

«Joggen macht Spass? Und schlank?»

Der Hals würgt, die Lunge lechzt nach Luft, das Herz rast, der Puls macht Purzelbäume, der Schweiß mutiert zum Wasserfall. Ach, Joggen macht also Spass? Wem denn? Dem Masochisten? Dem potenziellen Selbstmörder? Oder steckt da etwa mehr dahinter, sodass diese Qualen für Tausende von Läufern Sinn machen?

Dies ist die Geschichte von sechs unbescholtenen Menschen aus Allschwil und dem Neubad, die sich freiwillig bei jedem Wetter durch Feld und Wald gequält haben. Ein ganzes langes Jahr lang mit dem einen Ziel vor Augen, den New York City Marathon zu laufen. Ein paar Wahnsinnige eben.

So manches grosse Vorhaben hat mit einem lockeren Spruch begonnen: «Dä New York Marathon wär' doch ebbis ...». Genau mit solchen Aussagen wird aus einer Gruppe fröhlicher Hobbyläufer plötzlich eine hart trainierende, sich wöchentlich quälende zukünftige Marathontruppe. Und wer hat's erfunden? Wieder mal die Griechen, aber die alten. Die da noch nicht verschuldet waren. Und die damals den Postboten Pheidippides mal kurz von Marathon nach Athen geschickt haben. Damit ist er Der erste Marathonläufer der Geschichte.

Ein Anfang hat erst mal «Anfänger»

Jedes Projekt beginnt mit einem ersten kleinen Schritt. Beim Joggen sind dies eben viele kleine Schritte. Die blutigen Anfänger beginnen mit dem harmlosen Minutenlauf: Eine Minute joggen, eine Minute schnell gehen, wieder eine Minute joggen. Und dies eine Stunde lang. Sehr lang. Dann wird mit Blick auf die Zehen klar, was mit «blutiger» Anfänger gemeint ist.

Viele Sportarten brauchen einige Zeit, bis der Körper den entsprechenden Sportsgeist entwickelt. Nicht so beim Joggen. Da sind Fortschritte im Wochentakt zu spüren. Eine Stunde ohne Pause zu joggen ist schon bald kein fernes Ziel mehr, sondern wird mit regelmässigem Training oft schon nach kurzer Zeit erreicht. Wobei der Weg bis zum Marathon auch da noch sehr weit weg ist. Nebst minimalen Trainingseinheiten von drei bis vier Läufen pro Woche werden die anderen Wochentage im Fitnesscenter verbracht. Die unmenschlich lange Strecke von 42 Kilometern lässt sich nur durchhalten, wenn genügend Muskulatur antrainiert wird.

«Neubad Runners»

Eine durchmischte Gruppe will nach New York. Sandra und Claudia sind erfahrene Marathonläuferinnen, Laviero und Reto sind ehrgeizige und hoch motivierte Anfänger mit sportlichem Hintergrund, Peter ist seit Jahren Hundert-Kilometer-Läufer, Petra und Christian sind absolute Anfänger. Dort beginnt dann auch die Schwierigkeit, wenn es um ein gemeinsames Tempo beim Training geht. Jeder Läufer muss



seine eigene «Wohlfühl-Geschwindigkeit» finden, um sich optimal zu trainieren. Als Gruppe ist es dann schwierig, ein gemeinsames Tempo zu finden, um einerseits das Training voranzutreiben und andererseits die soziale Bindung aufrechtzuerhalten. Die Neubad Runners haben sich immer wieder zusammengerauft, um als Gruppe loszurennen und auch wieder als Gruppe anzukommen. Jedenfalls am Anfang des Trainingsjahres.

Es gibt kein schlechtes Wetter ...

... nur schlechte Kleidung. So werden Marathonläufer auf allfällige Ausreden eingestimmt: Es gibt einfach keine! Selbstverständlich ist es nicht sehr motivierend, wenn der Regen hinten in den Kragen tropft, die Hitze alle Kraft aus den Poren saugt oder bei Eis und Schnee ein Beinbruch droht. Trotzdem steht die Gruppe zuverlässig am Waldrand und rennt los. Drei- bis viermal die Woche. Das tönt zwar jetzt sehr diszipliniert und vorbildlich. In Wahrheit geht das Training bei Sauwetter selten ohne Geflüche über die Bühne. Schon bald werden die Sonntags-Joggs durch intensives Laufen auf die umliegen-



den Hügel verlegt. Die ultimative Strecke für starke, kräftige Beine holt sich die Truppe mit den unzähligen Treppenstufen auf dem Bruderholz.

Trotzdem ist nach dem Training jedes Mal die Zufriedenheit über die eigene Leistung in den verschwitzten, roten Gesichtern zu sehen.

Der Onkel Doktor redet mit

Ein Marathonlauf über 42,195 Kilometer ist nicht nur eine Riesenleistung, sondern auch total ungesund. Die Belastung für die Kniegelenke, das Herz, die Zehen und die Lunge sind enorm. Gesund ist nur das Training bis zum Marathon, denn da geht es ja um kürzere Distan-



zen. Die längste Distanz vor einem Marathon haben die Neubad Runners von Basel nach Bad Bellingen und wieder zurück unter die Füße genommen. Das sind «gefühlte» 50 und gerante 32 Kilometer. Solchen Belastungen ist das Herz normalerweise ja nicht ausgesetzt. Deshalb gehen die Läufer alle brav zum Herzspezialisten und machen den Stresstest auf dem Hometrainer – voll verdrahtet an teuren Maschinen. Dies ist die letzte «Krankstelle» vor dem Marathon, wenn denn das Herz diesen Test nicht besteht. Tut es aber – bei allen.

Lampenfieber OK

Die Zeit der Abreise nach New York rückt näher. Unweigerlich schleichen sich leichte Zweifel ein. Wurde genügend trainiert? Macht der Körper das wirklich mit? Wieso soll man sich das alles überhaupt antun? Die grosse Unbekannte ist nicht der Big Apple, sondern der Big Event, der ein mulmiges Gefühl verursacht. Sogar Claudia und Sandra sind unruhig, obwohl sie beide schon mehrere Marathons gelaufen sind. Zweiundvierzig Kilometer sind halt schon eine sehr lange Strecke. Zu Fuss jedenfalls. Zudem können ja auch noch Pannen passieren. Eine Erkältung, ein verknackster Fuss, Rückenschmerzen oder einfach nur das Verpassen des Fluges wären ein echtes Drama.

In der Nacht vor dem grossen Tag wird unruhig geschlafen. Tausend Gedanken kreisen im Kopf, bis dann der Wecker um fünf Uhr früh im Hotelzimmer losrattert. Ab in den Bus zur Verrazano-Narrows-Brücke, zusammen mit 44.000 anderen Läufern aus aller Welt. Es ist kalt und windig, der Boden aufgeweicht, die ehemals weissen Joggingsschuhe verdreht. Die Angst

aber ist mittlerweile einer aufgeregten Anspannung gewichen.

Rennen mit «Goose Bumps»

Das typisch effiziente Organisationstalent der Amerikaner macht es möglich, den Startpunkt auf Antrieb zu finden – «Simplicity meets Efficiency» eben. Es gibt Bilder, die bleiben ein Leben lang im Kopf hängen. Der erste Kuss, das erste Kind und eben der erste Marathon. Die Läufer gehen gut gelaunt und langsam auf den Startpunkt an der Verrazano-Brücke zu. Das leichte Grummeln in Bauch ändert sich schlagartig beim Anblick des Startportals. Aus riesigen Lautsprechern singt Frankie Boy selig «New York, New York». Tausende Marathonläufer singen mit und beginnen zu laufen. «Let's go, Neubad Runners!». Hühnerhaut oder amerikanisch «goose bumps» lässt angenehm frösteln.

Damit die Strecke nicht so unendlich lang erscheint, konzentrieren sich die Neubad Runners auf die Meilenangabe. Da sind es ja nur deren sechszwanzig. Bereits nach der elend langen Verrazano-Brücke wird klar, warum der New York City Marathon zu den beliebtesten gehört. An der Strasse rufen die Zuschauer den Läufern zu: «You rock!» und applaudieren ohne Unterbruch. Die sechsspürigen Strassen gehören ganz den Läufern und dem Publikum. Jede Meile bietet Abwechslung in jeglicher Form. Da rocken Bands, die schon längst die Sechzig-Jahre-Marke überschritten haben. Hübsche Cheerleaderinnen motivieren die Läufer mit Schildern wie «Pain is temporary – Pride is forever» und ein Gospelchor singt sich in Harlem die Seele aus dem Leib. Sechszwanzig lange Meilen erscheinen nun etwas kürzer.

Geschafft? Geschafft!

Bei der dreizehnten Meile macht sich Erleichterung bei den Neubad Runners breit. So weit, so gut. Wäre doch gelacht, wenn der zweite Teil nicht zu schaffen ist. Das nächste Ziel heisst jetzt «Kilometer 32», denn da gibt's eine Extraportion original-vollgezuckerte, eiskalte Coca Cola am Kuoni-Stand. Wenn der erreicht ist, können die läppischen zehn Kilometer ins Ziel auch auf den Knien gerobbt werden. Endlich ist der Central Park in Sicht. Irgendwo da drin liegt die Zielforste, stehen die Mädchen mit der Medaille: das Ziel der Ziele. Und noch immer tönt es von links und rechts: «You make it. You rock!». Also, Schmerzen ignorieren, lächeln und weiter geht's in Richtung Ziel. Ah, noch 2 Meilen ... noch 1.95 Meilen ... nur noch 1.7568 Meilen ... Jeder Meter Strecke ist wie Blei in den Beinen. Sind noch Kräfte da? Wer ist stärker, der Geist oder der geschundene Körper? Die letzten bei-



den Meilen laufen nicht mehr die Füße, nur der Kopf will noch durchs Ziel. Noch dreihundert Meter, noch zweihundert ... hundert ... «Smile, you're on camera». Und ein Lächeln macht sich breit, die Hände heben sich über den Kopf, die Finger formen das Victory-V. So macht man das, Herr Ackermann.

Joggen macht Spass? Und schlank?

Das Ziel ist erreicht, den Marathon bis zum Ende durchzulaufen. Die Medaille des 40. New York City Marathon hängt um den Hals und provoziert immer wieder respektvollen Applaus von Passanten. War es wirklich immer Spass, ein Jahr lang zu trainieren? Nein, natürlich war es das nicht. Wie oft hat sich der eine oder andere der Neubad Runners leise gefragt, wieso man sich das antut. Schmerzhafte Gelenke, blutunterlaufene Zehennägel, bleierne Müdigkeit. Das gehört dazu. Wie auch der Stolz auf die eigene Leistung, die starke Ausdauer, die kräftigen Beine und die Selbstdisziplin. Das Laufen im Wald, auf St. Chrischona oder den Gempenturm ist schweisstreibend und anstrengend. Aber diese Läufe haben den Kopf frei gemacht, das Körpergewicht gedrückt und die Knochen gefestigt. Zudem wird der Blick auf die Natur vielfältiger, wenn bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit das Training durchgezogen wird.

Ja, Joggen macht Spass. Nicht immer, aber immer öfters. Das ist jedenfalls die Meinung der «Neubad Runners». Denn sie rennen bereits wieder.