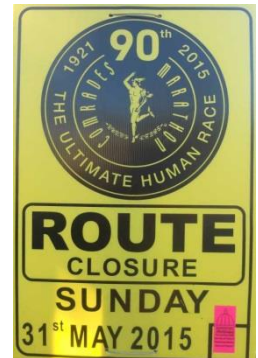


Comrades Marathon

Fast jede Sportart hat ihre Mythen oder Highlights. Was des Triathleten Hawaii, ist Wimbledon für den Tennisspieler. Was für den Auto-Freak Monte Carlo oder Le Mans, das ist dem Fussball-Fan, ein Spiel im San Siro zu erleben. Jeder Radrennfahrer träumt davon, einmal an der Tour de France die Alpe d'Huez hinauf als erster im Ziel einzutreffen und jeder Ultra-Trail-Läufer denkt zumindest einmal über eine Teilnahme am Ultra Trail de Mont Blanc nach.



Bei den Ultra-Läufern existiert ebenfalls ein geheimer Favorit. Seltsamerweise verhält es sich mit dessen Bekanntheitsgrad - im Gegensatz zu den obigen – etwas spezieller. Nein, die Rede ist nicht vom Bieler 100-er, obwohl dieser auch Kultstatus besitzt. Quasi der Urvater der Ultraläufe ist der Comrades-Marathon in Südafrika. Spricht man seine Umwelt auf diesen aussergewöhnlichen Anlass an, so sieht man als Reaktion meistens entweder ein kenneisches Leuchten in den Augen oder ein fragendes Stirnrunzeln. Jemanden, der einfach nur mal davon gehört und einige Grundinformationen darüber hat, den trifft man eher selten. Die meisten wissen entweder ziemlich gut Bescheid oder strotzen vor Unkenntnis. Versuchen wir, die zweite Gruppe zu Gunsten der ersteren etwas zu verkleinern.

Bereits zum 90. Mal wurde dieses Jahr die ungewöhnliche Reise zwischen Durban und Pietermaritzburg ausgetragen. Im Jahre 1921 fand der Anlass zum Gedenken der Kriegssopfer (Kameraden = Comrades) zum ersten Mal statt. Ins Leben gerufen wurde er von Vic Clapham und sollte die von den Soldaten erduldeten Strapazen aufzeigen. Auf dem Menü stehen ca. 89 Kilometer Asphalt mit zahlreichen Höhenmetern. Die Eigenart des Comrades ist, dass die Strecke jedes Jahr alternierend in umgekehrter Richtung gelaufen wird. Der Up-Run führt von Meereshöhe in Durban auf ca. 800m in Pietermaritzburg. Dabei kommen 1800 Höhenmeter hinauf und ca. 1000 hinunter zusammen. Im Folgejahr beim Down-Run entsprechend umgekehrt.

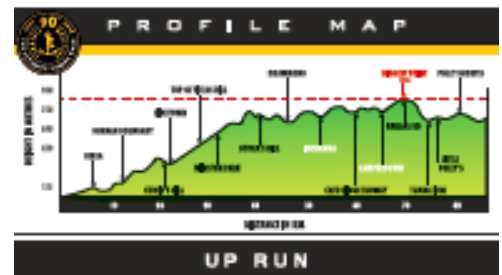
Der erste Sieger, Billy Rowan, finishte damals in einer Zeit von 8h 59'. Von 34 Startenden erreichten 17 das Ziel. Dies war der Startschuss für eine unglaubliche Erfolgsgeschichte und für einen der grössten und wichtigsten Anlässe auf dem afrikanischen Kontinent. 1923 finishte inoffiziell auch die erste Frau. Nur während des zweiten Weltkrieges konnte der Lauf nicht ausgetragen werden. Bis heute entwickelte er sich zu einem der wohl grössten und prestigeträchtigen Ultraläufe der Welt. Im diesjährigen Jubiläumsanlass wurden über 23'000 Anmeldungen verzeichnet – darunter 55 Schweizer.

Wally Hayward, in den 50er-Jahren der bestimmende Athlet, durchbrach als erster die 6-Stunden-Barriere. 1975 wurden offiziell erstmals Schwarze zum Lauf zugelassen. Die Veranstaltung wird seit langem in voller Länge landesweit im Fernsehen übertragen. Mehr als 3,5 Millionen Zuschauer schalten sich zumindest für einen Teil des Rennens zu, mit den höchsten Einschaltquoten beim Einlauf der Sieger und kurz vor Zielschluss.

Speziell sind auch die Medaillen. Je nach Zeitfenster gibt es nämlich unterschiedliche Medaillen. Ausschlaggebend ist dabei die Brutto-Zeit. Die ersten 10 erhalten, unabhängig der Zeit, eine Goldmedaille. Die Wally-Hayward-Auszeichnung (siehe oben) erhalten alle Läufer ausserhalb der Top Ten, die unter sechs Stunden geblieben sind. Silbermedaillen gibt es für Läufer unter siebeneinhalb Stunden. Finisher zwischen siebeneinhalb und neun Stunden erhalten die Billy-Rowan-Medaille (schneller als der erste Sieger). Zwischen neun und elf Stunden gibt es eine Bronzemedaille und wer das Rennen noch innerhalb der maximalen Zeitlimite unter 12 Stunden beendet, darf sich mit der Vic-Clapham-Medaille schmücken. Läufer, die das Zeitlimit nicht einhalten (und sei es auch nur um eine Sekunde), gehen leer aus. Das führt regelmäßig zu dramatischen Szenen, wenn das Ziel genau zwölf Stunden nach dem Startsignal mit einem Seil gesperrt wird. Eine Besonderheit gibt es für diejenigen, die nach ihrer erstmaligen Teilnahme im Folgejahr gleich die umgekehrte Laufrichtung ebenfalls erfolgreich absolvieren. Die sogenannte Back-to-Back-Medaille ist ein anscheinend sehr attraktives und dadurch erfolgreiches Marketing-Instrument.

Nebst Mindestalter von 20 Jahren muss bei der Registration als Qualifikation auch ein Leistungsausweis in Form eines Rennens zwischen 42,195 und 100 km innerhalb einer bestimmten Zeit (Marathon unter 5 h; 100 km: unter 13:30 h) vorgewiesen werden. Je nach Quali-Zeit wird man in einen Startblock eingeteilt.

Im diesjährigen Jubiläum war die Reihe am Up-Run. Start ist traditionell vor dem Rathaus des jeweiligen Ausgangsortes und das Startprozedere folgt einem strengen Ritual. Es lohnt sich, beizeiten im Startblock einzustehen, um die ganze Atmosphäre zu erleben. Die Präsentation der 4-sprachigen Landeshymne ist noch Usanz. Spätestens jedoch beim Singen der Shosholozza ist Hühnerhaut-Feeling angesagt. Hier hilft nur „selber mitgröhlen“, auch wenn man den Text nicht kennt. Das beinahe obligate Chariots of Fire leitet über ins Finale: ein Hahnenschrei ab Konserven und dann der erlösende Kanonen-Böller. Endlich ist man unterwegs und darf die Pferdchen rauslassen. Es empfiehlt sich jedoch, sich nicht durch die Sprint-Starts einiger einheimischen Athleten anstecken, sondern Ruhe und Gelassenheit walten zu lassen. Die Dunkelheit um 05.30 Uhr und das beklemmende Gefühl vor der gewaltigen Aufgabe lassen die ersten Schritte in mystischem Glanz erscheinen. Die Tausenden von Zuschauern bereits frühmorgens geben jedoch Mut für die kommenden Stunden.



Der Kurs folgt vorwiegend der alten Hauptstraße R 103 und ist, von Durban aus gesehen, durch fünf größere Anstiege (Big Five) charakterisiert. Vor allem in der zweiten Hälfte läuft man durch das Tal der 1000 Hügel, was ziemlich deutlich auf das Profil des Kurses hinweist – nämlich ein stetiges Auf und Ab. Die ersten 16km gehen fast kontinuierlich aufwärts und finden ihren höchsten Punkt im Cowie's Hill. Nach weiteren zehn Kilometern Steigung – immer wieder unterbrochen durch aggressive Abwärtspassagen - wird Fields Hill passiert. Kurz vor km 40 wartet Botha's Hill: die nächste Herausforderung für die Läufer. Dahinter passiert man die *Wall of Honour*, auf der die Sieger des Rennens mit Plaketten verewigt sind. An der Spitze des Wettkampfs findet man jedoch keine Zeit, um hier zu verweilen – genauso wenig wie beim Arthur's Seat, einer Steinbank in der Böschung neben der Straße, auf der sich der fünfmalige Sieger Arthur Newton auszuruhen pflegte. Einer Legende zufolge wird es Läufern, die hier eine Blume mit dem Gruß „Good morning Sir“ niederlegen, auf der zweiten Hälfte des Laufes gut ergehen. Bei einer allfälligen nächsten Teilnahme werde ich diesem Umstand bestimmt Rechnung tragen.

Kurz danach ist bei Drummond die Halbzeitmarke und der nächste grosse Anstieg bei Inchanga erreicht. Einige wenige relativ flache Passagen führen durch Cato Ridge und Camperdown zum nächsten Anstieg. Bei Umlaas Road ist mit 810 m der höchste Punkt der Strecke erklommen und es geht ein Stück bergab zum letzten knackigen Aufstieg. Die Polly Shorts genießen den Ruf, der taktische Knackpunkt zu sein, sicherlich auch, da mit fortschreitender Zeit die Temperaturen nach oben geschossen sind. Von hier sind es noch 12 km bis ins Ziel und viele Rennen wurden hier gewonnen – oder eben versiebt. An diesem Aufstieg beissen sich die Meisten die Zähne aus oder kämpfen mit Krämpfen. So nah und doch noch so fern....! Am Stadtrand von Pietermaritzburg werden dann die Schritte wieder etwas länger. Das Ende naht. Das Cricket-Stadion ist greifbar. Und unter tosendem Applaus der Menge lässt man alle Mühen und Schmerzen an der Ziellinie hinter sich – die meisten mit der einen oder anderen Träne in den Augen.



Eigenheiten:

Die Strecke ist durchgängig asphaltiert. Dies kann v.a. bei den Bergab-Passagen auf die Dauer zu Muskelverhärtungen führen. Eine gepflegte Lauftechnik und dosiertes Tempo sind hier sicherlich von Vorteil. Ebenfalls ermüdend wirken die teilweise stark abschüssigen Strassen. Velodrom-Steilwandkurven-gleich neigen sich Teile der Strecke manchmal kilometerlang in eine Richtung und verlangen den stabilisierenden Fähigkeiten alles ab. Verpflegungsstationen sind jeweils im Abstand von ca. 2 km errichtet. Dabei werden statt Becher oder Flaschen Wassersäckchen abgegeben, die zuerst aufgebissen und dann ausgesaugt werden können. Bis spätestens Kilometer 70 hat man den Dreh raus....!



Der Zuschauerandrang ist enorm und lässt an vielen Stellen eine Atmosphäre wie bei einem Stadtlauf aufkommen. An verschiedenen Stellen gibt es Stimmungsnester, an denen auch die Sponsoren aktiv werden, z.B. in Form von ca. 4 Meter hohen Elvis- oder Michael Jackson-Figuren, die zu rockigen Tönen furiose Dance-Moves vorführen. Bei Schulen stehen die Studenten in Schuluniform Spalier und in den Vororten wird am Streckenrand um die Wette grilliert. Der Streckenrekord beim Up-Run liegt bei den Männern bei 5h24'49", bei den Frauen bei 6h09'24". Der Down-Run ist über-raschenderweise nur geringfügig schneller. Der schnellste Mann finishte in 5h20'49", die schnellste Frau in 5h54'43'. Die Strecke in diesem Jahr war, aufgrund einer Umleitung an einer Baustelle, etwas länger, was sich, neben den klimatischen Bedingungen, auch auf die Anzahl der Zeiten unter 6h auswirkte (normalerweise beim Up-Run ca. 30 Finisher; in diesem Jahr nur die ersten 10, wodurch keine Wally Hayward-Medaillen vergeben wurden). A propos Klima: beim Start kann es jeweils noch recht kühl sein. Dies ändert sich spätestens bei Sonnenaufgang und kann, je nach Wind, die Läufer vor zusätzliche Herausforderungen stellen.



Mein Rennen selbst lässt sich kurz zusammenfassen. In der Vorbereitung hatten sich einige kleine Fehler eingeschlichen, die sich jedoch mit der Dauer des Rennens bemerkbar machten. Z.B. vergass ich, Salzttabletten mit zu nehmen. Die starken Krämpfe im Polly Shorts führe ich auch darauf zurück. Super zufrieden bin ich mit dem Start. Zu viert stand ein kleines Schweizer Grüppchen im 1. Startblock und schützte sich gegenseitig im Pulk der einheimischen Läufer. Wir konnten uns sehr gut loslösen und achteten zusammen darauf, dass wir die ersten zehn Kilometer gemächlich angingen. Mit Isidor Christen, Roman Gehrig und René Reinli hatte ich drei erfahrene und etwa gleich starke Läufer an meiner Seite – was für ein geniales Gefühl, als diese Schweizer Lokomotive langsam an Fahrt gewann! Irgendwann im Trubel der Verpflegungsposten in den Anstiegen verloren wir uns dann und ich zog vorne weg. Jetzt war jeder auf sich selbst gestellt. Schon nach kurzer Zeit sah ich nur noch schwarze Läufer um mich. An jedem Städte-Marathon würde mir dieser Umstand ein Sensations-Gefühl vermitteln. Hier waren die Gedanken vorwiegend bei sich selber.

Kilometer um Kilometer gingen vorbei und ich konnte bei jedem davon zahlreiche Plätze gut machen. Die zu Beginn wie an einem 5000-Meter-Lauf losgesprinteten Athleten waren jetzt häufig schon im Marschiertempo unterwegs oder standen am Strassenrand. Vor allem die langen, links abschüssigen Strassen machten mir Mühe und man machte teilweise bewusst Umwege abseits der Kampflinie, nur um ein bisschen auf ausniveliertem Terrain abrollen zu können. Die vielen Menschen am Streckenrand waren jedoch schon enorm imposant und als internationaler Athlet wurde man zusätzlich angefeuert. Irgendwann merkt man, dass jetzt bereits ein Marathon vorbei ist und eigentlich die Beine hart werden sollten, was genau in diesem Moment dann auch passiert.

Will man hier vorne dabei sein, dann muss man vor allem auch die Abwärtspassagen voll durchlaufen können. Erfahrungsgemäss wirkt sich dies auf meine Beine eher negativ aus, weshalb ich diese Abschnitte sehr zurückhaltend meisterte. Trotzdem werden die Schritte irgendwann kürzer und das Abdämpfen geht in den Schmerzbereich über. 20km vor dem Ziel begann das erste Ziehen in der hinteren Oberschenkel-Muskulatur und im Aufstieg zum Polly Shorts, 13km vor dem Ziel, hängte dann der Krampf ein. Plötzlich fällt das ganze mentale Gerüst zusammen. „Soll es dies wirklich gewesen sein, nachdem es, auch verpflegungstechnisch, bis dahin super aufging und ich bereits in die Top100 gelaufen war?“ Zum ersten Mal nach über 75km musste ich einige Schritte marschieren. Am Verpflegungsposten wurde alles vernichtet, was verfügbar war, auch die unbekannteren isotonischen Getränke. Einige Schritte laufen – Krampf! Massieren, beissen, wieder anlaufen, wieder massieren, wieder anlaufen... Die ganzen Mühen ziehen an einem vorbei – genauso wie zahlreiche Läufer, die ich vorher überholt hatte. Mit starker Visualisierung des Zieleinlaufs überstand ich diese heikle Phase und fand langsam wieder einen Rhythmus. Die Kilometer wurden immer länger. Doch es gelang mir, immer noch um die 5 Minuten pro Kilometer zu laufen. Immer wieder kamen Krampferscheinungen. Eine falsche Bewegung und der Schmerz besiegte die Hemmschwelle gegen das Anhalten. Irgendwann fängt man dann auch an zu rechnen. „Wenn ich so weiter laufen kann, dann sollte eine Zeit unter sieben Stunden doch noch möglich sein“. Auf den letzten drei Kilometern gingen dann die Beine wieder etwas auf. „Was Endorphine doch so alles leisten können!“



Die Emotionen beim Zieleinlauf nach 6 Stunden 53 Minuten waren überwältigend. Auch wenn ein zwiespältiges Gefühl zurück bleibt, so war es doch ein unglaubliches Erlebnis – Marke: höchst empfehlenswert! Allen, die eine Teilnahme irgendwann in Erwägung ziehen, denen rate ich, die Reise organisiert über einen Veranstalter zu buchen. Man spart vor allem nervlich und kann sich voll auf den Anlass konzentrieren.

Weiterhin viel Spass
Konrad