



RENDEZ-VOUS MIT PHEIDIPPIDES

Eine Blog-Serie von Lukas Reinhard

Oktober / November 2019

Prolog

Du bist spät dran.

Spielt das eine Rolle? Ich meine, du bist seit mehr als eineinhalbtausend Jahren tot. Da kommt es auf die paar Minuten echt nicht an, oder?

Spannender Auftakt, ich muss schon sagen. Sag mal, kommst du wegen meinen Ratschlägen als Trainer zu mir oder nur, um mich zu beleidigen?

Ist ja schon gut, sorry.

Wie bist du überhaupt auf mich gekommen? Ich meine, nicht dass ich keine gute Wahl wäre. Aber ich gebe zu, in den letzten Jahren wurde ich nur wenig gebucht.

Nun ja, ich will von Anfang an ehrlich zu dir sein. Ich hatte mir erhofft, dass Peter Greif selig sich meiner erbarmen und mir als Sportsgeist mit Trainerqualitäten erscheinen würde. Aber offenbar bin ich ihm zu langsam, als dass er sich für mich interessieren könnte.

Pah, der Greif ist doch von gestern. Schreiben konnte er, das muss man ihm lassen. Und auch schnell laufen. Ok, auch als Trainer war er ziemlich erfolgreich. Aber hey, ich bin Grieche. Und nicht nur das, ich höchstpersönlich habe den Marathonlauf erfunden.

Nun mach mal halblang! Erstens ist deine Historizität höchst zweifelhaft und zweitens hatte ich nach dem Ausbleiben von Greifs Geisterscheinung als nächstes einen Griechen gefragt. Doch auch Yiannis Kouros hatte keine Lust. Über sein Management liess er ausrichten, er sei nun Australier und hätte mit seiner griechischen Vergangenheit abgeschlossen.

Yiannis, Yiannis, alle wollen sie immer nur Yiannis. Aber warum? Weil er in schicke Laufschuhe gekleidet ein paar Tage am Stück laufen konnte? Ich bitte dich, ein Kinderspiel! Hätte der nur zwei ausgeleierte, im Kriegsdienst durchgetretene Sandalen an den Füßen gehabt, er hätte es nicht einmal von Marathon bis Athen geschafft.

Womit du dich im Endeffekt ja selber übernommen hast – und das bei deinem ersten Marathon. Ach, was sitze ich eigentlich hier? Ich wende mich an einen Möchtegern-Spitzenläufer, der im Grunde genommen ein blutiger Anfänger ist. Wärest du bei deinem Marathondebut nicht gleich losgerannt wie die Feuerwehr, so hättest du es vielleicht mit ausreichend Reserve ins Ziel geschafft und überlebt. Aber nein, der Herr Pheidippides musste natürlich von Anfang an übertreiben und konnte es kaum erwarten, in Athen den Sieg zu verkünden. Eigentlich mehr als fragwürdig, dass ich nun ausgerechnet dich um Rat frage.

Warum tust du es dann?

Weil mir der Kundendienst der Himmlischen Läufervereinigung keinen anderen Coach mit Griechenlanderfahrung vermitteln konnte. Nur darum.

Und was bitte erwartest du von mir, von einem blutigen Anfänger? Wie kann ich dem werten Herrn Einmal-Sub-3-Läufer behilflich sein?

Beraten sollst du mich. Na betreuen halt. Du weisst schon, das volle Programm. Mich aufbauen, wenn ich keine Lust mehr habe. Mich in den Allerwertesten treten, wenn ich aufgeben will. Aber vor allem auch regelmässig mit mir Kontakt halten und meine Fortschritte in den kommenden acht Wochen mitverfolgen.

Na gut, schliesslich will ich nicht unhöflich sein, wenn schon mal einer meine Dienste in Anspruch nimmt. Aber bilde dir ja nichts drauf ein, hörst du? Nur weil dich Pheidippides höchstpersönlich coacht, heisst das noch lange nicht, dass du nun auf einmal zum Wunderläufer mutierst.

Sagt derjenige, der mir im direkten Marathon-Finishervergleich 1:9 hinterherhinkt – schon gut, habe nur laut gedacht! So, gib mir endlich deinen Ratschlag für die erste Trainingswoche, dann können wir dieses Gespräch beenden.

Pass auf und höre mir gut zu: Den steten Kilometer sollst du suchen, den zu schnellen verfluchen. Sprichst wohl aus Erfahrung, hä? Sorry, ist ja schon gut. Ich lass' dich jetzt in Ruhe und schaue am Ende der Woche wieder vorbei. Bis dahin mach's gut.

Episode 1

Hör sofort mit diesen Spielchen auf!

Nette Begrüssung. Mir gehts bestens, vielen Dank – und dir?

Du sollst aufhören, hab ich gesagt! Oder bist du schwer von Begriff?

Aufhören mit was?

Tu nicht so scheinheilig! Du weisst ganz genau, was ich meine.

Und ich dachte immer, die alte Schrulle aus Delphi quasselt in ihrer Umnebelung den grössten Stuss. Du scheinst sie aber mühelos zu toppen. Also, worauf willst du hinaus?

Worauf ich hinaus will? 28 Grad – Mitte September – im Laufental – darauf will ich hinaus!

Angenehm mild. Aber was hat das mit mir zu tun?

Glaubst du etwa, ich durchschaue dich nicht? Schon eigenartig, dass ausgerechnet dann die Sonne brennt, wenn ich meine Temporunde laufen soll. Aber davon weisst du natürlich nichts. Nein, der alte Grieche hat sicher nicht im Traum daran gedacht, mal schnell seinem Kumpel Helios Bescheid zu geben, dass irgendwo in Zentraleuropa ein harmloser Freizeitläufer mit seiner Marathonvorbereitung beginnt und man ihm die Vorfreude auf kühle Herbsttemperaturen von Beginn weg rauben sollte.

Oje, du armer Kerl. Wärest du nicht als Junge zur Welt gekommen, hätten dich deine Eltern glatt Pythia taufen können. Nun ist aber Schluss mit Orakel und Hokuspokus. Ich bin dein Mentor, dein treuer Begleiter auf dem Weg nach Athen. Glaubst du echt, dass ich deine Motivation schon in der ersten Woche zunichtemachen will?

Dann soll also alleine der Klimawandel dafür verantwortlich sein, dass ich um diese Jahreszeit noch Hitzetrainings durchstehen muss?

Hitzetrainings, ich bitte dich! Wenn diese lauen Spätsommerabende schon zu viel für dich waren, kannst du gleich aufgeben und dich stattdessen zum Neujahrsmarathon anmelden. Und überhaupt, hast du letzte Woche nicht etwas gefaselt von wegen dich in den Allerwertesten treten und so?

Das schon, aber ...

Also! Dann hör gefälligst auf zu jammern und trainiere! Wären wir damals so drauf gewesen, so hätten uns die Jungs aus Persien noch vor dem Frühstück verprügelt.

Wäre vielleicht gar nicht mal schlecht gewesen. Mal ehrlich, schau dir dein Land doch an. Was habt ihr schon gross erreicht? Erst bankrottgehen, dann Polit-Chaos und nun werdet ihr von Touristenhorden überfallen, die euch den Rest geben. Im Vergleich dazu war die persische Streitmacht ein Pfadfindertrupp.

Aha, und was machst du? Fliegst mal eben für ein Wochenende zu uns, lässt dich mit dem Auto zum Start nach Marathon fahren und verstopfst anschliessend mit Tausenden anderen über 42 km die Strasse nach Athen. Mit Nachhaltigkeit und schonendem Tourismus hat das herzlich wenig zu tun.

...

Und? Auf einmal sprachlos?

Ach komm, Themawechsel. Rhetorisch habe ich euch Griechen sowieso nichts entgegenzusetzen. Bleiben wir lieber bei der 1:9-Finisherstatistik. Also, wie lautet dein Rat für die zweite Trainingswoche?

Moment, schön der Reihe nach. Erzähl mir doch zuerst einmal, was du in der ersten Woche so gemacht hast. Dass du ausgiebig über die Hitze gejamert hast, weiss ich inzwischen. Bist du auch gelaufen?

Logisch! Den 35er zum Auftakt am Samstag mit vielen steten und nur wenigen schnellen Kilometern. Ganz so, wie du es mir aufgetragen hast, grosser Meister.

Depp.

Dann eine polysportive Turnstunde am Dienstag, um mich dem griechischen Ideal des Alleskönners anzunähern. Am Mittwoch ein schnelles Training ...

...Training! Dass ich nicht lache – ein Wettkampf war das, nichts anderes!

Es war ein Training, ich hatte nicht einmal eine Startnummer getragen.

Aber du bist wettkampfmässig um einen Rang gelaufen.

Das war zweitrangig. Nein erstrangig ... Ich meine ... Egal. Jedenfalls war es als Training gedacht.

Aber warum eigentlich der 35er zum Auftakt? Wenn ich mich richtig erinnere, hat dein Onkel Greif damit erst am Ende der ersten Woche begonnen.

Das ist nicht mein Onkel Greif. Das ist unser aller Laufgott. So einen habt ihr halt nicht. Ihr gebt euren Göttern lieber Blitze, statt ein Paar anständige Laufschuhe. Aber zurück zu deiner Frage: Am Sonntag laufe ich in Karlsruhe den Halbmarathon. Da kann ich nicht am Samstag einen langen Kanten einlegen. Darum die Vorverschiebung um eine Woche.

So, so. Mal einfach munter drauflosbasteln und austarierte Trainingspläne nach Gutdünken anpassen. Na du bist mir vielleicht ein Humorist. Nun gut, du musst es ja wissen.

Eben. Also, das war's soweit in Sachen Training.

Nicht gerade berauschend.

Wie auch bei der Hitze?

Fängst du schon wieder damit an ...

Keine Angst, ich habe Besseres zu tun als Diskussionen zu führen, die sich am Ende sowieso nur im Kreis drehen. Nun hilf mir schon auf die Sprünge! Wie lautet dein Rat für die zweite Woche?

Pass auf und höre mir gut zu: 21,1 km von Herzen ballern, das sollst du tun. Tags darauf aber, da sollst du ruhn. Und danach beginnst du endlich, ernsthaft zu trainieren! Kapiert?

Verstanden.

Und ab!

Episode 2

Ach, du hier?

Ähm, erstaunt dich das?

Ein bisschen schon, um ehrlich zu sein.

Dann helfe ich dir gerne auf die Sprünge: Du Coach, ich Läufer, wir Vereinbarung?

Ja ja, das weiss ich schon. Bin ja nicht blöd. Trotzdem erstaunt es mich, dass du zurückkommst. Ich dachte schon, du hättest deine Marathonpläne begraben.

Ich? Wie kommst du auf die Idee?

Nun ja, eine gezielte Marathonvorbereitung sieht anders aus als das Disneyland-Programm, das du in den letzten Tagen durchgezogen hast.

Disneyland-Programm? Ich bitte dich! Du kannst dich vielleicht trotz deines fortgeschrittenen Alters vage daran erinnern, dass ich letzten Sonntag in Karlsruhe einen Halbmarathon gelaufen bin? Und dass der zeitlich mit den bisherigen Halben dieser Saison vergleichbar war?

Und?

Na eben! Da wird man doch am Montag ausruhen dürfen. Schliesslich hast du mir das selber als Ratschlag mit auf den Weg gegeben. Sollte das auf einmal nicht mehr zutreffen, muss ich echt anfangen, an deinen Fähigkeiten zu zweifeln.

Schön ruhig bleiben, ja! Dein Halbmarathon und der Ruhetag am Montag sind ja völlig in Ordnung. Daran gibt es nichts auszusetzen. Ich kann mich aber nicht daran erinnern, dir auch geraten zu haben, am Dienstag und Mittwoch auszuruhen.

Da hatte ich einfach keine Zeit zum Laufen.

Zeit ist relativ, mein Junge. Glaub mir, in meinem Alter hat man da so seine Erfahrung. Zudem hat man Zeit nicht, man nimmt sie sich.

Wer hat das gesagt? Irgend so ein Philosophenkumpel aus deiner Dorfkneipe? So einer mit wallendem Rauschbart, der in seltsame weisse Tücher gehüllt gescheit daherredet?

Nein, diese Weisheit ist älter als der älteste Grieche. Aber was ich dir damit sagen will: Wenn du ernsthaft von Marathon nach Athen laufen willst, dann solltest du endlich ein seriöses Training durchziehen.

Mach ich ja! Heute zum Beispiel war ich wandern – zehn Kilometer mit tausendzweihundert Höhenmeter. Hoch und wieder runter.

War sicher schön. Eines muss man euch Schweizern lassen. Schöne Landschaften habt ihr. Was sich mir noch nicht ganz erschliesst: Was hat dein Gekraxel mit Marathon zu tun?

Sehr viel! Schliesslich geht es bei euch auf der Strecke auch teilweise bergauf und ein bisschen Höhenttraining schadet nie.

Wir reden hier aber schon vom Laufsport, gell? Oder willst du in Griechenland wandern gehen? Jedenfalls solltest du aufhören, irgendwelche Gleichwertigkeitsvergleiche anzustreben. Schnür du mal lieber ganz schnell die Laufschuhe und fang an zu trainieren! Sonst wir das nichts in sechs Wochen. Und das sage ich dir nicht als weiser Altläufer, sondern als Mensch mit Verstand. Dazu reicht sogar der Verstand meiner Landsleute, die aktuell im Parlament sitzen.

Schon gut, schon gut! Nächste Woche gebe ich mir richtig Mühe, versprochen!

Und wie sieht dein Programm konkret aus?

Montag 15 km Marathontempo, Dienstag 10 bis 15 km extensiv, Mittwoch Intervall, Donnerstag Ruhetag, Freitag 35er, Samstag Ruhetag, Sonntag Murtenlauf.

Na dann mal viel Vergnügen

Den Sarkasmus habe ich überhört.

Nichts Sarkasmus. Ich frage mich nur gerade, wie du auf einen Schlag vom Einhorn zum ambitionierten Läufer mutieren willst.

Schafseckel!

Wandervogel!

Naturschänder!

???

Du weisst schon, sinnlos durch halb Griechenland irren, nur um irgendwelche Siege zu verkünden, von denen man einige Tage später sowieso erfahren hätte.

Du hast mal wieder keine Ahnung, mein Lieber. Was du letzte Woche in deinen Komfortfinken abgezockelt bist, war für mich ein Ruhetagsprogramm zu Friedenszeiten. In Sandalen, wohlgemerkt!

Nun mach mal halblang! Es gibt anderswo auf der Welt Kinder, die laufen täglich in Sandalen. Und erst noch schneller als du. Kommt hinzu, dass sie ihre Läufe in den meisten Fällen überleben.

Schon. Aber diese Kinder kommen ja auch sehr gut ohne meinen Rat aus. Du hingegen bist eine echte Knacknuss. Aber ich habe ja Zeit.

Falsch, du nimmst sie dir.

Ah, der Herr Wohlfühlläufer ist lernfähig. Das ist schon mal ein Anfang. Und nun folge meinem Rat. Pass auf und hör mir gut zu: Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten sollst du ruhn. – Halt, falsch! Sorry, falsches Trainingsbuch Nochmal: Vier Trainings ohne Kneifen, nur so wirst du reifen.

Verstanden. Werde gleich damit beginnen.

Und morgen? Wie sieht dein Plan für morgen aus?

Morgen gehe ich in Thun Schiff fahren!

Schiff fahren! Der Wunderknabe geht also Schiff fahren! Ach, es ist zwecklos. Nächster Versuch in einer Woche. Aber sei pünktlich!

Episode 3

Nenn' mich ab sofort Eliud!

Sieh an, der Kapitän ist zurück. Und wie war's auf dem Schiff?

Schön war's! Bist ja nur neidisch, weil ihr Griechen kein einziges Gewässer habt, das es in Sachen Erhabenheit auch nur annähernd mit dem Thunersee aufnehmen könnte!

Themenwechsel. Wie sagst du, soll ich dich nennen?

Eliud!

Dann haben mich meine alten Ohren also nicht im Stich gelassen. Schade, wäre immerhin eine Erklärung gewesen, mit der ich hätte leben können. Nun graut mir ehrlich gesagt vor der Wahrheit, die du mir gleich verkünden wirst. Warum um alles in der Welt sollte ich dich Eliud nennen?

Na weil ich am Montag mit ebenso viel Mut, Biss, Tempohärte und Erfolg mein schnelles Training durchgezogen und die 15 km problemlos im Marathonrenntempo abgeballert habe. Darum.

Nimm es mir nicht übel, aber als dein Coach muss ich dir aus der Traumwelt, in der du dich wählst, zurück auf den Boden helfen. Erstens vergleicht man sich auf deinem Niveau grundsätzlich nicht mit Eliud, das grenzt an Blasphemie.

Na, du musst es ja wissen mit euren Heerscharen an Göttern ...

Lass mich gefälligst ausreden! Zweitens brauchst du dir auf diese 15 km rein gar nichts einzubilden. Schliesslich stehst du nicht am Saisonanfang, sondern hast schon weitaus schnellere Trainings und einmal mehr viel zu viele Wettkämpfe hinter dir. Diese Distanz halbwegs vernünftig zu laufen, ist also nichts weiter als normal. Alles andere wäre bedenklich. Aber gut, immerhin hast du ausnahmsweise mal ein Training programmgemäß durchgezogen. Das lässt hoffen. Und wie war der Rest der Woche?

Schönes Wetter heute, nicht? Unglaublich, wie viel Sonnenschein ihr hier in Griechenland um diese Jahreszeit noch habt. Bei uns regnet es seit Tagen und die Temperaturen zwingen mich schon zur langen Laufhose.

Ich höre.

Was? Ach so, der Rest der Woche. Ja ja, lief nicht schlecht. War halt kalt und nass und ich hatte abseits der Laufstrecke noch so viel zu tun.

Geht das etwas genauer? Zur Erinnerung, du wolltest am Dienstag 10 bis 15 km extensiv laufen, dann am Mittwoch Intervalle ballern und gestern stand offenbar ein weiterer 35er auf dem Programm. Nun erzähl mir doch etwas ausführlicher, wie der grosse Eliud diese Trainings genagelt hat.

Ja, also ... Wie soll ich anfangen ... Ja eben, am Dienstag hatte ich halt zu tun und die Zeit verging wie im Flug. Dann war es schon Abend, die Batterie meiner Stirnlampe war leer, draussen tobte ein Orkan und überhaupt musste ich mich nach dem harten Training am Montag schonen.

Du hast das Training also ausfallen lassen.

Ja.

Mittwoch?

Das lief super! Zumindest zu Beginn, da konnte ich die Intervalle problemlos im Halbmarathontempo runterwetzen.

Und dann?

Dann kam die Müdigkeit zurück. Es lief irgendwie nicht mehr so richtig und überhaupt hatte ich zuhause noch sehr viel zu tun. Ich bin ja kein Profi und habe noch andere Verpflichtungen!

Sagt Eliud.

Depp.

Angeber.

Jedenfalls entschied ich mich dann zum Abbruch des Trainings. Man will ja schliesslich nichts riskieren.

Genau, vor allem keine gute Marathonzeit ... Egal. Gestern? Den 35er endlich mal mit Endbeschleunigung durchgezogen?

Nicht ganz.

Was, nicht ganz. Muss ich dir deine erbärmlichen Geständnisse stückweise aus der Nase ziehen? Also, was lief gestern? Lass mich raten. Am Anfang lief es super, nicht wahr?

Falsch. Es lief schon am Anfang überhaupt nicht. Ich kam auf den ersten 8 Kilometern überhaupt nicht in Fahrt und war danach schon müder als normalerweise nach 35.

Du hast natürlich sofort richtig gehandelt, nichts riskiert, das Training abgebrochen und den nächsten Zug nach Hause genommen. Stimmt's?

Genau! Langsam überzeugst du mich mit deinem Scharfsinn.

Nichts Scharfsinn! Ich weiss nach drei Wochen leider zur Genüge, welch kümmerlicher Laufzweig du bist! Immer, wenn es anstrengend wird, findest du irgendeine Ausrede und brichst ab. Dass du damit keinen Blumentopf gewinnst, ist dir schon klar, oder?

Oh oh oh, da spricht auf einmal der Greif durch deine alten Knochen!

Denkst du echt, dein Greif hätte die Trainingslehre erfunden? Da waren vor ihm doch noch ein paar andere Jungs am Werk, einer von ihnen steht vor dir.

Deine Erfolgsquote als Trainer ist sicher bemerkenswert, schliesslich hast du selber ja unzählige Marathonläufe ins Ziel gebracht.

Fängt das schon wieder an ... Kommen wir doch zurück zu dir. Wie gedenkst du, aus diesem Trainingstief wieder rauszukommen?

Was fragst du mich? Du bist der Trainer.

Nun denn, mein Rat ist einfach und klar. Pass auf und hör mir gut zu: Nimm endlich den Finger raus und fang an zu trainieren, sonst kannst du im November zuhause bleiben und dir deinen zehnten Marathon sonst wo hinstecken! Kapiert?

Das nenn' ich mal eine klare Ansage. Verstanden, keine Ausreden mehr, Training durchziehen.

Episode 4

1:59.40!!!

Nun ja, das war ja so in etwa zu erwarten.

Hä?? Das war zu erwarten? Von wegen, das war eine absolute Meisterleistung!

Komm schon, so langsam warst du bis heute nicht einmal im Halbmarathon. Und nun lobst du dich mit dieser Zeit über 11.5 km in den Himmel? Ich bitte dich!

Warum 11.5 km?

Du warst doch am Bürenlauf heute, nicht wahr?

Ja schon, aber ...

Eben! Gratuliere zum Finish, aber mit den 1:59.40 musst du weiss Gott nicht angeben.

Du Banause! Meine Zeit am Bürenlauf war zwar mit 50.21 nicht wahnsinnig berauschend und ich gebe damit auch nicht an. Im Gegensatz zu dir bin ich aber mindestens noch gesund im Kopf! 1:59.40! Eliud Kipchoges Sensationserfolg über die Marathondistanz! Sag bloss, du hast davon nichts mitgekriegt?

Ach, war das heute? Ja, nett. Nicht schlecht. Hat er gut gemacht, der liebe Eliud.

Mehr hast du dazu nicht zu sagen?

Was erwartest du von mir? Dass ich im Kreis hüpfte, das Rad schlage, alle Götter preise?

Von Übertreibung war nie die Rede. Aber als alter Marathonläufer dürftest du ruhig etwas mehr Begeisterung zeigen. Schliesslich hatte das lange Zeit niemand für möglich gehalten.

Ja, sagte ich doch: nicht schlecht. Wenn man bedenkt, wie viel Aufwand da betrieben wurde, wie viele Pacemaker für Eliud im Einsatz standen, die frisch asphaltierte Strecke, die eigens gebaute Steilwandkurve. Ganz zu schweigen von den Wunderschuhen mit Raketenantrieb. Letztlich hat Kipchoge die Erwartungen, die an ihn gestellt wurden, erfüllt. Job erledigt. Gut ist.

Höre ich da vielleicht ein kleines bisschen Neid? Könnte es sein, dass der werthe Herr Pheidippides in seinem Stolz gekränkt ist, weil er schon längst nicht mehr der grösste Marathonläufer aller Zeiten ist? Ist es nicht viel mehr so, dass du Kipchoge insgeheim ebenso bewunderst wie ich und mit mir Tausende andere Laufsportbegeisterte?

Pah ... Mit Geld und Sponsoren ist alles möglich. Hätten wir damals anständiges Material gehabt, wären wir Meldeläufer auch schneller und effizienter gewesen.

Und vielleicht auch etwas länger im Geschäft.

Hör auf!

Schon gut. Da du offenbar zuerst dein Oberstübchen sortieren und neu einräumen musst, übernehme ich fürs Erste deinen Part. Nun denn: So, Luki, wie lief deine Woche? Hast du endlich angefangen, zielgerichtet zu trainieren oder hast du die Zeit wieder mit Ausreden formulieren verbracht? – Ganz und gar nicht! Am Sonntag lief ich ja am Murtenlauf. Zwar nicht wirklich schnell und auch nicht wirklich stabil. Aber der Lauf war einmal mehr fantastisch. Leider hatte der Erfinder dieses Laufes seiner Zeit ein schlechtes Vorbild. Auch er meinte, es sei im Sinn der Sache, ins Ziel zu hecheln, kurz den Sieg zu verkünden und dann den Lauf durch sein Ableben ausklingen zu lassen. – Du weichst ab. – Ja, stimmt. Tschuldigung. Wie gesagt, der Lauf war nicht gerade das Gelbe vom Ei, aber das war er schon vor zwei Jahren nicht. Irgendwie muss ich mich dort immer über die Strecke quälen. Aber eben, es war die Mühe wert und ich werde in zwei Jahren wieder teilnehmen. – Erst in zwei Jahren? – Ja, der Murtenlauf steht bei mir immer in den ungeraden Jahren fix auf dem Programm. – Und du sagst mir, ich spinne? – Egal, jedenfalls war ich fest entschlossen, meinen Worten Taten folgen zu lassen und so ging ich schon tags darauf wieder auf die Laufstrecke und joggte 12 km extensiv. – Wow, eine Glanzleistung. – Still! Am Dienstag folgte eine sehr lohnenswerte Wanderung auf den Napf. Ohne Schifffahrt, da geografisch weniger dafür geeignet. Am Mittwoch dann dreimal zwei Kilometer Intervall mit jeweils einem Kilometer Trabpause. – Mehr hast du nicht drauf? – Es war ja laut Greif-Plan die Entlastungswoche zur Mitte der Vorbereitung. Auch wenn diese Vorbereitung zugegeben nur noch lose mit dem Greif-Plan im Zusammenhang steht, so ist der Plan dennoch Grundlage meines läuferischen Tuns. – Hört, hört. – Am Donnerstag war laut Plan Ruhetag und gestern Freitag folgte endlich mal wieder eine kleine Kraft/Stabi-Einheit. Und ja, heute war eben der Bürenlauf angesagt. – Nun gut. Nüchtern betrachtet war das nicht viel mehr als letzte Woche. – Aber ich war im Plan. – Mag sein. Aber für Athen musst du noch einen Zacken zulegen. Das bist du dir doch hoffentlich bewusst, oder? – Ja, klar! Nächste Woche werden auch die Intervalle wieder anspruchsvoller und vor allem steht am Samstag wieder ein 35er auf dem Programm, den ich diesmal schön brav durchlaufen werde. Versprochen!

Was versprochen?

Ach, der hochwohllöbliche Marathon-Veteran ist aus seiner Gedankenwelt zurückgekehrt?

Habe ich etwas verpasst?

Nicht wirklich. Ich habe dich soweit gut vertreten. Doch den weisen Rat für die kommende Woche überlasse ich abschliessend gerne dir.

Nun ja, ähm ... Mir fehlt jetzt gerade etwas der Anschluss ... Lass es mich so formulieren – pass auf und hör mir gut zu: Kipchoge ist ein Held, der sprengt weltweit jedes Feld. Eifere ihm nach und gib dein Bestes, dann wird der 10.11. für dich zum Tag des Festes.

Schön gesagt. Mach's gut, bis bald!

Episode 5

Da bin ich wieder!

Schon wieder eine Woche rum?

Ich denke schon, ja. Es sei denn, das Kalenderblatt an der Wand hinter dir zeigt ein falsches Datum.

Erspar mir deine Sprüche! Setz dich lieber hin und erzähle mir, was du letzte Woche trainingsmässig so geleistet hast. Intervalltraining?

Erfolgreich durchgeballert.

Extensives Training?

Klar, 14 Kilometer.

Warum 14?

Weil laut Plan 10 bis 15 Kilometer vorgesehen waren und ich nach vierzehn wieder vor meiner Haustüre stand.

Ach so. Na, den einen hättest du ruhig noch draufpacken können. Minimalist ...

Sonst noch was zu bemängeln?

Kraft und Stabi? Mal wieder vergessen oder ausnahmsweise doch erledigt?

Erledigt. Gestern Abend.

Gut. Und den 35er endlich zu Ende gelaufen?

Klar doch! Heute Morgen.

Dafür siehst du aber ziemlich frisch aus. Ich gehe mal davon aus, dass du das Tempo nicht allzu stark forciert hast?

Ging so. War sicher langsamer als auch schon. Aber die Strecke hatte auch mehr Höhenmeter drin als sonst. Auf dem letzten Kilometer ballerte ich sogar noch von der Schiffflände den Rheinsprung hoch!

Du drückst dich etwas kryptisch aus, um ehrlich zu sein. Von welchen Schiffen redest du und wo springen die drüber?

Ach vergiss es! Wie sollte sich ein Grieche auch in Basel auskennen. Stell es dir so vor, als ob du am Ende deines langen Trainingslaufs noch kurz von der Plaka auf die Akropolis rennst.

Das war damals völlig normal.

Wie meinst du das?

Nun ja, nicht dass ich als Tageläufer schlecht verdient hätte. Aber ich hatte so eine Art Nebenjob, denn in meiner Familie gab es eine lange Brunnenmeistertradition. Die alte Quelle, die oben auf der Akropolis lag und Teil der Athener Wasserversorgung war, wurde über Jahrhunderte von Brunnenmeistern aus unserer Familie gewartet. Als dieses Amt auf mich übergang, versuchte ich mich zwar noch mit Bezug auf meinen fordernden und belastenden Arbeitsalltag rauszureden. Aber gegen den Willen meiner Ahnen hatte ich letztlich keine Chance. Und so musste ich halt auch nach langen Trainings oder harten Arbeitstagen am Abend noch zur Akropolis hochkraxeln und nach dem Rechten sehen. Gibt es bei deinem Rheindingsbums da auch eine Quelle?

Nein, da gelangst du auf den Münsterplatz und dort stellen sie derzeit das Riesenrad für die Herbstmesse auf.

Sachen gibt's bei euch ...

Jetzt sind es nur noch drei Wochen bis zum Athen Marathon. Muss ich im Training etwas Spezielles beachten?

Warum solltest du? Schliesslich hast du erst vor einer Woche damit begonnen, ernsthaft zu trainieren. Nein, nein, führe das ruhig weiter so und lasse ja keine Ausreden zu!

Das ist alles?

Reicht dir das etwa nicht?

Hmmm, sonst tönen deine Ratschläge jeweils – wie soll ich sagen – weiser, überlegter, ernsthafter.

Ach so, du willst unbedingt die umständliche Form haben. Bitte sehr! Pass auf und hör mir gut zu: Eine gute Woche liegt hinter dir, doch sie war erst Nummer eins von vier.

Hä? Sicher nicht! Es war die fünfte.

Ist ja gut! Dann halt so: Deine Woche war gut, doch nimm dich in Acht. Denn es war erst Woche fünf von acht. Besser?

Besser!

Episode 6

Noch zwei Wochen, dann gilt es ernst.

Wem sagst du das – so langsam steigt die Vorfreude, das gebe ich offen zu.

Und? Bist du bereit?

Doch, doch, das sollte schon klappen.

Tönt nicht gerade zuversichtlich ...

Warum nicht?

Na, früher hast du bereits in der Vorbereitung mit allerhand Zielzeiten um dich geworfen und diese dann ganz leise Schritt für Schritt nach oben korrigiert.

Pah, das stimmt doch gar nicht! Meine Ansagen waren noch jedes Mal klar. Nur die Umsetzung ist mir in letzter Zeit nicht mehr sonderlich gut gelungen.

Und was nimmst du dir für Athen vor?

Eine Zeit unter drei dreissig.

Aha, ein geschickter Schachzug. Hätte ich dir gar nicht zugetraut.

Wie meinst du das?

Na, wie wohl? Es liegt doch auf der Hand, dass du dir diesmal eine sehr vorsichtig geschätzte Zeit vornimmst und dadurch vielleicht sogar erfolgreich verhindern kannst, dass diese erneut nicht eingehalten wird. Anders kann ich mir das nicht erklären. Ich meine, du bist seit fünf Jahren nicht mehr langsamer als drei fünfzehn gelaufen. Und jetzt sollen es auf einmal drei dreissig sein. Etwas gar plump, meinst du nicht auch?

Du verstehst ja deine Schützlinge hervorragend, Kompliment! Also ehrlich, nach sechs Wochen solltest du mich gut genug kennen, um meine Zeiten ebenfalls realistisch einschätzen zu können. Aber das zeigt einmal mehr, dass dein trainingsspezifischer Beitrag in dieser Vorbereitung bislang gelinde gesagt marginal ausfällt.

Du brauchst mich ja gar nicht! Du trainierst ja eh nur nach deinem Greif-Plan!

Weil der Greif im Gegensatz zu dir über ausreichend Marathonerfahrung verfügte und auch etwas neuzeitlicher unterwegs war als du.

Ach so. Und wozu brauchst du mich denn überhaupt? Als folkloristischer Beitrag für deine Marathon-Story?

Komm, sei nicht gleich beleidigt! Ich habe es ja nicht so gemeint. Eigentlich funktioniert unsere Zusammenarbeit sogar ziemlich gut. Ich habe meinen Trainingsplan und einmal pro Woche tausche ich mich mit einem Ortskundigen aus und kann zumindest mein läuferisches Gewissen erleichtern.

Solange du dich nicht sonst wie erleichterst, ist ja alles gut.

Keine Angst, eure Olivenhaine sind viel zu offen und bieten wenig Schutz. Da lobe ich mir unsere dichten Laubwälder. Da hast du quasi eine permanente Dixie-Klo-Meile am Streckenrand.

Dixie-Klo?

Vergiss es.

Dann musst du mir jetzt aber schon genau erklären, wie du auf die drei dreissig kommst.

Gerne. Zuerst einmal ist da der Umstand zu nennen, dass es bei euch im schönen Griechenland auch Mitte November noch weit über fünfundzwanzig Grad warm werden kann, sich meine bevorzugten Lauftemperaturen aber im Bereich von zehn bis maximal fünfzehn Grad bewegen. Es dürfte bei schönem Wetter also mein bislang heissester Marathon werden.

Kannst dich ja entsprechend leicht anziehen.

Das schon. Allerdings dürfte auch dir nicht entgangen sein, dass Athleten, die nackt durch die Gegend rennen, eher die Ausnahme sind und bestenfalls milde belächelt, im schlechtesten Fall direkt verhaftet werden.

Ja, ja, leider. Alles wird komplizierter. Früher machte man da gar kein Theater draus.

Also, trotz kurzer Laufhose und Singlet dürfte es warm werden. Das ist mal ein Grund. Ein weiterer liegt in der Topographie eurer Strecke. Die ist doch ziemlich kupiert und alles andere als schnell.

Wieso? Die ist doch gar nicht so übel. Schliesslich führt der Weg von Marathon nach Athen nun einmal über den einen oder anderen Hügel. Da gäbe es in Griechenland noch ganz andere Höhen.

Weiss ich. Haben wir in der Schweiz auch. Das nennt sich dann Berglauf und ist eine Welt, die mir herzlich wenig zusagt. Beim Athen Marathon ist auch nicht die Höhendifferenz das Problem. Die zweihundert Höhenmeter machen wir im Laufental zwangsläufig praktisch in jedem Training. Erklimmt man die aber in einem Marathon zwischen dem einundzwanzigsten und dreiunddreissigsten Kilometer, entsteht daraus doch ein ziemlich langer Anstieg.

Und der bereitet dir Sorgen?

Nein, nicht wirklich. Aber ich werde dort höchstwahrscheinlich Zeit verlieren.

Aber danach geht es ja bis ins Ziel nur noch bergab.

Trotzdem befindet sich dieser Abschnitt jenseits der Fünfunddreissiger-Marke. Da kann alles passieren.

Wem sagst du das.

Eben.

Das ist ja alles gut und recht. Aber kriegst du den Lauf nicht vielleicht doch in einer schnelleren Zeit hin?

Kann sein, wir werden es sehen. Ich kann diese Strecke letztlich überhaupt nicht einschätzen und will verhindern, dass ich auf den ersten Kilometern zu schnell anlaufe.

Wie in Rotterdam.

Wie in Rotterdam.

Zweimal.

Yep, zweimal.

Ich sehe, du bist mit der Zeit vielleicht nicht schneller, aber immerhin ein bisschen weiser geworden. Liegt wohl daran, dass du dich seit ein paar Wochen regelmässig mit mir abgibst.

Eher weniger. Nicht jeder Grieche ist automatisch ein Weiser. Und über deine persönliche Renntaktik haben wir ja Stillschweigen vereinbart.

So ist es. Dann hoffe ich mal, dass dir der Lauf gelingt und du unter drei dreissig ins Panathinaiko-Stadion einläufst. Zuerst kommt jetzt aber noch diese komische Ruhepause oder wie ihr das nennt.

Tapering.

Dann halt Tapering. Ihr seid schon eigenartige Gestalten, ihr modernen Läufer. Erst trainiert ihr wie die Wilden – also zumindest die anderen, bei dir sah es in den letzten Wochen etwas anders aus – und dann, wenn ihr fast startklar seid, legt ihr noch eine zweiwöchige Ruhepause ein.

Tapering heisst das. Und es ist keine Ruhepause, nur eine Reduktion der Trainingsbelastung.

Dann heisst das für dich, dass du ab sofort gar nicht mehr trainierst, sondern nur noch auf dem Sofa sitzt?

Nein, selbstverständlich nicht. Allerdings war der Unterschied zwischen den ersten sechs Wochen und den letzten beiden in der Vergangenheit auch schon grösser. So heftig wird die Reduktion diesmal nicht ausfallen.

Gut. Du scheinst zu wissen, was du tust. Ich warte hier und bin gespannt auf unser nächstes Rendez-vous. Man sieht sich.

Mach's gut!

Episode 7

Gut siehst du aus!

Ich weiss, danke. Schön, dass dir das auch endlich auffällt.

Ich meine damit nicht, dass ich dich auf einmal optisch ansprechend finde, geschweige denn attraktiv. Was ich damit sagen will: Du hast die Erholungsphase offenbar besser im Griff als das Training. Jedenfalls siehst du nicht aus wie einer, der in einer Woche einen Marathon läuft. Dafür wirkst du doch etwas gar ausgeruht.

Alter Schwätzer! Was weisst du denn! Einfach blind drauflosrennen und sich keinen Deut ums Tapering kümmern – das hattest du seiner Zeit bestens im Griff. Das Ergebnis kennen wir ja.

Schweig!

Schon gut. Nein, ganz ehrlich. Ich bin zwar ziemlich ausgeruht, konnte aber in den letzten Tagen doch sehr gut und effizient trainieren. So langsam habe ich das Gefühl, dass ich für Athen bereit bin.

Na, dann bin ich ja mal gespannt, wie du am Sonntag über die Strecke kommen wirst.

Ich ehrlich gesagt auch. Keine Ahnung, was mich da erwartet. Schliesslich konnte ich die Strecke ja nicht einfach so probelaufen und was die langen Anstiege und Höhenmeter angeht, so geistern im Internet zahlreiche Schauergeschichten rum.

Lass doch das blöde Internet. Das hat ja keine Ahnung.

Das Internet nicht, aber die Läuferinnen und Läufer, die dort von ihren Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Athen Marathon berichten. Aber im Grunde genommen müsste ich mich da ja gar nicht stundenlang durch den Linkschungel auf Google klicken. Schliesslich habe ich mir genau für solche Dinge einen Experten an Bord geholt. Also, mein lieber Pheidippides, wie sieht es nun genau aus mit diesen Höhenmetern.

Ähm, keine Ahnung.

Bitte?

Ja, schliesslich folgt die Strecke, die du am Sonntag laufen wirst, nicht meiner Originalroute. Die aktuelle Strecke geht auf die Marathonroute anlässlich der 1. Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 zurück. Und selbst damals verlief der Kurs nicht exakt so wie heute. Dafür verantwortlich sind die Briten mit ihrer idiotischen Anpassung auf 42,195 km. Eine kompliziertere Zahl ist ihnen offenbar nicht mehr eingefallen.

Warum? Ist doch eine magische Zahl, die allen Laufsportbegeisterten das Herz höher schlagen und gleichzeitig die Angst in die Knochen fahren lässt. Passt so.

Hm, aber zum Rechnen unterwegs wären runde Zahlen besser.

Du willst mir damit aber nicht etwa weismachen, dass du dich bei deinem Marathonlauf um die Zeit gekümmert hast?

Doch, habe ich. Schliesslich hatte ich im Anschluss an meinen Dienst noch weitere Termine. Da wollte ich schon rechtzeitig fertig werden, meine Meldung überbringen und dann Feierabend machen.

Dazu ist es ja dann nicht mehr gekommen.

Wie man's nimmt. Man könnte auch sagen, seitdem habe ich permanent Feierabend.

Na, wenigstens hast du noch Humor. Aber zurück zur Strecke: Selbst wenn du eine geringfügig andere Route gewählt hast, so wird die ja topographisch ungefähr ähnlich gewesen sein. Also, wie sieht es nun aus mit diesen Anstiegen? Sind die so langgezogen und brutal, wie überall behauptet wird?

Das weiss ich nicht mehr.

Wie, das weisst du nicht mehr.

Erstens ist das jetzt doch schon ein paar Jahrhunderte her. Da kann die Erinnerung schon mal leicht verblassen. Und zweitens war ich damals nicht unbedingt – wie soll ich sagen – ganz bei der Sache. Also zumindest mit dem Kopf nicht.

Kann ich mir vorstellen, sonst hättest du nicht dermassen überpacet oder dir wenigstens eine brauchbare Verpflegungsstrategie zurechtgelegt.

Daran lag es nicht.

Woran lag es dann?

Ich hatte wohl etwas zu viel Mutterkorn intus.

Mutterkorn?

Das ist so ein länglicher Pilz, der verschiedene Getreidesorten befallen kann. Bei euch Weicheiern wird sowas heute bekämpft und als toxisch abgestempelt. Bei uns war das eine Art Aufputzmittel.

So wie Kaffee?

Stärker. Viel Stärker. Halluzinogen.

Eine Droge?

Ein etwas zu negativ geprägter Begriff. Ich mag das Wort Droge nicht. Aber ja, nenn' es ruhig so, wenn du willst. Es kommt wohl deiner Vorstellung am nächsten.

Du warst ein Junkie?

Sicher nicht! Ihr modernen Leute müsst immer gleich übertreiben. Kaum hilft man seinem Geist etwas nach, schreien sofort alle nach Drogenmissbrauch. Ihr armen Seelen.

Tschuldigung? Wir reden hier von Sportler zu Sportler. Da haben Drogen nun einmal keinen Platz, egal in welcher Form.

Oje, ich wusste es. Ich hätte das Thema nie anschneiden dürfen. Nicht bei dir, der du ja derart schräg drauf bist, dass du sogar auf Alkohol verzichtest.

Und damit sehr gute Erfahrungen mache. Hast du etwa ein Problem damit?

Ich? Nein, ich sicher nicht. Aber wer allem abschwört, was das Bewusstsein erweitert, verpasst nun einmal etwas im Leben.

Moment. Das heisst also, dass du gar nicht der sportliche Saubermann bist, für den ich dich immer gehalten habe? Klar, du warst vielleicht nicht gerade der langlebigste Marathonläufer, aber immerhin hatte ich immer den Eindruck, du warst wenigstens ein Sportler.

Sportler? Laufen war mein Job, basta.

Trotzdem. Der grosse Pheidippides – ein Drögeler?

Nein, das war damals völlig normal. Sokrates hat Mutterkorn konsumiert, Aristoteles auch. Solche Leute waren sogar in ominösen Zirkeln organisiert, die regelrechte Orgien veranstalteten.

Sei's drum. Ich muss euch alte Griechen ja nicht zwingend verstehen. Was ich aber gerne verstehen würde, ist der Zusammenhang zwischen deinem – sagen wir mal – Genussverhalten und der scheinbaren Amnesie hinsichtlich der landschaftlichen Gegebenheiten zwischen Marathon und Athen.

Diesen Zusammenhang kann ich dir sehr einfach herstellen, mein Lieber. Ich hatte diesen doofen Auftrag erhalten, von Marathon nach Athen zu laufen, um den Sieg über die Perser zu verkünden, gleichzeitig aber davor zu warnen, dass die Perser nun wohl über den Seeweg angreifen werden. An sich nichts Spezielles, wäre ich zuvor nicht schon völlig unnötig nach Sparta geeilt, um Hilfe zu holen. Als ich zurück in Marathon war, hatten die Jungs die Schlacht bereits gewonnen und den Persern ordentlich auf die Rübe gegeben.

War da auch Mutterkorn im Spiel?

Mag sein. Jedenfalls waren wir erfolgreich und so wurde ich gleich weitergeschickt. Und nun kommt dein Faible für die Trainingslehre ins Spiel. In eurem lächerlichen Läuferjargon könnte man es so ausdrücken: Nach einem ultimativen Ultramarathon auf einer je 200 Kilometer langen Wendepunktstrecke zwischen Marathon und Sparta kam ich im Ziel in Marathon an. Statt die kommenden Tage und Woche zur Regeneration zu nutzen, wurde ich gleich nach Athen weitergeschickt. Aus heutiger Sicht kann man also sagen, ich habe an den Ultra noch einen weiteren Marathon drangehängt. Dass man das nicht ohne leistungssteigernde Hilfsmittel hinkriegt, dürfte wohl klar sein.

Yiannis Kouros kriegt das hin.

Komm' mir nicht schon wieder mit Yiannis. Diesem Fahnenflüchtling, der sich nun in Australien feiern lässt. Eine Schande ist der.

Und einmal mehr spricht der pure Neid aus dir. Wir weichen aber schon wieder ab. Also, du hattest dieses zugegeben sehr grosse Laufpensum zu bewältigen. Dabei hast du dir die eine oder andere Dosis dieses komischen Kornpilzes genehmigt. Das mag dich leistungsfähiger gemacht haben und Doping war damals zu deinem grossen Glück noch kein Thema. Würde mich mal interessieren, wie vielen von euch alten Griechen man posthum die Titel aberkennen müsste. Aber egal, ich warte immer noch auf die eine Antwort, die ich eigentlich von dir möchte: Wie ist das jetzt genau mit diesen Anstiegen zwischen Marathon und Athen?

Genau das weiss ich eben nicht. Ich lief damals wohl ziemlich zgedröhnt und hatte nicht das Gefühl, irgendwelche Höhen überwinden zu müssen. Für mich fühlte sich der Lauf an wie auf Sand. Ich lief quasi vierzig Kilometer dem wunderschönen Sandstrand entlang.

Dann hast du also an deinen einzigen Marathon keine klare Erinnerung mehr?

Nein. Keinen blassen Schimmer.

Bist aber immer noch der Meinung, als mein Coach der richtige Mann zu richtigen Zeit zu sein.

Ja, absolut.

Auf diese Erklärung bin ich jetzt aber gespannt.

Schau, meine Aufgabe ist es nicht, dir Wissen zu vermitteln oder dir irgendwelche Erfahrungen weiterzugeben. Alles, was ich tun muss, ist dir zuzuhören und dich die Fragen stellen zu lassen, die du dir im Gespräch mit mir gleich selber beantworten kannst. Schliesslich bist du es, der in einer Woche von Marathon nach Athen läuft. Da bist du derjenige, der sich selber am besten beraten kann. Und so

wirst du auch selber herausfinden müssen, wie es sich nun mit diesen Anstiegen genau verhält. Dabei wirst du einen Weg finden, sie zu meistern, daran zweifle ich keinen Moment.

Ach so ist das also. Dann ist es aber auch ziemlich sinnlos, dich für die letzte Trainingswoche nochmals um Rat zu fragen, meinst du nicht?

Das musst du selber wissen. Wenn du einen Rat hören willst, habe ich einen für die parat. Wenn nicht, werde ich mich auch nicht aufdrängen.

Ach komm schon! So oft hast du mir jetzt schon einen Rat mit auf den Weg gegeben. Da werden wir für die letzte Woche nicht alles auf den Kopf stellen.

Siehst du? Genau das ist der Mehrwert, den ich dir bieten kann. Ein kleines bisschen Routine in der sonst eher unberechenbaren Trainingszeit, die nicht immer genau nach Plan funktioniert, selbst wenn der Plan von Peter Greif höchstpersönlich stammt.

Ist ja schon gut! Also, wie lautet dein Rat für die achte Woche?

Pass auf und hör mir gut zu: Ich bin für dich da, doch laufen musst du.

Sehr geistreich, bravo ... Und in wenigen Minuten erscheint eine neue Nachricht in meiner Mailbox: "Pheidippides wartet auf Ihre Bewertung". Mit diesem Rat wirst du heute kaum mehr als zwei Sterne erhalten.

Sterne gibt es viele, die meisten in der Ferne. Aber mein Stern bist nur du, drum laufe ruhig und finde Ruh.

Hm, etwas kitschig und holprig formuliert. Trotzdem, ich korrigiere meine Bewertung auf drei Sterne.

Geh du mal lieber tapern. Wir sehen uns in einer Woche zum grossen Finale. Sei pünktlich!

Episode 8

Willkommen in Athen!

Danke. Schön habt ihr's hier!

Ja ja, gar nicht so übel. Aber früher war alles viel besser!

Das ist doch bei euch angestaubten Graubärten immer so. Früher war immer alles besser. In diesem Fall kann ich dich aber insofern verstehen, als der Verkehr und die vielen Leute hier doch etwas gewöhnungsbedürftig sind.

Siehst du? Das hier ist nicht das beschauliche Laufental. Das ist das pulsierende Athen. Hier sind Ampeln nur effektvolle Verzierungen und ihre Lichtshow ist mehr Unterhaltung als Signal.

Hat was. Spannend wird es, wenn es sich um grosse Kreuzungen handelt, die von vielen Passanten gleichzeitig überquert werden. Da dauert es meist nicht lange, bis einige trotz Rot auf die Strasse latschen. Andere ziehen mit und im Nu hat der Mob entschieden, dass jetzt die Zeit zum Überqueren gekommen ist. Da kann die Ampel noch so rot leuchten.

Ich sehe, du hast Athen schon nach einem Nachmittag begriffen.

Nun ja, das wäre jetzt doch etwas anmassend. Schliesslich habe ich bis jetzt noch nicht einmal die Akropolis gesehen. Ich fuhr zwar mit der Metro untendurch, aber gesehen habe ich sie noch nicht. Dabei dachte ich, die wäre von überall aus sichtbar. Aber da stehen doch ziemlich hohe Häuserblocks im Weg.

Hab Geduld. Die Akropolis wirst du ja am Montag noch besuchen. Das hast du dir ja bestens ausgesucht. Als ob du nach dem morgigen Rennen noch einen Hügel hochkraxeln kannst.

Jetzt mach mir mal keine Angst! Ich habe heute bewusst darauf verzichtet, dem Erfahrungsaustausch der Wiederholungstäter an der Marathon-Expo zu lauschen. Ich werde dann morgen noch früh genug sehen, ob und wie das hinaufgeht.

Gute Entscheidung.

Weisst du was? Als ich vorhin die Startnummer montiert und den leeren Umschlag weggeschmissen hatte, sah ich darauf nochmals das Streckenprofil. Bei genauerer Betrachtung könnte man doch sagen, dass es zwischen Kilometer 17 und 31 konstant bergauf geht, wobei ja offenbar der eine oder andere schärfere Anstieg lauert. Ab Kilometer 31 geht es dann abwärts dem Ziel entgegen. Nun gehe ich das Rennen morgen doch einfach so an, dass ich mir einen Dreissiger mit etwas Steigung vorstelle, der letzten Samstag ja super geklappt hat. Dann folgt ein Kilometer nochmals etwas steiler bergauf, doch anschliessend kann ich es bis ins Ziel rollen lassen.

Gut.

Was gut. Gut oder – na ja – gut halt?

Nein, nein, schon in Ordnung. Irgendwie muss man sich ja mental motivieren.

Willst du mir damit etwa sagen, dass ich mir die Sache doch etwas gar einfach vorstelle?

Keine Ahnung. Du bist ja der erfahrene Marathoni hier. Da musst du jetzt nicht kneifen.

Ist ja schon gut. Also, ich bin soweit bereit und freue mich auf morgen. Jetzt muss ich aber schlafen gehen, schliesslich klingelt morgen um halb fünf der Wecker und eine Stunde später sitze ich schon im Shuttle-Bus hinaus zum Start.

Ja ja, ihr nehmt das Auto und feiert den Marathon. Weicheier.

Gute Nacht, mein lieber Pheidippides.

Nacht. Und schlaf gut, du wirst es brauchen.

Epilog

Du bist spät dran.

Was? Du schon hier? Ich dachte, du würdest noch irgendwo in den Hügeln rumhumpeln.

Tja, falsch gedacht, mein Lieber. Diese Steigungen waren letztlich gar nicht so heftig wie erwartet.

Das hat aber bei Kilometer sechzehn anders ausgesehen? Da bist du jämmerlich gekrochen. Jawohl, so war's!

Du spionierst mir nach?

Glaubst du echt, ich hätte an einem Sonntagvormittag nichts Besseres zu tun, als einem bleichgesichtigen Feierabendläufer nachzuspionieren? Nein, ich war zufällig in der Gegend auf Verwandtenbesuch.

Aber ihr seid doch alle tot?

Ja, schon nicht ein Besuch, bei dem man gemeinsam um den Tisch sitzt und Kuchen isst. Eher so ein Seelentreffen.

Du meinst eine Geisterstunde.

Dafür war es noch zu früh.

Stimmt, und Fröhschoppen ist bei euch auch nicht. Da läuft ja alles zwischen dem Gerippe raus. Statt mir Geistergeschichten aufzutischen, dürftest du mich aber ruhig mal nach meinem Rennen fragen.

Warum? Das kann ich ja ab heute Abend sicher in deinem Blog lesen.

Das schon. Aber du bist aktuell der Blog. Oder besser gesagt: Du warst es. Mit dem heutigen Zieleinlauf werden sich unsere Wege wieder trennen. Da hätte ich schon erwartet, dass du als Coach ein gewisses Interesse an meinem Abschneiden im Rennen zeigst.

Pah, hör mir mit diesem Rennen auf! Widerlich ist das! Eine einzige grosse Feier von Marionetten, die am Strassenrand entzückt Lorbeerzweige schwenken, während auf der Strasse eine übertrieben grosse Horde deinesgleichen unterwegs ist.

Aber das ist doch gerade das Magische an eurem Marathon. Läufe über zweiundvierzig Kilometer gibt es inzwischen in so vielen Grossstädten weltweit. Aber ihr hier in Athen, ihr habt das Original.

Ja ja, das ist durchaus nett, dass die Athener sich einmal im Jahr an mich erinnern.

Hmm, du bist dabei leider nur Nebendarsteller. Viel eher erinnern sie sich an 1896 und an den grossen Spiridon Louis. Hey, warum stehst du auf? Du willst doch nicht etwa schon gehen?

Solange du von diesem Louis faselst, habe ich hier nichts mehr verloren.

Warum denn?

Weil das ein Angeber war. Darum!

Ach so. Langsam habe ich das Gefühl, du bist einfach neidisch auf alle Griechen, die dir deine Zockelei von Marathon nach Athen nachgemacht haben und dabei auch noch wesentlich mehr Erfolg hatten.

Komm, lass das! Dann erzähl mir doch lieber von deinem Rennen, schliesslich will ich mich als Coach am letzten Tag nochmals zusammenreissen.

Gerne! Also, die Startphase verlief problemlos und ich bin doch ziemlich stolz auf mich, dass ich mich nicht wie in den letzten Marathons zu einer zu hohen Anfangspace habe verleiten lassen. Schon nicht ganz einfach, wenn dein Block davonballert und du bald schon vom nächst hinteren Block eingeholt wirst. Dafür habe ich dann zahlreiche dieser Schnellstarter unterwegs nach Athen wieder eingesammelt und überholt.

Und dann?

Dann kamen die ersten kleinen Anstiege. Da sie aber nie lang waren und es zwischendurch immer wieder auch flach oder sogar bergab ging, konnte ich einigermassen im Tempo bleiben. Nach sechzehn Kilometern kam dann der erwähnte Einbruch und ich hatte schon Angst, da nicht mehr rauszukommen. Zwischendurch fiel das Tempo arg ab. Da musst du mich ja offenbar gesehen haben.

Yep. Sah nicht gut aus.

Dafür kam die Energie wenig später wieder zurück und auf einmal überholte ich Läufer um Läufer vor mir – und das sogar bergauf! Die fantastische Stimmung am Strassenrand half da natürlich auch und es war einfach schön zu sehen, wie viel deinen Landsleuten dieser Lauf offenbar bedeutet. Dem Meer an Griechenlandflaggen nach zu schliessen, hätte gerade so gut ein WM-Endspiel stattfinden können. Und ein kleines bisschen haben sie sich sicher auch an dich erinnert.

Ach ja, auf einmal? Warte, ich putze schnell die Schleimspur da hinter dir weg.

Jedenfalls lief es ganz gut und ich wusste ja, dass bei Kilometer einunddreissig der höchste Punkt erreicht wird und es fortan bis ins Ziel nur noch bergab geht. Kurz vor diesem Punkt führte die Strecke aber noch durch eine Unterführung und auf der anderen Seite ging es doch ziemlich heftig bergauf. Der Laufentaler-Abschnitt sozusagen.

Laufental, dass ich nicht lache! Hast du die Berge rund um dich herum gesehen? Die hätten euch ja auch dort drüberjagen können. Für unsere Begriffe ist das die flachest mögliche Strecke, die man zwischen Marathon und Athen laufen kann. Leider hatte ich damals ziemlich schlechte Ortskenntnisse, sonst hätte ich mir auch den einen oder anderen unnötigen Übergang erspart. Ja und dann? Oben angekommen und runter ins Ziel geballert?

Geballert? Sieh an, sieh an, der ehrwürdige Pheidippides bedient sich Greifschem Vokabular. Nein, zum Ballern war ich zu diesem Zeitpunkt doch zu erschöpft. Einerseits zeigten mir die Beine an, dass jetzt dann auch mal gut ist mit der Plackerei. Viel mühsamer war aber, dass ich dringend etwas anderes als Wasser zu mir nehmen musste. Ich ging jedoch davon aus, dass Bananen, Riegel und die dunkle griechische Schokolade, die ein Schweizer sicher nicht mitten im Wettkampf degustiert, in diesem Moment nicht das Richtige waren. Da kam wie schon vor fünf Jahren in Paris die Rettung in Gestalt eines Cola ausschenkenden Helfers. Cola vertrage ich hinten raus im Marathon sehr gut, das wusste ich aus Erfahrung. Zudem gab mir das Gesöff nochmals ein wenig Zuckerschub um dranzubleiben. Schliesslich ging es bergab und ich musste meinen Körper, der zugegebenermassen etwas massiger ist als auch schon, nur rollen lassen.

Und dann kam der Zieleinlauf.

Dann kam der Zieleinlauf und ich gestehe, es ist der eindrücklichste, den ich bislang erlebt habe. Da läufst du diese letzte ziemlich steile Strasse runter, weisst eigentlich, dass du auf dem letzten

Kilometer unterwegs bist, hast aber keine Ahnung, wie viel davon noch übrigbleibt. Auf die Uhr zu glotzen, wäre in diesem Moment auch schade, denn es geht darum, die letzten Meter noch so richtig auszukosten. Tja, und dann siehst du die Fussgängerüberführung vor dem Stadion und weisst, dass direkt dahinter das Panathinaiko Kallimarmara Stadion auf dich wartet.

Auf dich und auf Tausende andere, um genau zu sein.

Egal, jedenfalls ist das eine streckenplanerische Glanzleistung. Wenn man das Stadion nämlich schon von weitem sehen würde, hätte der Einmarsch wohl kaum diesen grossartigen Effekt. So aber biegt man um die Kurve, läuft unter der Überführung durch und sieht zum ersten Mal, wie gewaltig die Anlage in echt ist. Noch eindrücklicher sind die Volunteers, die einen hier nochmals richtig anfeuern und im Stadion willkommen heissen. Und dann ging es direkt auf den Zielbogen zu und mit 3:24.06 blieb ich sogar knappe sechs Minuten unter meiner persönlichen Vorgabe. Im Endeffekt also eine von A bis Z rundum bestens gelungene Sache.

Haste fertig?

Habe fertig!

Schön beschrieben und ich muss ehrlich gestehen, ich freue mich mit dir. Trotz allem, das uns trennt, hatten wir doch in den letzten acht Wochen eine ziemlich intensive und meiner Meinung nach auch gute Zeit zusammen. Meinst du nicht auch?

Absolut! Gewisse Sticheleien gehören dazu und müssen sein. Schlussendlich war es mir aber eine grosse Ehre und ein Vergnügen, dich als Inspiration an meiner Seite zu haben. Wem sonst haben wir den Marathonlauf zu verdanken, wenn nicht dir! Alle anderen nach dir waren vielleicht besser, aber du warst der Erste.

Dann war's das also. Was machst du als nächstes?

Zuerst geniesse ich morgen Vormittag ein wenig die Stadt, von der ich noch nicht allzu viel gesehen habe. Wir liefen ja die meiste Zeit ausserhalb Athens. Und dann geht's ab nach Hause.

Zum nächsten Wettkampf?

Nicht gleich nächste Woche. Heute war ein abschliessendes Saisonhighlight. Nun folgen zuhause im Dezember noch die Season's End-Rennen.

Und du? Irgendwelche Pläne?

Derzeit nicht, nein. Durch die Arbeit mit dir habe ich aber wieder einmal gemerkt, wie gut mir der Job eines Coaches eigentlich gefällt. Gut möglich, dass ich das wieder einmal machen werde. Würdest du mir zuhause der Himmlischen Läufervereinigung vielleicht eine gute Bewertung ausstellen?

Jetzt fangt ihr auch noch mit diesem Quatsch an? Gestern wollten sie am Flughafen München sogar wissen, wie ich mit dem Service im Pissoir zufrieden war. Da hätte man drei unterschiedliche Smileys zur Auswahl gehabt, die man drücken sollte. Nächstes Mal schreibe ich ihnen eine E-Mail und bestätige schriftlich, dass ich die Blase vollständig entleeren konnte, nicht daneben gepinkelt und mir anschliessend selbstverständlich die Hände gewaschen habe.

Was jetzt nun?

Ja, klar. Du kriegst deine positive Bewertung.

Danke! So ist der Zeitpunkt gekommen, uns zu verabschieden. Müsste man da nicht noch irgendetwas sagen?

Haben wir etwa nicht schon genug gelabbert?

Eben nicht mehr labbern, sondern etwas Ernsthaftes. Etwas, das unsere Zusammenarbeit, dein Rennen, überhaupt das ganze Projekt Athen 2019 perfekt auf den Punkt bringt.

Ich hätte da was. Drei Worte.

Ja?

Eins zu zehn.

Und tschüss!

Ευχαριστώ!

Wenn ein Projekt in der Grössenordnung einer Marathonteilnahme beendet ist, wird es Zeit, einigen Akteuren danke zu sagen, die auf ganz unterschiedliche Weise daran beteiligt waren, dass ich meinen zehnten Marathon vorbereiten und durchziehen konnte. Viele von ihnen werden das hier wohl kaum zu lesen kriegen, sei es, weil sie mich gar nicht erst kennen oder weil sie zwar mich, nicht aber meine Webseite kennen.

Ich beginne darum mit denen, die das sicher mitkriegen und führe die Liste anschliessend nahtlos, wenn auch ohne Anspruch auf Vollständigkeit weiter:

Mein wie immer grösster Dank gebührt meinem nächsten Umfeld, das bislang oft unter „last but not least“ erwähnt wurde, im Grunde genommen aber zuoberst auf diese Liste gehört – nämlich meiner Familie, die in den letzten acht Wochen mal wieder mehr verschwitzte Laufsachen von mir als mich selber gesehen hat. Vielen, vielen Dank euch dreien!

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei meinen Kolleginnen und Kollegen, die mich morgen Montag an der Schule vertreten werden, so dass ich in diesem Moment auf dem Laptop rumtippen kann, ohne mich ums Packen und Heimreisen kümmern zu müssen. Ein herzliches Dankeschön auch an die Schulleitung für die Bewilligung meines Sonderurlaubs. Morgen ruft die Akropolis statt das Schulzimmer.

Vielen Dank auch der Firma owayo custom sports, die mich mit der Ambassador-Kollektion ausgerüstet hat und deren erstklassige Produkte ich als Markenbotschafter nach aussen tragen darf. Euer Material hat heute einen weiteren Härtetest mit Bravour bestanden!

Kommen wir zu denen, die mich eben zwar nicht kennen, es an dieser Stelle aber unbedingt verdienen, erwähnt zu werden. Da wäre mal das Personal der Lufthansa, das in den letzten Tagen wegen des Streiks und den damit verbundenen Flugausfällen auf sich aufmerksam gemacht und den Ärger zahlreicher gestrandeter Passagiere auf sich gezogen hatte. Meine beiden Flüge gestern bestätigten mir aber einmal mehr, dass die Lufthansa-Crews zum Besten gehören, das man sich auf

10'000 Metern wünschen kann. Freundlich, hilfsbereit und mit einem top Service. Kämpft weiter für anständige Arbeitsbedingungen – diese habt ihr euch mehr als verdient!

Bestens empfehlen kann ich auch das Hotel NJV Athens Plaza. Auch hier überzeugen der gute Service, das freundliche Personal und vor allem auch die hervorragende Lage direkt am Syntagma-Platz. Wer also vorhat, nach Athen zu reisen und ein zentrales, gut ausgestattetes Hotel sucht, ist im Plaza an der richtigen Adresse.

Vieles hat man in den Nachrichten über Griechenland mitbekommen. Vor allem vor ein paar Jahren, als Boris und sein Brexit noch kein Thema waren und man stattdessen die Griechen aus der EU werfen wollte. Heute hat sich schon um fünf Uhr früh gezeigt, dass zumindest die Hellenic Police in Athen ihre Sache perfekt im Griff hat. Wer um diese Zeit in einer Samstagnacht die meist befahrenen Strassen der Stadt sperren will, braucht Nerven aus Stahl. Polizisten mit Leuchtkellen gelten ebenso wenig wie Ampeln und werden schlichtweg ignoriert. Absperrgitter werden zwar aus Rücksicht auf das eigene Fahrzeug zur Kenntnis genommen. Viele finden aber einen Weg und kurven darum herum. Nichts desto trotz war um halb sechs alles abgesperrt und bereit für die Abfahrt der über dreihundert Reisecars, welche rund 17'000 Läuferinnen und Läufer zum Start nach Marathon gebracht haben. Unterwegs im Rennen dann ein ähnliches Bild. Da brauchte es schon mal drei Polizeiwagen, die sich quer vor einen Töfffahrer stellten, damit dieser nicht auf die Strecke fuhr. Dass man ihn vorher mit allerlei Zeichen und Durchsagen über Megafon zum Umdrehen aufgefordert hatte, schien auch ihn wenig zu interessieren. Aus diesem Grund ein grosses Dankeschön an die Polizei, die uns eine zu jedem Zeitpunkt sichere Strecke gewährleistet hat.

Bleiben wir beim Marathonlauf selber. Das OK hat hier auf der ganzen Linie zu überzeugen gewusst. Ich gebe zu, ich hatte lange Zweifel, ob die Griechen so etwas organisieren können. Zahlreiche positive Laufberichte im Internet und in einschlägigen Zeitschriften haben mich aber letztlich davon überzeugt, es zu wagen. Heute weiss ich: Sie können es – und wie! Ich behaupte ja immer, dass die Deutschen die besten Lauforganisatoren sind. Nun denn, die Griechen stehen ihnen in nichts nach und können da locker mithalten!

Zum Schluss will ich unbedingt diejenigen erwähnen, ohne die rein gar nichts läuft – sei es am 10 MEILEN LAUFEN oder eben ein paar Nummern grösser am Athens Authentic Marathon. Ein riesengrosses DANKESCHÖN an all die freiwilligen Helferinnen und Helfer, die durch ihre Begeisterung und Hingabe für diesen Lauf hauptverantwortlich sind, dass ich heute eine so schöne Zeit zwischen Marathon und Athen verbringen durfte. Das begann schon bei der Ankunft in Marathon früh morgens um sechs. Da haben sich Hunderte junge Leute im besten Ausgangsalter gestern Abend sehr früh ins Bett gelegt, um heute so früh am Morgen munter und fröhlich die ankommenden Teilnehmenden zu begrüßen. Sie gaben gratis Wasser ab, ja sie gingen sogar durch die Leute und boten es aktiv an! Sie gaben Pelerinen ab, damit man sich warmhalten konnte. Gut, die hatte ich nicht nötig, da ich wie immer im KELSAG-Outfit aus dem Hotel ging. Sie sangen laut zur Musik, die durch die Boxen dröhnte, wünschten jeder und jedem einen guten Lauf, wenn man an ihnen vorbeiging. Kurz: Sie machten das kleine Städtchen Marathon frühmorgens zur grossen Partybühne. Unterwegs genau dasselbe. Wo man auch durchlief, reichten sie nicht nur perfekt alle möglichen Verpflegungen, sondern schickten einen immer auch mit antreibenden und motivierenden Worten auf den nächsten Abschnitt. Im Ziel standen sie ganz zuvorderst beim Eingang und feierten alle Ankommenden, als wären sie der oder die Erste. Einer kam sogar kurz hinter der Ziellinie auf mich zugestürmt und gratulierte mir zum Finish. Abschliessend kann ich feststellen, dass a) fast alle

Helferinnen und Helfer jünger als dreissig Jahre alt waren und b) sich alle nicht nur auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrierten, sondern nebenbei noch beste Stimmung machten und einen einzigen riesigen Fanclub bildeten, der von Marathon über 42.195 km bis ins Panathinaiko-Stadion nach Athen reichte. Sie alle sind das Herz, die Seele und das Rückgrat des Athens Authentic Marathon.



Pheidippides-Statue an der Strasse zwischen Marathon und Athen (Quelle: Wikipedia)