

Marathon von Marathon nach Athen am 09.11.2008

Zum Abschluss der Laufsaison 2008 sollte es noch einmal etwas Besonders sein. Also hatte ich mich für den Marathon auf der klassischen Strecke von Marathon nach Athen am 2. Wochenende im November angemeldet. Eine Woche nach dem Marathon in Berlin habe ich wieder mit dem Training angefangen, und ich war guter Dinge bis ich dann am Dienstag der letzten Woche morgens im dichten Nebel umgeknickt bin. Der linke Knöchel ist trotz Kühlung recht schnell angeschwollen und meine Hausärztin hat tags darauf einen Bänderanriss im linken Sprunggelenk diagnostiziert.

„Schei..., Marathon ade!?!“ ging es mir durch den Kopf, aber ich hatte noch Glück, denn da die Bänder (bzw. das eine Band, ich glaube: *Ligamentum fibulocalcaneare*) nicht komplett durch waren, hat sie mir – bei positiver Entwicklung bis zum Wochenende - die Teilnahme freigestellt. Also habe ich das Gelenk mit einer Aircast Schiene ruhig gestellt, die Füße hochgelegt, die Schwellung durch Eisbehandlung „bekämpft“ und Voltarensalbe gegen die Schmerzen aufgetragen. Am Freitagmorgen war die Schwellung soweit zurückgegangen, dass ich mit einem professionell angelegten, schicken **orange**n Tapeverband nach Athen fliegen konnte.

Am Sonnabend sind wir nach dem Frühstück nach Marathon gefahren, haben uns den Startbereich und eine interessante Ausstellung zur Geschichte des olympischen Marathons seit 1896 angesehen. Der Rückweg nach Athen auf der Laufstrecke gab dann einen ersten Eindruck von den Steigungen bzw. den abschüssigen Passagen zwischen km 20 und 32. Nachmittags waren wir auf der Marathon Messe in der Nähe des alten Olympiastadions, und da es keine offizielle Pasta-Party gab, hatte unser Reiseveranstalter (wieder mal erstklassig: WERNER OTTO Sportreisen) ein Nudelbuffet im Hotel organisiert.

Am Sonntag sind wir gegen 6:30 h zum Start nach Marathon gefahren, wo wir gegen 7:45 h eingetroffen sind, so dass bis zum Start um 9:00 h noch ausreichend Zeit war, um sich umzuschauen und noch das eine oder andere „Ritual“ vor dem Start zu erledigen.



Die klassische Marathon Distanz... da war doch was:

Wie man auf diesem Stein im Startbereich in Marathon auch ohne Kenntnisse der griechischen Sprache erkennen bzw. vermuten kann, beträgt die „klassische“ Entfernung von Marathon nach Athen lediglich 40 km. Die inzwischen weltweit akzeptierte Verlängerung auf unsere heiß geliebten 42,195 km erfolgte ja bekanntlich erst auf Wunsch einer einflussreichen Familie anlässlich der olympischen Spiele 1908 in London.

Die aktuelle Laufstrecke von Marathon bis ins alte Olympiastadion von Athen ist inzwischen selbstverständlich auch 42,195 km lang, denn sie macht bei km 4,5 einen Abstecher rund um die Gedenkstätte bzw. den Grabhügel der historischen Schlacht von Marathon.

Die Temperaturen lagen morgens zum Start bei 16°C und stiegen unterwegs bis auf erträgliche 20 – 22°C an. Es war angenehm trocken und es wehte ein leichter Wind schräg von hinten, so dass man gut laufen konnte.



Bild 2: Vor dem Start mit Zuversicht, dass der lädierte Knöchel hält

Die Organisation der Veranstaltung war insgesamt vorbildlich, der Startbereich war übersichtlich und die Startblöcke waren nach Zielzeiten eingeteilt, so dass sich das Gedränge bei geschätzt 3.500 Starterinnen und Startern in Grenzen hielt.



Bild 3: Im Startblock, die übliche Stimmung zwischen Vorfreude und Anspannung

Pünktlich um 9:00 h erfolgte der Start und das Feld zog sich dann auf den ersten flachen Kilometern schnell auseinander. Die Strecke verlief durchgängig auf der rechten Spur der 4-spurigen asphaltierten Hauptstraße in Richtung Athen. Sie war auf den ersten 25 km bis zum Stadtrand komplett gesperrt und in Athen war dann jeweils die Gegenfahrbahn für den Verkehr freigegeben. Der Straßenverkehr hielt sich am Sonntagvormittag jedoch in Grenzen und stellte keine zusätzliche Belastung dar. Bei km 4,5 ging es dann nach links von der Hauptstraße ab, eine Runde um die Gedenkstätte der historischen Schlacht von Marathon und

anschließend wieder auf die zurück auf die Straße in Richtung Athen.



Bild 4: Unterwegs auf der z.T. recht eintönigen Strecke, die ab km 15 hügelig wurde

Leider war das Zuschauerinteresse entlang der Strecke sehr dürftig, so dass die Stimmung mit einem Stadtmarathon in Deutschland nicht zu vergleichen ist. Dafür war die Versorgung auf der Strecke vorbildlich; ab km 5 war alle 2,5 km eine Versorgungsstation mit Wasser & div. isotonischen Getränken eingerichtet, 5 km vor dem Ziel gab es sogar noch eine Cola.



Bild 5: Unterwegs auch ein Nachfahre des Boten Pheidippides, der damals nach der Schlacht die Siegesbotschaft nach Athen gebracht hatte, hier bei km 19

Während das Streckenprofil auf den ersten Kilometern überwiegend flach war, kamen ab km 14 die ersten leichten Anstiege. Im weiteren Verlauf der Strecke wurden diese Anstiege etwas länger mit der größten Steigung bzw. der größten Gefällestrecke zwischen km 30 und 32. Von dort verlief die Strecke dann immer leicht abschüssig bis ins Ziel.

Kurz vor dem Ziel standen dann auch einige Zuschauer an der Strecke, Stimmung kam jedoch auch hier nicht mehr auf.



Bild 6: Die Zielgerade im alten Olympiastadion von Athen

Der Zieleinlauf vor historischer Kulisse war sehr eindrucksvoll und hätte sicherlich ein größeres Interesse verdient.



Bild 7: Geschafft, das Sprunggelenk hat gehalten!

Angesichts der Verletzung war ich froh, als ich im alten Olympiastadion von Athen über die Ziellinie gelaufen bin. Als Ziel hatte ich eine Zeit zwischen 3:25 und 3:30h angepeilt, und mit der erreichten Zeit von 3:31:54 bin ich insgesamt sehr zufrieden. Im ersten Teil der Strecke lag ich mit 4:53 min/km knapp unter dem geplanten Tempo und im 2. Teil der Strecke, der wegen der Steigungen etwas anspruchsvoller war, war ich mit 5:12 min/km etwas langsamer.

Nach dem Zieleinlauf haben die fleißigen Helfer vom Organisationsteam Medaillen und Verpflegungsbeutel an die Teilnehmer verteilt. Direkt vor dem Stadion konnte man seinen Kleiderbeutel zurückbekommen und sich umziehen. Eine Duschkmöglichkeit war leider nicht vorhanden. Im Stadion haben wir dann noch die nach und nach auf der Zielgeraden einlaufenden Teilnehmer angefeuert und sind anschließend müde und zufrieden ins Hotel gefahren.

Gruppenreisen wie diese zum Marathon nach Athen bieten neben dem sportlichen Ereignis auch immer wieder die Möglichkeit, interessante Leute kennenzulernen. Ohne den anderen Teilnehmern der Reisegruppe zu nahe zu treten, möchte ich hier nur 2 Personen erwähnen. Ich hatte ein halbes Doppelzimmer gebucht und mit Holger Meier aus Lengede einen angenehmen Zimmerkollegen für die 4 Tage in Athen kennengelernt. Am Montag nach dem Lauf, der bis zum Rückflug am Nachmittag zur freien Verfügung stand, haben wir noch die Akropolis besucht. Bei diesem „kulturellen Pflichtteil“ unserer Reise nach Athen haben wir dann noch Eike Tank aus Berlin kennengelernt, der mit seiner Lebenserfahrung inkl. Teilnahme an Marathons auf allen Kontinenten ein sehr interessanter Gesprächspartner war. Für Südamerika hat er mir den Marathon in „Fin del Mundo“ empfohlen. Wenn ich gemeinsam mit meiner Frau dort hinfliege und daran teilnehme, werde ich sicherlich einen kurzen (oder längeren) Bericht schreiben.

Eckhard Herwig / 2008-11-16