und ohne Diplome beweist er sich selbst seine Qualität.“ (Emil Zatopek in [4])

„Und ein Abenteuer ist jeder Lauf, immer wieder aufs Neue, auch für abgebrühte Marathon-Experten.“ (Manfred Steffny in [4]).

Dem kann nichts mehr hinzugefügt werden.

Literatur:

- [1] BUCHMANN, K.E.; SPIEGELHALTER, E.: Laufen erleben, Freiburg-Basel-Wien 1990
- [2] DE CASTELLA, R.: Laufen – mein Leben, Aachen 1986
- [3] SONNTAG, W.: Herausforderung Marathon, Stuttgart 1988
- [4] STEFFNY, M.: Marathontraining, 6. Aufl., Mainz 1987