



# Ich renne, darum bin ich

Nächsten Sonntag laufen sie wieder, 42 Kilometer dem Zürichsee entlang – der wichtigste Marathon der Schweiz findet statt. Wir erklären die Geschichte und den kulturellen Zauber des Laufens

**D**ieser Sport ist Hochkultur – und anstrengender als dicke Bücher zu lesen. Aber vor allen Dingen: Wer Marathon läuft, muss klug sein. Sonst geht es ihm wie dem ersten Langstreckenläufer der Geschichte: Der Bote aus Athen, der den Erfolg seiner Truppen im Städtchen Marathon überlieferte, sank nach seinen jubelnden Worten «Freut euch, wir haben gesiegt!» tot um.

So erzählt es auf jeden Fall die Legende des alten, griechischen Historikers und Denkers Plutarch. Heute wissen wir, dass die Mär aus Marathon eine Lüge ist. Aber sie hat die Welt verändert: Der Marathon ist längst mehr als ein Sport. Er ist eine Lebensphilosophie, die von Ausdauer erzählt und von den unmöglichen Möglichkeiten des Menschen.

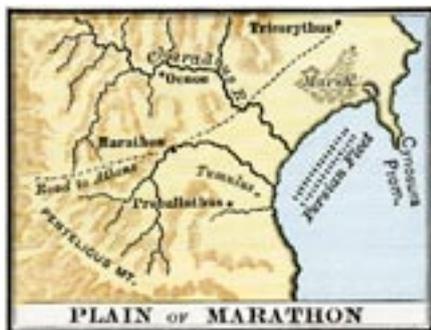
In einer Zeit, in der alles schneller wird, hektischer und turbulenter, ist der Marathon eine Entschleunigung im Laufschrift. Das Laufen langer Strecken setzt dem Zeitgeist den langen Atem entgegen, der modernen Gemütlichkeit die Lust am Schmerz. Marathon ist das Massenphänomen einer freiwilligen Qual. Die Belohnung ist der Stolz, seine eigenen Grenzen zu überschreiten.

Marathon gehört längst zum guten Ton. Prominente wie Ex-US-Präsident George W. Bush, Deutschlands Ex-Aussenminister

Joschka Fischer, Fussballergattin Victoria Beckham oder Ex-Bundesrätin Ruth Metzler-Arnold versuchen, auf den 42 Kilometern dem Alltag zu entfliehen – oder sich selbst zu beweisen.

Diese körperliche Extremerfahrung begeistert Schriftsteller (Haruki Murakami), Künstler (antike Vasenmaler) und Filmemacher (John Schlesinger – «Marathon Man» mit Dustin Hoffman). Sie beschreiben den Weg zu sich selbst, die Leere im Kopf und die endlose Freiheit der Bewegung (Lesen Sie die Box auf der nächsten Seite). Der Marathonlauf ist zum Gleichnis für die Selbstüberwindung geworden – für einen der letzten Grenzgänge des zivilisierten Menschen.

Kein Wunder, dass selbst Sportler wie der tschechische Langstreckenläufer Emil Zátopek zu Poeten werden «Fisch schwimmt», sagte er einmal, «Vogel fliegt. Mensch läuft.» Der Marathon ist ein Bild der menschlichen Existenz. «Wenn du laufen willst, dann laufe eine Meile», sagte Zátopek, «wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann laufe einen Marathon.» Und weil die «tschechische Lokomotive» sich beim gleichmässigen Stöhnen und Rennen tatsächlich als Helden neu erfunden hat, widmete ihm der französische Schriftsteller Jean Echenoz den Roman «Laufen». Doch die wahren Hauptdarsteller der mo-



Im Jahre 490 vor Christus stoppten die Athener in der Ebene von Marathon die Invasion des persischen Grosskönigs Dareios I.



dernen City-Marathone sind die Städte. Gäste aus aller Welt kommen, um durch Häuserschluchten, Parks und Strassen zu laufen – Kameras zeigen Museen, Theater und Prunkbauten. Marathon ist Sightseeing im Laufschrift. Beim ersten New-York-Marathon 1970 gingen nur 130 Teilnehmer an den Start – 55 erreichten das Ziel. Heute mel-



Volk und Stadt-  
väter jubeln –  
der Original-  
Marathonläufer  
stirbt: «Die  
Ankunft des  
Siegesboten»  
von Luc-Olivier  
Merson  
(1846–1920)

«Wenn du laufen willst,  
dann laufe eine Meile.  
Wenn du ein neues Leben  
kennlernen willst, dann  
laufe einen Marathon.»  
**Emil Zátopek**

den sich fast 40000 Läufer, die von über 10000 Helfern umsorgt werden. Und auch Zürich hat seit 2007 seinen eigenen Marathon mit bis zu 5000 Teilnehmern.

Wer nie gelaufen ist, ahnt nicht, wie viel Glückshormone freigesetzt werden. Irgendwann automatisiert sich der Körper, das Denken setzt aus, das Nichts umgibt den

Läufer. Aber spätestens nach Kilometer 30 sind die Kraftreserven erschöpft. Plötzlich spürt man den Schmerz, das Blut pocht schneller, die Beine werden schwerer, der Kopf beginnt sich zu fragen: «Warum?» Und der Körper ist bereit zur Aufgabe.

Beim Zürich-Marathon befindet man sich zu diesem Zeitpunkt gerade am Ufer des



Der Grieche Spyridon Louis gewann 1896 den ersten olympischen Marathon (u.). Sein Nachfolger 1908, der Italiener Dorando Pietri, wurde nachträglich disqualifiziert – die Ordner hatten ihm zu sehr geholfen



Sees auf der Höhe von Küsnacht. Ab hier wird der Lauf zur Qual. Und die schlägt erst in Glück um, wenn man nach zehn weiteren Kilometern das Ziel-Tor in der Stadt durchquert.

Dass wir heute überhaupt Marathon laufen, haben wir der Kulturgeschichte zu verdanken. Als man 1890 bei Grabungen in Griechenland die gefallenen Soldaten der Schlacht von Marathon fand, wurde die Legende des rennenden Boten aus der Antike neu belebt. 1896 sollten Olympische Spiele in Athen ausgetragen werden, und der Sprachwissenschaftler Michel Bréal kam auf die Idee, die Distanz von Marathon bis

«Die Gedanken, die mir beim Laufen durch den Kopf gehen, sind wie Wolken am Himmel. Sie kommen und ziehen vorüber.»

*Haruki Murakami*

Athen laufen zu lassen. Der erste Olympiasieger, Spyridon Louis, brauchte für die 40 Kilometer 2 Stunden und 58 Minuten.

Die literarische Idee entwickelte sich zum sportlichen Wettkampf. Bei den Olympischen Spielen in London wurde 1908 zum ersten Mal eine verbindliche Distanz von 26 Meilen und 385 Yards eingeführt (42,195 Kilometer). Sie ist bis heute die offizielle Marathonstrecke.

Natürlich wurde auch der Sport schneller: Der aktuelle Weltrekord liegt bei 2 Stunden, 3 Minuten und 59 Sekunden (gelaufen vom Äthiopier Haile Gebrselassie in Berlin). Der Streckenrekord in Zürich beträgt bei 2 Stunden, 8 Minuten und 20 Sekunden und wurde 2007 von Viktor Röthlin aufgestellt. Es ist die schnellste Zeit, die auf dieser Distanz auf Schweizer Boden je gerannt wurde.

Der Marathon ist zur Volksbewegung geworden, zur kulturell-sportlichen Herausforderung für Millionen Menschen. Doch einige ereilt noch immer das gleiche Schicksal wie den antiken Boten von der Schlacht bei Marathon: Forscher aus den USA haben herausgefunden, dass statistisch gesehen 0,8 von 100 000 Läufern einen Marathon nicht überleben.

**Axel Brüggemann**

## Die 5 schönsten Kopf-Marathone

Einen Marathon gewinnt man nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Kopf. Nur, wer klug rennt, rennt auch gut. Und deshalb stellt das magazin Ihnen die fünf wichtigsten Kulturtipps zum Zürcher Mega-Ereignis zusammen. Ein kleiner Kulturmarathon.

### 1. Der alte Grieche

Der antike Historiker Plutarch erzählte die Legende vom Sieg der Athener in Marathon. Die Hauptrolle spielt ein Bote. Er rennt ins 40 Kilometer entfernte Athen, übermittelt die Nachricht vom Sieg und bricht tot zusammen. Eine historische Lüge mit grossen Nachwirkungen.

### 2. Das Kino

Hollywood beweist, dass der Marathon eine Frage der menschlichen Existenz ist. Im Kassenschlager «Marathon Man» beobachtet Dustin Hoffman beim Training einen Unfall. Er wird in die Machenschaften eines Nazi-Komplots verstrickt und gefoltert. Spannend, gewalttätig und grenzwertig. Kein Film, um nach 42 Kilometern zu entspannen.

### 3. Der Literat

Eigentlich schreibt der Japaner Haruki Murakami Bestseller-Romane («Wilde Schafsjagd»). Aber er ist auch Marathon-Verrückter und hat mit «Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede» eine Ode an die Ausdauer geschrieben. Ein Muss für jeden kultivierten Lauffliebhaber: «Die Gedanken, die mir beim Laufen durch den Kopf gehen, sind wie Wolken am Himmel. Sie kommen und ziehen vorüber.»

### 4. Die Vase

Auf den Spuren des echten Marathons – das geht auch in der Schweiz. Die Archäologische Sammlung der Universität Zürich lädt zur Entdeckungsreise ein. Lernen sie die Marathonmänner auf Vasen und als Skulpturen kennen.

### 5. Der Entdecker

Auch für den Literaten Günter Herburger ist das Laufen eine Entdeckungsreise. In wunderbaren Worten rennt er für sein Buch «Schlaf und Strecke» durch Riga, das Emental, die Cinque Terre, Paris und den Sinai – jeder Trip eine Grenzerfahrung für den eigenen Körper in fremder Umgebung.