

Athen-Marathon – „Mutter aller Marathonläufe“

Der Geschichtsschreiber Herodot berichtete über den griechischen Laufboten Pheidippides, der 490 v. Chr. von Athen in zwei Tagen nach Sparta gelaufen war, um Hilfe im Krieg gegen die Perser zu suchen. Daraus formten 500 Jahre danach Plutarch und Lukian die Legende, dass ein Läufer sich nach dem Sieg der Athener in der Schlacht von Marathon auf den knapp 40 Kilometer langen Weg nach Athen gemacht habe, wo er nach Verkündung seiner Botschaft „Wir haben gesiegt“ tot zusammengebrochen sei. Soweit laut Wikipedia zum historischen Hintergrund.

Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 erinnerte sich man an diese Legende und der Grieche Spyridon Louis wurde in 2:58:50 erster Olympiasieger. Die Streckenlänge betrug damals 40 km. Hätte der griechische Laufbote seinerzeit eine vernünftige Karte oder gar GPS verwendet, wäre er sicher auf der kürzest möglichen Strecke über die Berge gelaufen und bereits nach 34 km in Athen gelandet und wir Läufer/innen müssten nicht vor dem „Mann mit dem Hammer“ Angst haben, der regelmäßig bei Kilometer 35 lauert und uns das Weiterkommen erschwert. Seit den Olympischen Spielen 1908 in London beträgt die Strecke gemäß einem Vermessungsprotokoll exakt 26 Meilen 385 Yards, was umgerechnet 42,195 km entspricht und seit dem quälen sich hunderttausende Läufer weltweit über diese abenteuerliche Distanz.



Auch in Athen hatte man erkannt, dass man mit einer Marathon-Laufveranstaltung gute Geschäfte machen kann und so fand am 10. November 2019 bereits die 37. Ausgabe statt. Ein Blick in meine Laftagebücher offenbarte die eklatante Lücke und so war bald klar: da muss ich hin! Mit Schul-Sportreisen aus Dresden machten sich 58 Läufer/innen auf nach Athen. Einige hatten Pech und sollten mit Lufthansa fliegen, die jedoch an diesem Wochenende bestreikt wurden. Ich hatte Glück und flog mit der Austria Airline via Wien nach Athen. Die letzten Trainingseinheiten in Berlin lief ich schon mit „Winterausrüstung“, denn es war schon ziemlich kühl. Aber in Athen empfing uns

freundliches Herbstwetter mit Temperaturen um 20 Grad. Somit war klar: sparsame Kleidung beim Lauf (kurze Hose, ärmelloses Laufshirt – natürlich mit VfL-Logo!).

Die logistischen Herausforderungen für den Veranstalter sind „nicht ohne“. Denn wir mussten mit Bussen zum Örtchen Marathon gekarrt werden. Deshalb war sehr frühes Aufstehen angesagt, um rechtzeitig um 9 Uhr starten zu können. Mein Bus hatte auch noch eine Panne, so dass sich ca. 5 km vor dem Startort die untersten Gänge des Getriebes nicht mehr einlegen ließen. Im Schleichtempo unter heftiger Abnutzung und Rauchentwicklung der Kupplung kamen wir bis ca. 2 km heran und liefen dann den Rest zu Fuß – ein erstes, so nicht beabsichtigtes Warmlaufen. Über die von den Sportlern selbst angegebene Wunschzeit waren wir in 11 Startgruppen eingeteilt, was auch sehr diszipliniert eingehalten wurde! 4 Minuten nach den Eliteläufern war meine rote Gruppe startbereit. Vorher wurden wir noch durch einen kräftigen, aber kurzen Regenschauer abgekühlt, was mir als Brillenträger einige herzhaft Flüche entlockte. Entgegen den Ankündigungen war die Laufstrecke komplett autofrei, dadurch konnten wir sehr entspannt laufen. Bis Kilometer 20 war es nur ganz leicht wellig, aber dann folgte ein ziemlich „zähes“ Stück bis km 33, auf dem es von Meereshöhe bis auf 230 m anstieg. Alle 2,5 km gab es Wasser (in 0,5 Liter-Flaschen!), alle 5 km Bananen, Kekse, Schokolade usw. Die Wasserflaschen hatten den Vorteil, dass man auch während des Laufens trinken konnte, allerdings war der Inhalt viel zu viel, so dass sich am Streckenrand ganze Berge von halbleeren Plastikflaschen anhäuften.

Ich versuchte mein Lauftempo von Beginn an ganz gleichmäßig zu halten und war fast durchgehend mit einer Kilometerzeit von 5:20 unterwegs, sogar auf der langgezogenen Steigung. Das ging aber nicht automatisch, sondern nur durch die ständige Kontrolle mit Blick auf meine GPS-Uhr. Inzwischen bin ich ziemlich abhängig von dieser technischen Unterstützung! Beim Durchlaufen der kleinen Orte wurden alle Läufer intensiv angefeuert, die Griechen sind in dieser Disziplin Weltklasse!



Schließlich im Zentrum von Athen eine letzte Linkskurve und hinein ging es in das außergewöhnliche alte Olympiastadion. Ein Bau in U-Form, ganz aus weißem Marmor. Die Uhr blieb bei mir nach 3:44:10 stehen, was den 2. Platz (von 248) in meiner Altersklasse M65 sowie 2014. Gesamtplatz (von 16436 im Ziel) bedeutete. Ich war hochzufrieden und konnte somit den weiteren Kurzurlaub in Griechenland voll genießen.

Bereits am Vortag hatte ein 10km-Lauf stattgefunden sowie am Sonntag noch ein 5km- und 3km-Lauf. Insgesamt also 39800 Laufbegeisterte, die auch während der nächsten Tage durch die gelben Laufshirts im Menschengewimmel gut zu erkennen waren.

Karl Mascher