

## Michael Rüb – sein erster Marathon das in Athen



Michael vor dem Start

Ein Bericht von Michael zu seinem ersten Marathon: Für mich kam nur ein Marathon in Frage, der einzig wahre: „The Authentic Marathon in Athen“.

Es gibt wohl kaum einen "Marathon", der nicht schon einmal davon geträumt hat, den absoluten Klassiker unter den Laufstrecken, den Originalmarathon vom legendären Örtchen Marathon bis in das Olympiastadion von Athen zu bewältigen, um damit dem Ursprung der 42,195-km-Distanz sowie deren Mythos etwas näher zu kommen.

Vor 2500 Jahren, im Jahre 490 v. Chr. lief der Sage nach der Botenläufer Pheidippides nach der Schlacht von Marathon, die Strecke von Marathon nach Athen, um den Athenern die Nachricht vom Sieg der Griechen über die Perser zu überbringen. Nach Verkündung der Siegesnachricht brach er vor Erschöpfung tot zusammen.

Anlässlich dieses Ereignisses fand bei den ersten Olympischen Spielen im Jahre 1896 der erste Marathonlauf der Neuzeit statt. Sieger dieses Wettkampfes, damals noch 40 km lang, war der Grieche Spyridon Louis in 2:58:50 h. Auch der Olympia-Marathon 2004 wurde auf dieser Strecke ausgetragen. Die Strecke zählt zu den anspruchsvollsten Marathons überhaupt..

Ich habe es schon erwähnt, der Original-Marathon war für mich ein Muss. Die Tatsache, dass in Griechenland das Wetter im November normalerweise so ist wie bei uns im Früh- oder Spätsommer, machte für mich als Schönwetterläufer das Unternehmen bei 24 Grad nur noch reizvoller.

Wer in Athen mitlaufen will, muss früh aufstehen. Denn zum Prozedere vor dem Lauf gehört der gemeinsame Transport zum Start. Eine riesige Busflotte steht ab sechs Uhr morgens bereit, um die mehr als 18500 Teilnehmer an den Start zum Örtchen Marathon zu chauffieren. Die Busse nehmen dabei genau den Weg, der später laufend zurückzulegen ist. Nicht wenige werden dabei erstmals mit der Tatsache konfrontiert, dass die Strecke durch hügeliges Gelände führt und beträchtliche Anstiege bereithält. Und so mancher Seufzer verrät, dass dieser Umstand nicht nur Freude auslöst.

**Wir sind an dem legendären Ort, der unserem Lieblingssport seinen Namen gibt angelangt: Marathon. Die Griechen sind sich ihrer Historie wohl bewusst. Die Örtlichkeiten hier kommen mit Stadion, Hallen und Anlagen sportlich sehr modern rüber.**

Die zwei Stunden bis zum Start vergehen recht schnell. Ein internationales Stimmengewirr ist zu vernehmen. Deutsch, englisch, italienisch, französisch, ja sogar asiatische Klänge kann ich hören. Eine riesige Schar von Läufern dreht ihre Aufwärmrunden im Sportstadion von Marathon, eine kollektive Kreisbewegung, die wie auf Kommando die Füße bewegt, bis es zur Startaufstellung geht. Dort angelangt fällt nach feierlicher Ableistung eines marathonschen Eides pünktlich um 9 Uhr der ersehnte Startschuss für den ersten Startblock. Ich stehe im Block 7, von 6000 Teilnehmern vor und von 8000 hinter mir angetrieben, überschreite ich eine knappe Viertelstunde später die Startlinie, um mich auf das breite Asphaltband der verkehrsgesperrten Schnellstraße zwischen Marathon und Athen Richtung Süden auf den schattenlosen Weg zu machen.

Alle paar Kilometer war das „Rote Kreuz“ präsent und an wirklich jeder Straßenecke sorgten sich die in schmucker Uniform postierten Polizisten um die Sicherheit der Sportler. Die doppelspurige Straße in Richtung Athen, auf der wir liefen, war für den Verkehr völlig gesperrt, auch die Gegenrichtung war gesperrt – super!

Bei Kilometer 4 führt die Strecke zu einer historischen Stätte dieses Marathons. Von hier zweigt die Strecke ab an dem Tombos, dem Grabhügel der in der Schlacht gefallenen Athener und erreicht kurz darauf wieder die Hauptstraße nach Athen.

Nach zehn flachen landschaftlich reizvollen Kilometern parallel zur Küste durch die attische Ebene kommen nun die ersten Anstiege über die Hügel der Attika-Halbinsel.

Die Verpflegung an der Strecke war absolut läufergerecht. Alle 2,5 km gaben engagierte Helfer Wasser, alle 5 km auch isotonische Getränke meistens in 0,5 l Flaschen aus. Ab und zu auch Schwämme, auch mal Riegel und Bananen und gegen Ende sogar Gel und Coca Cola! Hier gab es wirklich nichts zu meckern.

Bei Rafina biegt der Kurs nach Westen ab, von nun an heißt es 20 Kilometer bergauf. Dank der mehr als 100.000 Menschen an der Strecke war es ein echtes griechisches Sportspektakel. Sie sorgten für eine Stimmung, die punktuell sogar an die bei den Weltmeisterschaften 1997 und den Olympischen Spielen 2004 in Athen erinnerte. Mit zahlreichen Musikbands, Tanzdarbietungen und Bands machte es den Anstieg weniger anstrengend als ich dachte. Bei Kilometer 28,5 wurde ich von meinem persönlichen Coach Klaus erwartet, dies gab mir nochmals Ansporn, um die letzte Steigung bis KM 32 in Agia Paraskevi auf 240 Metern über dem Meer zu erreichen. Von dort geht es bergab durch die Stadtteile Chalandri und Cholargos in die Kernstadt von Athen. Bei Kilometer 36 nochmals Jubel, Klaus feuert mich nochmals an.

Bei Kilometer 36 nochmals Jubel, Klaus feuert mich nochmals an.

Noch zwei Kilometer. Freude kommt auf, pure Freude. Links geht es in einer von Orangenbäumen gesäumten Straße abwärts. Das Stadion ist nicht mehr weit. Medallengeschmückte Läufer kommen mir entgegen, zeigen mir den erhobenen Daumen und das Victory-Zeichen, feuern mich an. „Pame, Michali, pame, bravo“. Rechts oben sehe ich die Akropolis, vor mir das zur Straße hin offene Panathenäische Stadion. In klassischer Hufeisenform existiert dieses Stadion bereits seit der Antike. Nach zwischenzeitlichem Verfall wurde es anlässlich der olympischen Spiele von 1896 und 2004 stilgerecht aufwändig restauriert. Von den langen, in der Sonne leuchtenden Sitzreihen aus weißem Marmor brandet mir Beifall entgegen, auch wenn von den 50.000 Plätzen des Stadions letztlich nicht alle belegt sind. Ein wundervoller Anblick, ein grandioses Finale. Mein Traum wird wahr. Ich sage vor mich hin: „Now I'm a original Marathon-Runner“. Zeitgleich bekomme ich die Medaille umgehängt, die hübsche Athenerin drückt mir die Hand und sagt: „Congratulation“.

Sollen sich andere Marathons um die Titel „Größter“, „Schönster“, „Schnellster“, „Stimmungsvollster“ streiten. Der Lauf von Marathon nach Athen ist das Original. Basta. Es ist auf der ganzen Welt der absolut einzige Marathon, der gelaufen sein MUSS.



**Michael nach seiner Premiere  
in dem berühmten Panathinaiko-Stadion**