Londonmarathon 2018

Dejavue:
Genau vor 25 Jahren und 3 Tagen stand ich an derselben Stelle; linkes Bein auf der östlichen Hemisphäre, rechtes Bein auf der westlichen. Dazwischen der Nullmeridian von Greenwich, der die Welt in zwei Hälften teilt. Eigentlich sollte dieser Meridian ja durch Paris laufen, aber die Engländer hatten sich damals machtpolitisch durchgesetzt.
Ich bin also wieder auf der Insel, genauer, in London beim Start des Londonmarathon, der immer hier im Vorort Greenwich gestartet wird. 1993 mit einem Kanonenschuß der Royal Navy. Diesmal wird die Queen den Startschuß abfeuern. Her Majesty herself, welche Ehre. Sie hatte gestern Geburtstag, feierte ihren 92., hoffentlich ist sie heute rechtzeitig munter und wieder fit. Na gut, sie ist nicht direkt vor Ort sondern drückt im Buckingham Palast auf den Button. Aber der Knall hier vor Ort - war nicht zu hören. Dafür aber die Nationalhymne vor dem Start. So würdigt man hier sportliche Großereignisse, auch für Jedermänner.
Warum bin ich eigentlich nochmal hier? Weil meine liebste, silberhaarige Gazelle unbedingt auch einmal in London laufen will. Also auf gehts!

Start:
Um 07.00 holt uns der Bus vom Hotel Millennium Gloucester (sprich: Gloster) im vornehmen Stadtteil Kensington ab. Das Continental Breakfast am noch frühen Morgen ließ keine Wünsche offen. Das war vor 25 Jahren, allerdings in einem anderen Hotel, ganz anders. Da gab es Gesottenes und Gebratenes, Sausages, Ham und Eggs, eben typisches englisches Frühstück. Ich war froh, ein Toastbrot mit Marmelade zu ergattern. Aber der Tee ist immer gut in England. Um 07.45 sind wir schon im Startgelände in Greenwich, ein weitläufiger Rasen ohne Baum und Strauch. Bis zum Start sind es noch gut zwei Stunden. Die Versorgung ist perfekt, Wasser, Elektrolytgetränk, Kaffee, Tee frisch zubereitet.
Ihr wißt ja, daß die Toilettenproblematik vor dem Start mein Lieblingsthema ist. Hier in London ist alles superperfekt. Dixi Klos ohne Ende, sogar mit hygienischer blauer Spülung und Desinfektionsflüssigkeit. Urinale für Männer durch grüne Sichtschutzwände diskret umhüllt und Achtung! jetzt kommt's: genau solche Urinale auch für Frauen! Wie das geht? Nun, da gab es ein Infoblatt mit Handlungsanweisungen und einen Karton mit faltbaren Papptrichtern. Alles, was ich noch darüber weiß, hat mir Silbergazelle erzählt. Es sollen sich dramatische Szenen abgespielt haben. Ein Youtube mit versteckter Kamera wäre wahrscheinlich der Jahrtausendklick. Ab jetzt schweigt des Sängers Höflichkeit.

(Das Verfahren ist allerdings nicht neu. Schon am Hofe des Sonnenkönigs Ludwig XIV. war man im Schloß Versailles den vornehmen Damen mit den unkomfortablen Reifröcken behilflich, indem man lange Trichter diskret darunter schob und so das Abfließen des

verzauberten Champagners und Rotweins in die Ecken und Nischen der Wandelgänge ermöglichte.)
Die Zeit bis zum Start um 10.00 vergeht relativ schnell, denn man hat sich mit den Sportfreunden unserer Reisegruppe von Interair Sportreisen viel zu erzählen und lernt neue Leute kennen. Außer der Queen ist übrigens auch eine weitere berühmte Frau an der Startzeremonie beteiligt. Kathrine Switzer, die erste Frau, die offiziell einen Marathon gelaufen ist. Das war 1967 in Boston. Damals war Marathonlaufen für Frauen streng verboten! Sie hatte sich unter K. Switzer angemeldet und bekam eine Startnummer, da niemand vermutete, daß sich dahinter eine Frau verbarg und die Unterscheidung zwischen m oder w nicht nötig war, da Langstreckenlauf ausschließlich Männern vorbehalten war. Der Versuch des Renndirektors, sie aus dem Rennen zu zerren, scheiterte kläglich, da sie von Ihrem Freund, einem Hammerwerfer, beschützt wurde. Es gibt legendäre Fotos von dieser Szene. Kathrine läuft auch heute den Londonmarathon mit, just for fun.

Strecke:
Nun geht's aber wirklich los. Die Strecke in London, etwa die gleiche wie vor 25 Jahren, ist spektakulär. Der Lauf durch Greenwich vorbei am Royal Naval College findet einen ersten Höhepunkt bei der Umrundung der berühmten Cutty Sark (heute ein Museums-schiff), dem schnellsten Teeclipper des Empire, der damals, im 19. Jahrhundert schon mit über 37 Kilometer pro Stunde durch die Ozeane segelte, um den köstlichen Tee von Indien nach England zu bringen.

Der Lieblingstee der Engländer soll zufällig bei einem Sturm entstanden sein, als die Ladung durcheinander kam und sich Bergamotteöl über die Teeblätter ergoß. Charles Earl Grey, ein beliebter(!) englischer Politiker des 18. Jahrhunderts, machte den aromatisierten Tee publik, der dann nach ihm benannt wurde, Earl Grey.
Das nächste Highlight ist die Tower Bridge. Wir queren das berühmte Wahrzeichen Londons nach Mile 12, etwa km 20, und wechseln auf das linke Ufer der Themse.

Rückblende:
Vor 25 Jahren gab es hier einen kleinen Stau, weil ein Rettungsfahrzeug im Wege stand und eine Person, auf der Straße liegend, versorgt wurde. Am nächste Tag erfuhren wir aus der Zeitung, The Times, daß ein Läufer während des Marathons verstorben war. Seine Ehefrau, die ebenfalls am Lauf teilgenommen hatte, erfuhr im Ziel, daß sie Witwe war.

Das Wetter wird heute auch einige Probleme bereiten. Pralle Sonne und bis 24 Grad sind wirklich nicht optimal für einen Marathonlauf. Ich vertrage Wärme eigentlich gut, aber stundenlang Sonne auf den Kopf verlangt besondere Vorsichtsmaßnahmen. Bewußt und regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl, Wasser auch auf den Kopf und wo sich Schatten bietet, ihn nutzen. Manchmal bringt der Wind etwas Kühlung. Die Zahl derjenigen, die am Streckenrand medizinische Hilfe erhalten, wird laufend größer.
Jetzt geht's durch die Docklands, das ehemalig Hafengelände von London, wo an den Piers der berühmten Ostindien Kompanie der Wohlstand Großbritanniens mit Schiffen angelandet wurde. Wie haben sich die Docklands verändert. Vor 25 Jahren war das eine Industriebrache, häßlich, windig, kalt, trostlos, unbevölkert. 10 km Langeweile und Tristesse. Jetzt ein neuerbauter, moderner Stadtteil, angesagt, wie es heute heißt. Modernste Architektur, die allerdings Prince Charles nicht gefällt. Die Londoner Architekten haben mehr Schaden angerichtet, als die deutschen Bomben im Krieg, soll er gesagt haben. (Wirklich gesagt hat er: die deutschen Bomben haben wenigstens nur Schutt hinterlassen. Alles eine Frage der Übersetzung und der Medien, die es kolportieren.) Auch hier Menschenmassen am Straßenrand, wie an der gesamten Strecke. Unglaubliche Menschenmassen, ganz London ist hier, ach, was sag ich, das ganze Empire und das gesamte Commonwealth. Da stehen nicht ein oder zwei Zuschauerreihen jubelnd am Straßenrand sondern Vierer-, Sechser-, Achterreihen, die frenetisch anfeuern. Ein Höllenlärm, der mich zunehmend nervt und entkräftet und meine Konzentration trübt. Ich denke an meinen Freund Heiko, der es vorzieht, endlose Trails (75 km) in der lautlosen Einsamkeit nordischer Wälder über Stock und Stein zu laufen, wo vielleicht mal ein Wolf heult oder ihn ein Elch rammt. Ein bißchen mehr piano würde ich mir jetzt wünschen, bevor ich ganz taub werde. Vor 25 Jahren war es in Greenwich noch beschaulich, Kirchenglocken und fromme Schwestern, die Labsal anboten.

Und jetzt wird es gruselig. Wir nähern uns dem berüchtigten Londoner Tower, früher Königsschloß und auch Gefängnis, heute Museum und Hochsicherheitstrakt, in dem die Kronjuwelen des englischen Königshauses aufbewahrt werden.
Hier löste, anno dunnemals, Heinrich VIII. Tudor, der es immerhin auf sechs Ehefrauen brachte, (das schaffte bisher nicht mal ein Bundeskanzler) seine Eheprobleme ohne Eheberatung, Scheidungsanwalt und Güteverhandlung auf einfache, rustikale Weise. Ehefrau Nummer 2, Anne Boleyn, und Ehefrau Nummer 5, Catherine Howard, wurden mit dem Schwert enthauptet. Was kaum einer weiß; auch seine 70jährige Tante entnahm er auf diese Weise der königlichen Family. Sowas kam im Tower oft vor, und die schwarzen Rabenvögel waren immer dabei. Auch heute umkreisen sie das Gemäuer. Lauern sie auf Beute?
Ich hoffe, daß Silbergazelle hier gut durchkommt. Ihre Scharfrichter werden heute Sonne und Hitze sein, denn das ist ganz und garnicht ihr Wetter.
Zwischen km 20 und km 36 begegnen sich die Strecken auf einer Länge von ca. 2 km. Da sieht man die schnelleren Läufer entgegenkommen, bzw. die langsameren Läufer hinterherkommen. Als ich bei km 20 bin, kommen einzelne Spitzenläufer uns entgegen, meist schwarz, grazil und flüssiger, eleganter Laufstil. Die sind also schon 16 km vor mir. Als ich bei km 36 bin, kommen die Läufer entgegen, die erst bei km 20 sind, also 16 km hinter mir. Was sich da auf der Straße bewegte, war unglaublich. Läufer in dicken Verkleidungen, die man eigentlich nur im Karneval bei Minusgraden tragen kann, eine

Frau auf Stelzen, mindestens 2 m hoch. Ich erspare mir weitere Beschreibungen des englischen Irrsinns, der ins Guinness Buch der Rekorde will. Wer Interesse hat, möge googeln. Interessant ist aber, das der Lindwurm des Marathons zu dem Zeitpunkt sicher mehr als 30 km lang war. Es waren ja auch 41.000 Läufer unterwegs. Über 500.000 wollten eine Startnummer haben. Das nenne ich mal Volkssport. Die Nachfrage bestimmt allerdings auch den Preis der Startnummer.
Sehr viele Engländer laufen für ein Charity, das sind wohltätige Organisationen, und sammeln Geld. Nicht unbedingt während des Laufes, sondern schon vorher von Freunden, Bekannten, Nachbarn usw.. Denen erzählt man, daß man für ein Charity läuft, und alle spenden dann dem Läufer, d.h. dem Charity Zweck, großzügig Geld, daß er dann bei der Charity abgibt. Da kommen erhebliche Summen zusammen, die in der Regel der Gesundheitsversorgung Bedürftiger zugute kommen. Merke: die englische Gesellschaft verläßt sich nicht auf staatliche Fürsorge, sondern hilft sich mitmenschlich selbst. Allerdings hat das englische Gesundheitswesen auch nicht den besten Ruf. Lange Wartezeiten soll es geben. Manche meinen mit britischem Humor, bei Schwangerschaftstests bis zu 10 Monaten…

Zieleinlauf:
Jetzt gehts die letzten Kilometer durch Central London in Richtung Ziel. Vom Houses of Parliament an der Westminster Bridge ist wenig zu sehen, denn es ist wegen Umbauarbeiten verhüllt. Auch Big Ben macht die nächsten Jahre kein dingdong mehr wegen dringender Renovierung. Also schnell vorbei, denn jetzt folgt der unvergleichliche (und ich habe schon viele gesehen) Zieleinlauf. Zunächst am Green Park vorbei zum Buckingham Palast. Ein Marathon ist heute exakt 42,195 km lang. Das war nicht immer so. Bei den Olympischen Spielen 1908 wollte Queen Alexandra, daß der Start von ihrem Fenster in Windsor Castle aus zu sehen und das Ziel vor Ihrer Loge im Olympia Stadion ist. Dadurch verlängerte sich die Strecke um 385 Yards (ca. 200 m) auf die heute gültige, amtliche Länge von genau 26,2 Meilen bzw. 42,195 km. Das ist dann so geblieben. Deshalb sind die letzten Worte aller britischen Läufer, kurz vor dem Ziel immer „God save the Queen“. Jetzt noch eine kleine Rechtskurve am Victoria Denkmal und dann gehts in The Mall. Die Prachtstraße ist rechts und links beflaggt. Ein Fahnenmeer von Union Jack’s. Very British. Noch 200 m bis zum Zielbogen, im Hintergrund der Admirals Arch. Ein großartiger, überwältigender Anblick. Jeder Läufer wird jubelnd empfangen wie ein Sieger. Englische Freundlichkeit, Höflichkeit und Sportsgeist. Emotion pur.

Rückblende:
Vor 25 Jahren war der Zieleinlauf auf der Westminster Bridge, direkt vor Big Ben. Damals gewann ein Engländer (ja, sowas gab’s, bevor die Kenianer und Äthiopier übernahmen), Eamonn Martin. Er war schon 34 Jahre alt und niemand traute ihm den Sieg zu, „too old“,

wie die englische Presse meinte. Er war ein Überraschungssieger, 2:10:50. Bei den Frauen gewann übrigens Katrin Dörre, 2:27:09. Insgesamt waren es damals schon 24500 Finisher, heute 41000. In einem Buch über den Londonmarathon 1993 mit Ergebnislisten und Reminiszenzen findet sich ein Foto von zwei Indern, die den Marathon gelaufen sind. Der eine war schon 62(!), wow! dachte ich damals. Heute bin ich 69 und bald in der Kategorie M70. Ich bin diesmal 3 Minuten und 22 Sekunden schneller gelaufen als vor 25 Jahren. Außerdem, meine Silbergazelle ist auch schon 66 (nicht weitersagen) und fängt jetzt erst richtig an mit Laufen. Das wird ihr 7. Marathon, hoffentlich. Wie sagte doch Eamonn Martin nach seinem unerwarteten Sieg 1993 „There are always people who brake the rules on age“ (es gibt immer Leute, die die Regeln ihres Alters durchbrechen). Übrigens, mittlerweile laufen 100jährige Inder. Die Lebensfreude ist nicht aufzuhalten. Sieger heute, Eluid Kipchoge 2:04:17 und Vivian Cheruiyot 2:18:31, beide Kenia.

Im Ziel:
Die Medaille, die jeder Finisher bekommt, ist schwer und macht was her. Ich sitze wartend in der Sonne und bestaune sie. Um mich herum nur erledigte Typen, ausgelaugt vom Rennen, mit sich selbst beschäftig aber glücklich. Über Smartphone und live tracking bin ich informiert, wo Doris sich befindet, nur nicht in welchem Zustand. Aber der ist nach dem Zieleinlauf überraschend gut. Am Treffpunkt unserer Gruppe empfängt uns Irina Mikitenko, die stundenlang im Zielraum auf jeden wartet, um ihn freundlichst zu begrüßen, herzlichst zu beglückwünschen und mit aufmunternden Worten für neue Ziel zu motivieren. Es ist immer wieder ein so toller Moment zu erleben, wie eine Weltklasse Spitzensportlerin, die in London selbst zweimal gewonnen hat, mit soviel Geduld und Empathie uns Hobbyläufern begegnet. Danke Irina.

T-Shirt Medaille damals und heute (1993 war noch mehr Masse im T-Schirt 😉)

Epilog:

Der Heimweg ist beschwerlich. Zur 500 m entfernten Underground Station Piccadilly Circus gelangt man nur über eine lange Treppe und mehrere Straßenkreuzungen. Nach 42 km ein Vergnügen der besonderen Art. Als wir hängenden Hauptes, die roten Ampeln übersehend, die Straße direkt vor einem Polizisten überqueren, erleben wir noch die sprichwörtliche Freundlichkeit der Londoner Bobbys. „Watch the traffic light“ ist alles was er sagt und hält dann die Autos mit der Hand an, bevor sie uns überrollen. Die Tube (U-Bahn) kann man am Marathon Sonntag bis 17.00 mit Startnummer oder Medaille kostenlos benutzen. Die After Race Party wurde zünftig in einem Londoner Pub, Georg IV., in Turnham Green gefeiert. Bei der Rückfahrt zum Hotel um 21.00 galt die Medaille mit Augenzwinkern immer noch als Ticket.
Bravo. Das ist der Spirit von London - Sportsgeist.