Das Jubiläum des schönsten Marathons

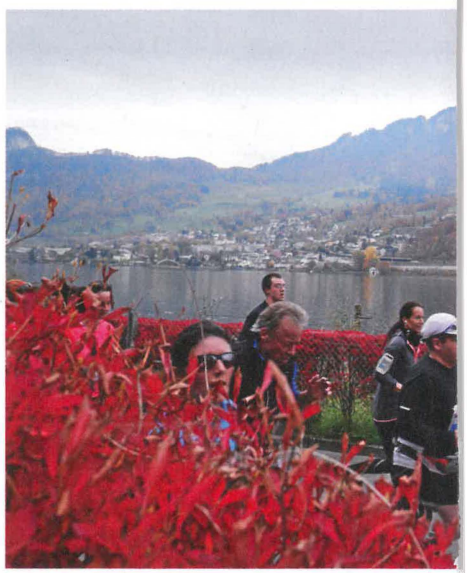
Sightseeing im Rennmodus. Weshalb auch Touristen den 10. SwissCityMarathon – Lucerne auf keinen Fall verpassen dürfen. Der ausdauerndste Bäcker und der schnellste Mathematiker liefern die Erklärung.

Text: Thomas Renggli
Fotos: swiss-image.ch, alphafoto.com

«Wenn du Laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du eine andere Welt kennenlernen willst, laufe einen Marathon«, sagte der tschechoslowakische Wunderläufer Emil Zatopek. Marathon – das sind die epischen 42,195 km. Das sind aber auch Leiden, Schmerz und der Kampf gegen den inneren Schweinehund. Musse und Zeit, um die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke zu geniessen, stehen für die meisten Läufer nicht zuoberst auf der Prioritätenliste.

Rundkurs nach touristischen Kriterien

Die Ausnahme, welche die Regel bestätigt, ist der SwissCityMarathon – Lucerne. Die Veranstalter werben mit den Worten: «Sightseeing im Herzen der Schweiz – auf der wunderschönen Panoramastrecke ist jeder ein Sieger.» Tastsächlich wurde der Rundkurs auch nach optischen Kriterien angelegt. Seine Lage stellt selbst die topografischen Schwierigkeiten mit zwei Steigungen in der Schlussphase in den Hintergrund: die grandiose Kulisse des Vierwaldstättersees und der Alpen, die malerische Altstadt, die Passage des KKL und der Zieleinlauf in der Verkehrshausarena machen den SwissCityMarathon zu einem ganz speziellen Anlass. «Für mich ist dieser Lauf eine Herzensangelegenheit», sagt Matthias Bachmann. Der 45-jährige Besitzer der Confiserie Bachmann gehört zu jenen Läufern, die bisher sämtliche neun Austragungen des Stadtmarathons bestritten haben – und auch 2016 zum Jubiläumslauf antreten werden. «Es ist für mich zum Ritual geworden, dass ich mich so schnell wie möglich nach dem Rennen für die nächstjährige Austragung anmelde. Ich könnte nicht auf eine Teilnahme verzichten.»



Die Kulisse ist umwerfend: See, Alpen, malerische Altstadt. Getoppt wird das Optische von den Herbstfarben.

Unterwegs auf dem Parcours – ein Rundkurs, der die Schokoladenseite Luzerns zeigt.

Das Marathon-Brot

Mit der Produktion eines Marathon-Brots, das er jeweils zwei Monate vor dem Wettkampftermin ins Rennen schickt, verbindet Bachmann Geschäft und Hobby. Dabei sind profane Marathons für den dreifachen Familienvater schon fast Sprintübungen. Seine Passion gehört auch den Ultraprüfungen in den Bergen – beispielsweise dem Eiger Ultra Trail über 100 Kilometer oder dem Irontrail über 90 Kilometer mit Start in Bergün und Ziel in Davos: «Das sind

DuoMarathon

Als Schweizer Premiere gibt es in Luzern neu den DuoMarathon. Zwei Personen teilen sich die Marathon-Distanz in je eine Halbmarathonrunde.

Die Anzahl Staffeln ist limitiert, eine schnelle Anmeldung wird empfohlen.

Wenn er keine Brötchen backt, dann läuft er: Matthias Bachmann an «seinem» Marathon. Und wenn 2016 die Schweizer Meisterschaft im Marathon in Luzern ausgetragen wird, ist Bachmann ein klarer Favorit für den begehrten Titel.

ganz andere Herausforderungen – hier geht es nicht wie bei einem Marathon darum, die eigene Zeit um ein paar Sekunden zu optimieren. Vielmehr steht das Ankommen im Vordergrund – es ist schon fast ein meditatives Erlebnis, während dem du fast 15 Stunden wie abgenabelt von der Aussenwelt bist.» Am SwissCityMarathon kann davon keine Rede sein. Denn aufgrund der Kursführung – es werden zwei Runden à 21 km zurückgelegt – ist die Strecke sehr gut einsehbar und das Publikumsaufkommen entsprechend gross: «Die Zuschauer sind in Luzern extrem nah. Das macht die Atmosphäre doppelt speziell», sagt Bachmann.

42 Meter zu viel

Der Mann, der die Strecke in Luzern homologiert hat, heisst Roger Kaufmann. Der 41-jährige Mathematiker aus Zürich ist der einzige von der IAAF anerkannte Streckenvermesser der Schweiz und hat sämtliche grossen Läufe des Landes ausgemessen. Sein wichtigstes Messgerät ist ein Umdrehungszähler am Velovorderrad, der pro Umdrehung 25 Einheiten registriert. Das exakte Ausmessen ist ein kompliziertes Verfahren, das auch den Luftdruck und die Temperaturveränderungen einbezieht. Die Strecke wird auf der Ideallinie vermessen respektive in den Kurven jeweils 30 Zentimeter vom Strassenrand entfernt – mit einem Sicherheitsfaktor von einem Promille (einem Meter pro Kilometer), damit auch im Falle von ungenau aufgestellter Absperrgitter jeder Teilnehmer mindestens die 42,195 Kilometer zurückgelegt hat. Mit anderen Worten: Marathonläufer bewältigen im Normalfall 42 Meter zu viel: «Dieses Vorgehen ist die Voraussetzung, damit auf einer Strecke Bestleistungen anerkannt werden», erklärt Kaufmann. In Luzern ist die Mehrdistanz verschmerzbar. Denn auch Kaufmann – mit einer Marathonbestzeit von 2:46:56 ein höchst talentierter Läufer – kann damit leben, nicht immer den schnellsten Kurs zu vermessen: «In Luzern lagen die touristischen Gedanken im Vordergrund. Aber genau das macht den Lauf einmalig.» Sightseeing auf 42,195 Kilometern – und die Leuchtenstadt im besten Licht. Das entschärft selbst die Tortur auf der epischen Langdistanz. Oder wie es William Shakespeare sagte: «Lust verkürzt den Weg.»

SWISS RUNNERS

Die schönsten Läufe 2016

Les plus belles courses 2016

Leserumfrage
Mitmachen & gewinnen!
swissrunners.ch