

# MARATHON – WENN DAS GROSSE LAUFEN BEGINNT

Maria Pirr



Anfang Frühjahr, wenn die Temperaturen wieder langsam in die Höhe klettern, tummeln sich immer mehr Läufer auf den Wegen der Parkanlagen. Viele Sportler beginnen zu dieser Zeit sich auf den ersten Marathon des Jahres vorzubereiten. Denn das Laufen wird in den kommenden Monaten ihr Leben bestimmen.

>>> Der Marathonlauf ist mit 42,192 Kilometern die längste olympische Laufdisziplin der Leichtathletik. Seit Beginn dieser Laufsportart wechselten die Distanzen mit den Jahren. So bestand 1896 eine Strecke noch aus 40 Kilometern. Bei den Olympischen Spielen 1908 in London ergab sich diese Streckenlänge durch die Festsetzung der Start- und Zielbegrenzung. Da bis zur königlichen Loge am Schloss Windsor noch einige Yards fehlten, wurde die Strecke von den bisherigen 26 Meilen um weitere 385 Yards (42,192 Kilometer) erweitert. Dieser Stand wurde 1921 vom internationalen Verband für Leichtathletik als offizielle Länge festgelegt.

## Von der griechischen Geschichte zum Weltsport

Seinen Ursprung hat der Marathon in der griechischen Geschichte. In der Zeit um 490 v. Chr. lief der Bote Pheidippides innerhalb von zwei Tagen von Athen nach Sparta, um nach Hilfe im Krieg gegen die Perser zu bitten. Danach entstand die Legende vom Läufer, der ca. 40 Kilometer nach der Schlacht von Marathon nach Athen lief. Er soll dort verkündet haben, dass die Athener gesiegt hatten. Danach brach er tot zusammen. Schon im 18. Jahrhundert entwickelten sich die ersten Langstreckenläufe. Mit einer Ausgrabung in der historischen Stadt Marathon kam die einstige Erzählung wieder zum Vorschein. Sprachwissenschaftler Michael Bréal trug darauf im Jahr 1894 die Idee an den Olympischen Kongress, die

Legende im Zuge der zwei Jahre später stattfindenden Olympischen Spiele wieder aufleben zu lassen. Das Komitee ließ danach 1886 den ersten organisierten Marathonlauf stattfinden. Frauen wurden jedoch erst 1984 zu dieser Sportart zugelassen.

## Kleine Strecken, die zum großen Lauf führen

Parallel zu den Olympischen Spielen entwickelte sich der Laufsport zum Volkssport. Anfänglich fanden rund 50 Marathons mit rund 10.000 Läufern in Deutschland statt. In den letzten Jahren stiegen die Veranstaltungen auf knapp 180 pro Jahr an. Für die Sportler ist der Marathon eine Herausforderung, die sie an Körper und Geist stellen. Viele Teilnehmer überschreiten Jahr für Jahr ihre Grenzen. Jedes Mal aufs Neue. So laufen unter anderen auch Firmen in Gruppen beim Marathon, um den Team-Geist zu stärken und die Laufsportart als Ausgleich zum beruflichen Stress zu nutzen. Aber auch aus gesundheitlichen Gründen oder als Beweis für das eigene Können gewinnt der Marathon immer mehr an Bedeutung. Fünf bis sechs Monate vor dem Marathon starten die Sportler mit dem Training. In der Vorbereitungsphase besteht das Workout hauptsächlich aus langen Strecken, um den Körper wöchentlich an die Distanz von 42,192 Kilometer heranzuführen. Erst ca. zwei Monate vor dem Lauf intensiviert sich dann das Training. Jedoch sind auch Ruhephasen direkt vor dem Lauf von großer Bedeutung. Experten raten unerfahrenen Läufern mindes-