



RUNNING

nur € 3,50
in Deutschland

**GEWINNSPIEL:
Kanada-
Reise**

LAUF- LAND KANADA

Sport im Reich der Ahornbäume [ab Seite 64]

AIDA RUNNING- WOCHE

Kreuzfahrt aktiv [ab Seite 74]

SERIEN-STARTS

- Marathon-Training [ab Seite 48]
- Olympische Spiele [ab Seite 60]

MARKTÜBERSICHT LAUFSEMINARE

[ab Seite 52]

43806



4 194380 603503



**GEWINNSPIEL:
3 WILDCARDS ZUM
STRONGMANRUN**

REPORTAGEN

- Dubai Marathon [ab Seite 6]
- Run Barbados [ab Seite 78]
- Pikes Peak Marathon [ab Seite 82]
- Die 42 KM von Berlin [ab Seite 84]



PIKES PEAK MARATHON

America's Ultimate Challenge

von Dr. Ulrich Walter



Der Pikes Peak Marathon begann genau genommen schon am 01.03.2007 – und zwar mit einem Fehlstart. Die Teilnehmer konnten sich für den Wettbewerb nur online anmelden, und es war bekannt, dass die Startplätze im Jahr 2006 bereits nach 23 Stunden vergeben waren. So versuchten zu Beginn der Einschreibfrist mehrere tausend Interessenten gleichzeitig, sich für den Wettbewerb zu akkreditieren. Das führte zum Zusammenbruch des Servers und die gesamte Prozedur musste einige Tage später wiederholt werden. Dieses Mal hielt die Technik dem Ansturm stand, und der Marathon war nach 15 Minuten ausverkauft. Für die erste Welle des Halbmarathons dauerte es sogar nur neun Minuten. Davon kön-

nen die Veranstalter der meisten deutschen Sportevents nur träumen.

Was den Lauf so attraktiv macht, wird spätestens bei einem Blick auf das Höhenprofil klar: Der Start befindet sich in Manitou Springs im US-Bundesstaat Colorado auf einer Meereshöhe von 1.918 Metern (was bereits ausreicht, um untrainierte Flachländer schneller atmen zu lassen) und der höchste Punkt der Strecke (der Wendepunkt des Marathons) liegt 4.299 Meter über dem Meeresspiegel. Die Strecke dazwischen besteht größtenteils aus steilen Bergpfaden.

Nationale Gebirgswanderung

Es liegt auf der Hand, dass dieser Kurs keine persönlichen Bestzeiten zulässt.

Das Rennen ist eher eine Art amerikanischer Gebirgswandertag. Im Gegensatz zu den großen City-Marathons in New York, Chicago und Boston gibt es hier kaum Teilnehmer, die nicht auf dem nordamerikanischen Kontinent wohnen. So standen unter den 800 Namen auf der Starterliste 2007 nur vier Europäer. Vielleicht ist die mangelnde Internationalität der Grund, warum mit dem Slogan „America's Ultimate Challenge“ und nicht mit „Der härteste Marathon der Welt“ geworben wird. Letzteres nimmt der Graubünden-Marathon werbetechnisch für sich in Anspruch. Nachdem ich beide Läufe innerhalb von zwei Monaten absolviert habe, kann ich den Schweizer Organisatoren nur empfehlen, einmal in Colorado zu starten. Anschließend werden sie ihren Werbespruch überdenken müssen.

Raucher versus Nichtraucher

Erwähnenswert ist die lange Geschichte des Events. Er entstand schon 1956 als Wettbewerb zwischen Rauchern und Nichtrauchern. Die 13 Teilnehmer zahlten jeweils zwei Dollar Organisationsbeitrag und konnten immerhin 400 Zuschauer an die Strecke locken. Obwohl sich die drei Raucher bergauf wohl noch ganz achtbar schlugen, erreichte keiner von ihnen das Ziel. Sollte uns das zu denken geben? Nicht nur in gesundheitspolitischer Hinsicht war der Pikes Peak Marathon schon immer vorbildlich – auch die Beteiligung von

Frauen war von Beginn an erlaubt. In Boston wurden Frauen erst 1972 offiziell zugelassen. Heute liegt die Frauenquote in Colorado bei 25 Prozent und damit deutlich höher als bei deutschen Läufen über 42,195 Kilometer. Die Lobeshymne kann eigentlich auf die gesamte Organisation ausgedehnt werden: Freundliche Helfer sorgen nicht nur für eine Pasta-Party ohnegleichen, einen perfekten Rennablauf und erstklassige Versorgung nach der Zielankunft.

Expliziter Disqualifikationsgrund

Gleich zu Beginn des Rennens wird klar, dass die Veranstalter nicht umsonst so reichhaltig Kohlenhydrate zur Verfügung stellen. Ab Meile zwei geht es sehr steil bergauf. Die Meilen fünf bis acht führen dagegen wieder angenehm flach durch den Wald, teilweise sogar bergab. Das sind die Stellen, die die Akteure auf dem Rückweg hassen werden. Meilen neun und zehn verlaufen zwar weiterhin durch den Wald, nun aber spürbar nach oben. Die letzten drei Meilen unterhalb des Gipfels sind dann wirklich hart. Es geht einen steilen Bergpfad hinauf, nun oberhalb der Baumgrenze und ohne Schatten, die Luft wird merklich dünner. Jetzt wird deutlich, warum der Veranstalter „taking oxygen on the course“ explizit als Disqualifikationsgrund angibt. Eine Sauerstoffflasche wäre nun extrem hilfreich. Als Entschädigung können die Aktiven jedoch den sagenhaften Blick ins Tal genießen. Zu Beginn der Downhill-Hälfte merke ich, dass mich der Aufstieg etwas mitgenommen hat. Ich stolpere über jeden Stein und bleibe an Wurzeln hängen. Glück-

licherweise kann ich einen Sturz vermeiden, Andere tragen dagegen schmerzhaftere Blessuren davon. Im unteren Teil des Waldes wird die Strecke etwas einfacher, aber dafür herrschen hier 30 Grad und mehr. Um so erleichterter sind alle, die schließlich unter Aufruf ihres Namens im Ziel empfangen werden.



► Aus ernster Mine unterwegs ...

Siegerzeiten

Der Streckenrekord war nicht wirklich in Gefahr. Lokalmatador Matt Carpenter benötigte im Jahre 1993 sagenhafte 3:16:39 Stunden. 2007 gewann er wieder einmal, aber jetzt reichten ihm 3:48:41 Stunden zum Sieg. Nach dieser Zeit hatten die meisten Teilnehmer noch nicht einmal den Gipfel erreicht. Die ebenfalls aus Colorado stammende Salynda Fleury beherrschte die Damenkonkurrenz in 5:00:42 Stunden. Die Frauenbestzeit stammt noch von 1981, als Lynn Bjorklund die Strecke in 4:15:18 Stunden bewältigte. Übrigens kann sich selbst der letzte Finisher damit trösten, dass er mehr erreicht hat als Zebulon Montgomery Pike, nach dem der Gipfel benannt wurde. Leutnant Pike musste seinen Besteigungsversuch 1806 wegen Schneefalls abbrechen. 🏃

► ... wird im Ziel ein erleichtertes Lachen

