

„Genau dies
ist der Grund,
weshalb viele
Läufer
geschieden
sind“

4 Interviews mit Menschen, die auf irgendeine Art mit einem Marathon zu tun haben und ihre Seite schildern.

Text und Illustrationen:
Deborah Lätsch





Urs Bloch ist Läufer und hat schon an vielen Marathons teilgenommen, unter anderem dem Swiss Alpine Marathon, dem Jungfrau Marathon und dem Bieler 100km-Lauf.

Wie lange halten Laufschuhe? Länger als einen Marathon?

Laufschuhe halten so 500-800km. Wenn man jede Woche 100km trainiert, braucht man also schon öfters mal neue.

Es wird empfohlen, sich ab ca. 30 Jahren regelmäßig vor Wettkämpfen ärztlich untersuchen zu lassen. Hast du das gemacht?

Ehrlich gesagt hat mich meine Gesundheit beim Laufen weder mit 30, noch mit 40, noch mit 50 interessiert.

Wichtig wäre es aber schon.

Allerdings werden auch während den Läufen Kontrollen durchgeführt; zum Beispiel beim Swiss Alpine Marathon ist auf der Keschhütte ein Arzt stationiert, der die Verfassung jedes vorbeikommenden Läufer kurz checkt und den Läufer allenfalls aus dem Rennen nimmt.

Wie sieht es mit Doping aus im Laufsport?

Hobbyläufer werden eigentlich nie geprüft, allerdings gab es beim Jungfrau Marathon mal eine angekündigte Kontrolle. Und obwohl die Kontrolle angekündigt war, waren 35% der Teilnehmer gedopt. Man muss dazu aber noch sagen, dass auch normale Schmerzmittel zu Doping zählen.

Wo liegt das Limit beim Laufen?

Es gibt eigentlich 3 verschiedene Limits: das körperliche, das geistige und das zeitliche Limit. Besonders schnell ans körperliche Limit kommen sogenannte „Stammtischrunden“; das sind Leute, die gemeinsam beschliessen, mal einen Marathon zu machen, und die meist ziemlich unvorbereitet kommen.

Das geistige Limit tritt bei einem Marathon so etwa nach 35km auf. Man ermüdet und würde gerne gehen statt laufen, doch wenn man dann beginnt zu gehen, dann schafft man es später kaum noch weiterzulaufen. Das ist eine sehr mentale Sache.

Das dritte Limit, das zeitliche Limit, finde ich eigentlich fast das wichtigste. Man sollte sich ein Limit setzen, wie viel Zeit man ins Lauftraining investieren kann und will.

Meiner Meinung nach ist es nicht entschuldbar und sehr egoistisch, wenn man durch das Lauftraining die Familie und die Kinder oder die Arbeit vernachlässigt. Doch genau dies ist der Grund, weshalb viele Läufer geschieden sind: weil sie das Limit nicht mehr hatten.

Was sind die Auswirkungen eines Marathons auf den Körper?

Wir waren mal in Hamburg an einem Marathon und flogen dann mit dem Gewinner wieder nach Hause. Er musste rückwärts die Treppen hochgehen weil er so Muskelkater hatte. Wir anderen konnten noch normal gehen. Das ist dann halt auch wieder eine Frage der Vorbereitung und des Trainings, und ob man während des Laufs über dem Limit gelaufen ist.

Aber klar, Muskelkater hat man schon, mal weniger, mal mehr. Auch ein Profi kann nicht gleich 3 Tage später wieder einen Marathon laufe.

Helene Bloch ist die Ehefrau von Urs Bloch.

Wie findest du das, wenn dein Mann solche Marathons rennt?

Urs ist eigentlich nicht der Typ, der immer der Schnellste sein muss und gewinnen muss. Bei ihm geht es mehr um die Freude am Laufen und dass es ihm Spass macht.

Aber es gab schon Situationen, zum Beispiel bei einem 100km Lauf, da rief er mich während dem Lauf an und ich hatte das Gefühl er fällt gleich tot um.

Und einmal am Jungfrau Marathon rannte die Sanität mit Herzkoffer etc. an mir vorbei, da hatte ich schon kurz Angst ob etwas los sei, und rannte hinterher und fragte, ob es meiner sei, der da liege. Er war es nicht, aber es war ein Mann in seinem Alter etwa, der dann auch tatsächlich verstarb.

Aber grundsätzlich habe ich keine Angst. Urs trainiert immer gut, ist sehr diszipliniert und überfordert sich eigentlich nicht.





Andrea Tuffli ist der Präsident des Organisationskomitees des Swiss Alpine Marathons.

Wie viele Läufer werden jeweils aus gesundheitlichen Gründen aus dem Rennen genommen?

Aus gesundheitlichen Gründen mussten in den letzten Jahren keine Läufer aus dem Rennen genommen werden. Läufer werden nur wegen der Zeitüberschreitung herausgenommen.

Wie viele Teilnehmer müssen jeweils aufgeben oder abbrechen?

Die Aufgaben bewegen sich im Rahmen von 3 – 5 % (je nach Streckenlänge und Wetterbedingungen).

Beim Zuschauen hat man oft den Eindruck, dass auffallend viele ältere Leute teilnehmen. Ist dies wirklich so? Und ist das gesundheitliche Risiko bei solchen Läufern nicht erhöht?

Das Durchschnittsalter liegt bei 44 Jahren. Diese Läufer können bereits auf eine Läuferkarriere zurückblicken und können somit einen Lauf gut einteilen. Ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht nicht.

Wo kommen Sie vom Organisationskomitee ans Limit?

Die letzten Tage vor dem Event sind stets hektisch, da je nach Wetter auf Unvorhersehbares reagiert werden muss. (zB. 2013 wurden aufgrund der grossen angekündigten Hitze neue Duschen auf der Laufstrecke installiert). Somit muss das OK stressresistent sein.

Lukas Kretschmar ist Helfer am Ironman.

Was ist dein Job als Helfer?

Wir sind vor allem dazu da, die Strecke zu sichern. Wir schauen, dass keine Passanten auf die Strecke laufen, damit es keine Zusammenstösse und ähnliches gibt.

Gibt es denn oft Zusammenstösse?

Auf der Strecke selbst gibt es jedes Jahr immer ein paar Zusammenstösse, gerade auf der Velostrecke. Es gibt auch immer wieder Zusammenstösse mit Passanten, aber meist nichts schlimmes.

Wo kommt ihr als Helfer ans Limit?

Es ist tatsächlich nicht nur für die Athleten anstrengend, sondern auch für uns. Der Ironman findet mitten im Sommer statt, oft ist es heiss und wir stehen stundenlang in der Sonne. Manchmal ist das Wetter auch ganz schlecht, dann ist es auch anstrengend.

Oder manchmal kommt es auch vor, dass Helfer verloren gehen, dann muss ich sie suchen gehen. Manche gehen auch ohne sich abzumelden nach Hause.

Ausserdem haben wir oft zu wenig Helfer und müssen auch arbeiten können, wenn Material fehlt oder nicht vorhanden ist. Das sind wir uns aber eigentlich schon gewohnt.

Und wer kümmert sich darum, dass keine Läufer verloren gehen auf der Strecke?

Die Läufer tragen elektronische Chips auf sich, die an gewissen Kontrollpunkten registrieren, dass sie vorbeigekommen sind. Ausserdem haben wir Kontrollpersonal auf der Strecke. Bei der Laufstrecke sind das Leute auf Fahrrädern, bei der Schwimmstrecke mit dem Kanu und bei der Fahrradstrecke sind sie mit dem Motorrad unterwegs.

Gegen Schluss wird dann auch das Feld von hinten aufgeräumt, das heisst, alle Läufer, die noch unterwegs sind, den Lauf aber unmöglich noch vor Laufschluss beenden können, werden gebeten, aufzugeben, und falls sie das nicht wollen, werden sie von uns bis zum Schluss begleitet.

