

50 Jahre Marathon – ein seltenes Jubiläum

Was haben Kathrine Switzer und Manfred Steffny gemeinsam? Sie haben vor 50 Jahren ihren ersten Marathon bestritten und sind 50 Jahre später an den Ort des Geschehens zurückgekehrt, im Laufschrift natürlich, Kathy in Boston und Manfred in Berlin. Beim Treffen anlässlich des Berlin Marathons tauschten sie ihre Gedanken aus. Manfred Steffny beschreibt seinen Lauf aus dem hinteren Mittelfeld.

Von MANFRED STEFFNY

Ich habe manches gelernt bei der Vorbereitung für diesen Jubiläums-Marathon 2017 in Boston, den ich locker in einer Gruppe durchlaufen wollte; bekannte die Marathon-Ikone Switzer, die sich 1967 nicht von der Straße jagen ließ, als der Renndirektor Jock Semple aus dem Begleitwagen sprang, um die Frau an dem damals Männern vorbehaltenen Marathonlauf zu hindern. „Zwei Jahre habe ich trainiert, um wieder fit zu sein“, erklärte die 70-Jährige, die stets so charmant auftritt und für das Bostoner Rennen im April 2017 extra einige Kilos abgenommen hatte. 4:44 Stunden ist sie gelaufen. „Viel gelernt habe ich auch bei den Begegnungen mit anderen begeisterten Marathonläuferinnen“, erzählte sie, und will bei kürzeren Läufen weiterhin aktiv dabei sein.

Ich erwiderte: „Mir blieben nur drei Monate Zeit, nachdem ich mir im März das Außenband am linken Knie gezerrt hatte und vier Wochen mit dem Laufen pausieren musste. Durch drei 30-km-Trainingsläufe und einen Dreieinhalb-Stundenlauf habe ich die Distanz wohl im Griff und fünf Pfund abgenommen.“

KATHY, DIE WELTENBUMMLERIN

Oft waren wir uns begegnet in der weiten Welt der großen Läufe. Erstmals 1973 in Puerto Rico beim berühmten Halbmarathon von Coamo, wo Switzer als erste Frau siegreich war und mit dem kolumbianischen Silvesterlaufsieger Victor Mora ein umjubeltes Siegerpaar bildete. Man sah sich in Boston 1974 bei der ersten großen deutschen USA-Marathonreise, wo Christa Kofferschlager-Vahlensieck Zweite und Manuela Preuß Vierte sowie Kathy Switzer Fünfte geworden waren. Boston hatte sich längst ausgesöhnt mit der Revoluzzerin und seit 1972 Frauen die Teilnahme er-



Katherine Switzer und Manfred Steffny beim Get Together vor dem 44. Berlin Marathon in der DG-Bank am Pariser Platz. Beide legten 2017 nach 50 Jahren wieder die klassische Laufstrecke zurück. Zumindest im Fall von „Kathy“ einzigartig, denn sie war ja in Boston die erste Läuferin mit Startnummer im Ziel.
Foto: Spiridon

laubt. Kathy erzielte hier 1975 in 2:51:37 als Zweite persönliche Bestzeit hinter der Weltrekord laufenden Liane Winter aus Wolfsburg in damals tollen 2:42:24 h. 1979 kam sie nach Deutschland zum weltweiten Avon-Marathon in Waldniel am Niederrhein als Bevollmächtigte des Sponsors und organisierte zusammen mit Dr. Ernst van Aaken und seinem Team eine inoffizielle Weltmeisterschaft der Frauen. In der Vorbereitung zog sie im damaligen SPIRIDON-Büro in Hilden die Fäden. Wir sahen uns bei Senioren-Weltmeisterschaften, wo ihr neuseeländischer Ehemann Roger Robinson Siege im Hindernislauf feierte und bei den Marathonläufen des New York Road Runners Club, die sie für das Fernsehen kommentierte. Der Höhepunkt war Los Angeles 1984 beim ersten olympischen Marathonauftreten der Frauen, den die Amerikanerin Joan Benoit so überzeugend gewann und den Kathrine Switzer kommentierte und in ihrem Buch so farbig beschrieb.

Und so stand sie am Freitagabend vor dem 44. Berlin Marathon strahlend im riesigen Glassaal der DC Bank am Pariser Platz beim Get-together, umgeben von einigen jungen adidas-Leuten, von denen sie in diesen Tagen betreut wurde. „Roger ist in Neuseeland, er ist im Moment verletzt“, richtete sie von Ehemann Robinson aus, mit dem sie seit ihrer Heirat 1987 teils in den USA und in unserem Winterhalbjahr in Neuseeland lebt.

„Was morgen im Rennen wird, weiß ich nicht, denn ich konnte keinerlei Tempoläufe machen“, berichtete ich und bedankte mich für die guten Wünsche zum Gelingen des Marathons.

Von Ferne sah ich Professor Detlef Kuhlmann, unseren literarischen Mitarbeiter. Den wollte ich heute Abend unbedingt noch erwischen, aber ich blieb bei Sportmuseumsdirektor Dr. Steins hängen. „Kuhlmann läuft am Sonntag auch den Marathon“, flocht der beiläufig ein. Roland Winkler beichtete mir, wie er beim Ironman in Frankfurt die Qualifikation für Hawaii verpasst hatte und gab mir Tipps, wie ich in meiner Startgruppe G aus dem Gewühle kommen könne. „Immer rechts bleiben, da ist auf dem Gehsteig immer Platz genug. Ich kenne das, bin jahrelang als Startbeobachter von ganz hinten los gelaufen“, sagte er.

MIT SIEBZIG GEHT'S BERGAB

Sechs Jahre war ich keinen Marathon gelaufen, zuletzt am Tag, als ich Siebzig wurde in Monschau, locker in der Walking-Startgruppe. Inzwischen musste ich erkennen, dass mir als altem Leistungssportler frühere Taten und Siege nichts nutzten. Alle sieben Jahre erneuern sich die Zellen und die müssen ständig neuen Reizen ausgesetzt werden. Jede Laufpause lässt das neue faule Fleisch erschaffen und sich überdies mit tragem Fett ummanteln. Und da sind noch die müden Knochen, die sich alles andere als gelenkig benehmen. „Mit Siebzig geht es bergab“, belehrte mich mal bei einer Meisterschaft der Haudegen und vielfache Seniorenmeister Peter Lesing, „das weißt du doch.“

Da musste Routine ins Spiel kommen, meine übliche Dreiviertelstunde Lauf wurde ausgebaut auf 15, 20, 25 km unter ständiger Beobachtung wie sich die jeweiligen Schuhtypen nach längerer Belastung mit den hervorstehenden Hammerzehen und der Kniebelastung



Manfred Steffy vor dem Start zum Berlin-Marathon in einer hinteren Startgruppe.



...und bei km 41.

Foto: Wilhelm

vertragen. Weite Schuhe, dickere Socke? Nee, kein Gefühl mehr im Schlappschritt. Leichte Schuhe, schwere Schuhe? Man testet ja sowieso so einige Modelle verschiedener Fabrikate bei SPIRIDON. Als persönliche Erkenntnis bleibt: dünne Waden gleich leichter Schuh, aber 250 g müssen es altersbedingt schon sein, ein neutraler schmalspuriger Auftritt sollte möglich sein und der Schaft an der Ferse ziemlich tief sitzen und damit die Achillessehne schonen. Der Schuh, den ich ins Auge gefasst hatte, war ein Auslaufmodell, leider auch bei Peter Greif nicht mehr erhältlich. Also habe ich mir, wie früher beim Laufschuhfabrikanten Eugen Brütting – der hatte geschimpft, wenn ich an seinen Schuhen geschnippelt hatte – später nach meinem Mittelfußbruch selber einen Schuh gebastelt. Ich hatte mal einen knallgelben Schuh in die Ecke geschmissen, weil er an der Außensohle Verstrebungen hatte, die einer geraden Vorwärtsbewegung entgegengesetzt waren und mit denen ich mich wie auf einem Kreisel fühlte. Bei meinem Schuh-Revirement entdeckte ich, dass dieser bei Größe 10 einen Schaft besaß, der meinen Fuß ideal umschloss und vorne den Zehen genügend Platz bot. Der Rest wurde zersägt, zum Edelschuster Igor nach Düsseldorf gebracht und nach längerer Diskussion eine feine 2-mm-Noppensohle drunter gesetzt und eine Innensohle des ON-Wettkampfschuhs reingepackt. Das wars. Mit dem Schuh konnte ich alles machen, unbesorgt meine Schwielen feilen und mit zwei Paar ganz dünnen Socken übereinander jeden Druck noch zusätzlich verteilen. Einmal habe ich noch kurz vor dem Lauf gezweifelt, ob die 2mm-Sohle nicht zu dünn sei, aber als ich in Moabit in die erste Pfütze gelatscht war und nasse Füße hatte, war sowieso alles

egal. Schuhe top, aber der Kerl, der drin steckte, war nur die Hälfte wert.

NUR NOCH DIE HALFTE WERT

„Stimmt es, dass du nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen willst, wenn du über der doppelten Siegerzeit bleibst?“, fragte mich Gernot Weigl vom München-Marathon auf seinem Stand in den alttümlichen Hallen der Laufmesse am Gleisdreieck. „Ja“, sagte ich, „daher habe ich meinen Schuh auch trotz „sub4“ genannt“, obwohl das als ziemlich illusorisch galt. Da ich vorne keinen Weltrekord erwartete, durften es auch 4:05 h sein. „sub4“ auch ironisch gegenüber dem Nike-Wunderschuh, der in Monza die Zeit unter zwei Stunden bringen sollte. Bleiben wir also bei meiner Kleiderwahl fürs Rennen. Tanga-Unterhose, darüber eine schwarze, ganz leichte und weite Laufhose aus wasserabweisendem Stoff, eine gut sitzende Marathonkappe und ein Buftuch um den Hals. Klar, ich würde in einem SPIRIDON-Hemd laufen, so leid es mir für meinen Verein Fortuna Düsseldorf tut. Aber beim 50-Jahrlauf, damals noch für Wuppertal laufend, später für Bayer Leverkusen, war das nicht so relevant. Über eines war ich mir fast bis zum Start unsicher. Das feine Stöffchen von Kossmann oder das dicke japanische Python-Hemd mit der Titaneinlage, das sich bei meinem Dreieinhalb-Stundenlauf bewährt hatte? Ich lief mit Titan und versäumte es, meine Brustwarzen abzukleben, die dann am Ende leicht bluteten.

ZWEIMAL GRUNEWALD

Ich kannte Marathon meistens nur von vorne, als Läufer und später als Fotojournalist, wenn ich mich bei meinen um die 73 Marathons und Ultras oft auch mittendrin befunden hatte. Diesmal lief

ich erst über 20 min nach dem offiziellen Start („gun time“) los, am rechten Rand. Ich traf stetig ein Tempo gut unter 6 min/km, war nur irritiert, dass ich nie die Ideallinie laufen konnte. Trotzdem genoss ich es, in der langen Friedrichstraße bei km 8 das Riesenfeld vor mir zu sehen, viele Zuschauer am Rand. Dann wurde es ruhiger im Osten, keine „Manfred“-Rufe nach flinkem Blick auf meine Startnummer, die kamen erst wieder an der Yorkstraße bei 20 km, wo sich die U-Bahn fahrenden Fans inzwischen wieder versammelt hatten. Hatte ich vorher eine geführte 4-Stundengruppe vor mir gesehen, so bedrängte mich plötzlich eine mit einem Segel angeführte später gestartete Gruppe mit ebenfalls „4:00“ und ihrem Anhang. Ziemlich rüde stießen einige vorbei an schwächer werdenden Läufern. Ich ließ sie laufen, mit diesen Rempelen wollte ich nichts zu tun haben.

Kurz darauf: Grunewaldstraße. Wie kann man mitten im Häusermeer eine Straße so benennen und ich denke an den grünen Grunewald, wo ich im September 1967 vom Mommsenstadion aus meinen ersten Marathon bestritten hatte. Es war ein Sichtungslauf für die Olympischen Spiele 1968 und die norddeutsche Meisterschaft, organisiert von Horst Milde. Hubert Riesner, der Favorit aus Berlin, der über 10.000 m stets hinter mir einkam, sah mich mit gespielter Mitleid ob meines Debüts an. Ich blieb damals lange in einer Vierer-Spitzengruppe, nutzte eine Verpflegungsstelle bei 30 km zu einem Antritt und blieb vorne. Ich gewann meinen ersten Marathon auf der Runde mit kleinen asphaltierten Wegen an der Avus und Waldwegen im Grunewald in 2:24:30 h vor Bernd-Dieter Hecht. Ich wusste nun: „Das ist meine Strecke!“ Genau dies



39.109 beendeten den 44. Berlin-Marathon. Das war neuer Rekord.

Foto: Spiridon

hatte mir Eliud Kipchoge nach seinem ersten Marathon 2013 in Hamburg mit strahlenden Augen gesagt: „That’s my distance!“ Nun hörte ich bei meinen eigenen 22 km im Jahr 2017 über die aufgeregte Lautsprecheransage vor Ort, dass Kipchoge den Äthiopier Adola, der mir kein Begriff war, überholt hatte und durch das Brandenburger Tor laufe. Ich blickte auf die Uhr. 2:03 Stunden waren er und ich unterwegs. Kein Weltrekord – es wurden dann 2:03:32 h und mit 4:07 wäre ich immer noch unter meiner Schamgrenze geblieben, wenn ich das Tempo beibehalten hätte. Davon konnte bald keine Rede mehr sein.

ABGEHÄRTET IN ROTTERDAM

Mir war nicht kalt, die Nässe schüttelte ich ab. Schließlich hatte ich acht Tage vorher, am Samstag des Weltfinales der Triathleten in Rotterdam, von 10 Uhr bis 19 Uhr beinahe ununterbrochen in strömendem Regen draußen verbracht, drei Rennen beobachtend und fotografierend, meist im Laufschritt zwischen Start, über die Erasmusbrücke zu Wechselzonen und Ziel, zwischendurch im Pressezentrum nasse Klamotten aufgehängt, die klatschnasse Kappe unter den Händetrockner gehalten, mit frischen Tüchern die Kamera geschützt. Ich bin nicht verreckt, wohl aber der vorletzte Zug von Venlo

nach Düsseldorf, wo ein einstündiger Aufenthalt mit 60 ebenso wartenden und frierenden Menschen anstand. Der Nieselregen von Berlin war nichts dagegen. Das Thema Schienenersatzverkehr wäre mehr als eine Glosse wert. Sechs Wochen bis Ende August fuhr zwischen Hagen, Wuppertal und Düsseldorf kein Zug und ich war teilweise aufs Fahrrad umgestiegen. Rotterdam hat mich nicht umgeschmissen und meine Stirnhöhlenverengung, alte erbliche Schwäche, die in der drittletzten Woche vor dem Marathon wieder auftrat, meldete sich nicht mehr.

Was macht man, wenn sich statt Schnupfen in der Nase ein Entzündungsherd hinter der Stirn bildet und du dein Marathontraining durchziehen musst? Also ich lief ganz langsam an. Wenn ich nicht mehr gelb, sondern weiß spuckte, ging ich zu normalem Lauftempo über. Kein Fieber, Morgenpuls 52. Die Umwälzung meiner Säfte war neben japanischem Heilpflanzenöl, grobem Schnupftabak, etwas Rotwein und als Gegengewicht viel kaltem Ingwertee als Getränk und Kamillenkonzentrat für den Gaumen die Heilmittel. Die Stirn war nach einer Woche wieder frei, der Ruhepuls wieder bei 48 Schlägen. Sicherlich hat mir diese kritische Woche im Aufbau gefehlt. Aber was solls: mein Knie tat nicht weh, die Füße waren in Ordnung.

TOPFITTER RENTNER, HALBNACKTER CHINESE

Der Marathon ging weiter, ein Joe Smith lief zu mir auf, ein redseliger 73-jähriger Däne mit ausladendem Schritt, der am Vorsonntag in Kopenhagen Halbmarathon in 1:52 gelaufen war. Trotz offensichtlichem Übergewicht wirkte er topfit, Rentner mit viel Zeit halt. Und ich mit meiner 60-Stunden-Arbeitswoche. Er lief ebenso an mir vorbei wie ein junger Chinese mit der Fahne der Volksrepublik in der Hand, barfuß und mit nacktem Oberkörper und Rucksack auf den Schultern, an dem Badelatschen befestigt waren. Schade, dass ich keine Kamera dabei hatte. Rundum hörte ich viel Spanisch, draußen wehten neben den dänischen vor allem peruanische und mexikanische Fahnen („ich rief ihnen zu: Rarara – Mechiko“ – das ist dort der Schlachtruf). Und dann fiel mir ein Zuschauer auf, der eine spanische und eine katalanische Flagge schwenkte. Ihm hätte ich eingedenk des unseligen Konfliktes um die „Independencia“ am liebsten die Hand gedrückt.

Doch ich hatte mit mir zu tun. Der Zeitverlust war offensichtlich. War mein Glykogen schon alle? Die Fettverbrennung lief schleppend an. Und das schon vor dem „Wilden Eber“ mit seinen Stimmungskanonen. Da entdeckte ich einen langen grünen Mittelstreifen und einen großen Plakatständer, von dem



aus mich Martin Schulz, der eigentlich an diesem Tag Bundeskanzler werden wollte, freundlich grüßte. Er ist Langstreckenläufer gewesen, sagte ich mir, er hat Verständnis. Es drückte auf die Blase, obwohl ich bis dahin noch nichts getrunken hatte. Ich ging links raus und schlug kräftig Wasser ab, immerhin gut hydriert und aus Pietätsgründen nicht hinterrücks in Richtung Martin Schulz. Ja, die Bundestagswahl, musste die ausgerechnet an diesem Tag stattfinden? Es gab ganze Konferenzen, wie man den Marathonlauf und den Gang der Berliner zur Wahl koordinieren könne. So befanden sich zwischen Wilmersdorf und Charlottenburg Nähe Kurfürstendamm zahlreiche Wahllokale, und die Menschen sollten nicht bis halb fünf warten, wenn der Marathon abgepackelt war. Und so hat der Berlin-Marathon die „Londoner Querung“ übernommen, bei der der Läuferlindwurm mit Flatterbändern mal auf die eine verengte halbe Straßenseite geleitet wurde, mal auf die andere Seite und die Wähler oder Zuschauer sich dazwischen sammelten, und dann im Wechsel ruckzuck über die Straße kamen. Eine Zwischenzone sorgte dafür, dass es keine Kollisionen gab. Diese zugegeben aufwändige Methode hatte der London Marathon entwickelt.

DER BLICK AUF DIE UHR ENTFIEL

Meine Beine wurden schlapp und damit interessierten mich meine Zwischenzeiten nicht mehr, der Blick auf die Uhr entfiel, ich glitt in einen angeneh-

men Flow, immer weiter voraus. So in Trance passierten mich viele Läufer und Läuferinnen. Ich überholte auch eine Menge. Aus dem Block H für Erst-Marathoner rückten bemerkenswert viele junge sportliche Leute nach, alle noch im Laufschrift. Manch einer klopfte mir anerkennend auf die Schulter oder rief mir aufmunternde Worte zu. Störend wirkten nur die Kaskade der weggeworfenen Plastikbecher an den gigantischen Verpflegungsstellen, die das Feld geräuschvoll zertrat. Ich selbst hatte nur am Hohenzollerndamm bei 30 km und auf dem Ku-damm bei 33 km an einem Becher genippt, empfand beim Lauf weder Durst noch Hungergefühl.

Der Potsdamer Platz war schon ziemlich leer, als unser Laufkorso vorbeizog. Die meisten Fans waren weiter zum Brandenburger Tor gezogen. Am Ende der Leipziger Straße bei km 40 sagte ein Läufer: „Jetzt kommen noch vier Kurven.“ Musste das sein, konnte man nicht dieses stinklangweilige Regierungsviertel auslassen und uns gleich zu „Unter den Linden“ führen? Nach der Vorhölle kam dann das himmlische Tor. Zeit: 4:26:36 h netto, Elfter von 51 in der M75, - 20.225er von 39.161 Finishern, einigermaßen fit. Schnell trank ich ein Fläschchen Wasser und aß ein Pudding als Kohlenhydratzufuhr. Schließlich musste ich noch in voller Montur mit Medaille um den Hals zu den Jubiläumsläufern auf die Reichstagswiese. Dort warteten an die 180 Kandidaten auf die Ehrung nach ihrem 10. Berlin-Marathon.

Auf der Bühne vor dem Reichstag sollte ich ihnen als Ehrengast mit Irina Mitchenko zur Aufnahme in den Jubilee Club gratulieren. Seit Jahren betreut das Ehepaar Sowinski diese auf über 3.000 Mitglieder angewachsene Truppe der Marathonreken, die unter anderem das Privileg einer ewigen Startnummer für den Berlin-Marathon haben. Ein neues Mitglied ist auch unsere Berliner Mitarbeiterin JoAnna Zybon. Die hatte frei und ich hatte bis Mitternacht noch den Bericht für die Oktoberausgabe zu schreiben.

Und wieder hatte ich Detlef Kuhlmann verpasst. Der war in seinem 30. Berlin-Marathon 4:24 gelaufen, aber früh hinter der ersten Gruppe gestartet und wohl schon frisch geduscht. Seinen ersten überhaupt ist der 63-Jährige, früher Handballer, auch in Berlin gelaufen, hat eine frühere Bestzeit von knapp über drei Stunden. Und seinen 50. konnte er 2018 in Berlin laufen, wenn er es so lange ohne Marathon aushält. So feiert jeder sein Jubiläum.

„War doch ganz gut für dein Alter“, hörte ich nachher rundum. „Naja“, meinte ich enttäuscht, „immerhin keinen Schritt gegangen und keine Blase an den Füßen.“

Und später rechnete man mir vor: bei deiner früheren Bestzeit kannst du noch bis 4:33 h laufen, um unter deiner doppelten Bestzeit zu bleiben. Schön und gut, aber es gibt auch kürzere Strecken. Und dies war ja hauptsächlich ein Motivationslauf für mich und andere.



Ein Teil der Jubilee-Läufer, die ihren 10. erfolgreichen Berlin-Marathon feierten, hielten für das Abschluss-Foto vor dem Reichstag durch.

Foto: Mast