

Der Oslo Halb-Marathon

Peter Wieland

1996

Inhaltsverzeichnis

1 Der Oslo Halb-Marathon (14.09.1996)	1
1.1 Die Geschichte	1
1.2 Die Strecke	2
1.3 Das Training	2
1.4 7938	2
1.5 Anreise und Vorbereitung	2
1.6 Das Rennen	3
1.6.1 Der Startschuss fällt	3
1.6.2 Erste Trinkstation nach 5.5 km	3
1.6.3 Auf Carl-Johanns-Gate, Norwegens Hauptstrasse	3
1.6.4 Die schweren letzten 5 km	4
1.6.5 Ins Ziel	4

1 Der Oslo Halb-Marathon (14.09.1996)

1.1 Die Geschichte

Es gab wohl vor einigen Jahren (490 v.Chr.) eine kleine Fete zwischen Persern und Griechen an der Ostküste Griechenlands (bzw. Attikas). Die Griechen haben gesiegt und diese Botschaft musste natürlich sofort nach Athen übermittelt werden. Also läuft Diomedon, ein griechischer Soldat, die paar Kilometer (so um die 42) nach Athen, überbringt die Nachricht und bricht danach tot zusammen. Ihm zu Ehren wird dieser Marathonlauf veranstaltet. Soweit die Mythen.

Bis 1924 nahm man es mit den Kilometern nicht so genau, ein Marathon war schlicht so um die 40 km. Um bei den olympischen Spielen 1908 in England der königlichen Familie sowohl Start vor dem Schloss Windsor Castle als auch Zieleinlauf vor der Königsloge im Stadion White City bequem präsentieren zu können, hat man die Strecke um 385 Yards erweitert, also auf 42 km und 195 Meter.

Erst 1924 dann einigte man sich darauf, dass die Strecke der Olympiade in London nun offiziell wird.

Der Halbmarathon ist logischerweise halb so lang, also gut 21 km.



Abbildung 1: Oslo Halb-Marathon

1.2 Die Strecke

Wer Oslo kennt, der weiss, dass Oslo nicht gerade zu den Städten gehört, die flach wie ein Pfannkuchen sind. Und da es durchaus stimmt, dass man vom Meer aus mit der U-Bahn in einer halben Stunde in ein Gebiet kommen kann, in dem Skilifte den Skifahrern das Bergaufstiefeln abnehmen, verwundert es nicht, dass es auch im Stadtgebiet recht bergig zugeht. Auf den 21 km durch das Stadtgebiet waren also auch etliche Höhenmeter zu bewältigen.

Start und Ziel sind beim Stadion Bislett, das unter der Winterolympiade in Oslo benutzt wurde. Nach etwa der Hälfte der Strecke laufen die Teilnehmer auf Carl-Johanns-Gate, der Haupteinkaufsstrasse von Oslo. Unterwegs gibt es 5 Trinkstationen, an denen Wasser und isotonisches Getränke gereicht werden. Ausserdem stehen dort grosse Fässer mit Wasser, Schwämme dazu werden von Helfern verteilt. Fast die gesamte Strecke ist asphaltiert, was das Laufen nicht gerade angenehmer macht.

1.3 Das Training

Nachdem dieses Jahr schon Birkebeiner und die grosse Stärkeprüfung überstanden wurden, habe ich den Halbmarathon nicht mehr als grosse Herausforderung betrachtet. Einen Halbmarathon kann man in einigermaßen Trainingszustand fast aus dem Stand laufen. Entsprechend gestaltete sich die Vorbereitung. Anfang Juli bin ich seit langem (ca. 2 Jahren) mal wieder im Wald gejoggt, und danach noch etwa 5 Mal in der Nähe von Oslo. Dort gibt es eine landschaftlich recht schöne, wenn auch ziemlich flache Rundtour um einen Badesee, wobei eine Runde 3,5 km beträgt. Dadurch kann man die Distanz je nach Lust und Laune gestalten. 2 Mal 7 km (2 Runden), 2 Mal 10,5 km (3 Runden) und am Sonntag vor dem Lauf 4 Runden (14 km) sollten als Training genügen, so meine Überlegungen. Eigentlich wollte ich nochmal unter der Woche vor dem Rennen laufen, doch tauchten die alten Kniebeschwerden wieder auf, und da das rechte Knie schon beim normalen Gehen geschmerzt hat, hab ich mich dazu entschlossen, es für das Wochenende zu schonen.

1.4 7938

Etwa 2 Wochen vor dem Marathon kommt die offizielle Einladung ins Haus geflattern, auf der auch die Startnummer vermerkt ist: 7938.

1.5 Anreise und Vorbereitung

Die Anreise besteht dieses Mal aus einer 5 km Radtour" von meiner Wohnung zum Startplatz. Davor hole ich die Startnummer im Marathonzelt ab, das in Oslo in der Nähe des Startplatzes aufgestellt ist. Dort gibt es ausserdem zahlreiche Sportausrüster, die alles möglich zu verkaufen versuchen. Mit dem Infopacket ausgerüstet radle ich zu Kristins Wohnung, die um die Ecke liegt. Dort wartet schon ein hervorragendes Mittagessen mit Lachs und Kartoffeln auf mich. Anschliessend werden mir noch ein paar Minuten Schlaf gegönnt, bevor Kristin und ich zum Start laufen. Kristin ist mit dem Photoapparat ausgerüstet, sie will einige Bilder vom Start und während des Rennens machen. Ich ziehe eine Stützbandage über das rechte Knie in der Hoffnung, dass es dadurch zusätzlich abgestützt wird und sich die Scherzen verringern. Es hilft nicht viel und die zwei kleinen Aufwärmrunden stimmen mich nicht gerade optimistisch. Aber ich habe mir vorgenommen notfalls gehend ins Ziel zu kommen. Die Zeit spielt für mich keine Rolle. Ausserdem hoffe ich noch, dass die Schmerzen nachlassen, wenn sich das Knie warmgelaufen hat.

10 Minuten vom dem Start beginnt das Aufstellen der 3829 Teilnehmer. Nach erwarteter Endzeit gestaffelt stehen die Schnellen vorne, die Langsamen hinten. Ich hatte auf der Anmeldung eine Zeit von 2 Stunden angegeben, damals war mein Knie noch heil. Heute bin ich mit 3 Stunden zufrieden, da ich davon ausgehe, die Hälfte der Strecke gehen zu müssen.

1.6 Das Rennen

1.6.1 Der Startschuss fällt

Um 16:30 fällt der Startschuss, doch in den Reihen in denen ich mich befinde ändert dies nicht viel am Bewegungsdrang. Alle bleiben stehen. Zuerst müssen sich die schätzungsweise 3500 Läufer vor uns in Bewegung setzen, was eine gute Weile dauert. Diese Zeit werden wir später gutgeschrieben bekommen, d.h. unsere Stoppuhr beginnt erst zu laufen, als wir die Startlinie überqueren. Endlich kommen auch wir in Trapp, recht langsam und die Leute laufen so dicht, dass grossartige Überholmanöver verhindert werden.

Das niedere Anfangstempo kommt meinem Knie zugute. Ich humple einer Gruppe Soldaten hinterher, die den Halbmarathon in Uniform (!) und Formation (5 nebeneinander, etwa 10 hintereinander) zurücklegen. Ähnliches habe ich ja schon bei Birkebeiner (auf Holzskiern) und beim Radrennen Trondheim-Oslo (mit 3-Gang-Rädern und Stahlhelm) erlebt.

Die Strecke geht die ersten 3 km bergauf, und als wir das 3 km-Schild erreichen haben sich die Reihen schon gelichtet. Die Soldaten sorgen für Stimmung, sie ernten einiges an Applaus von den Zuschauern. Beim Schild meint einer der Jungs dann, dass unsere Zeit ziemlich schlecht ist, schon 20 Minuten vergangen. Bei gleichbleibendem Tempo und unter der Voraussetzung, dass man nicht zwischendurch geht, würde das eine Schlusszeit zwischen 2h 20 Minuten und 2h 30 Minuten bedeuten. Jeden km ist ein Schild am Wegesrand aufgestellt. Dadurch hat man guten Übersicht über die noch vor einem liegende Strecke.

1.6.2 Erste Trinkstation nach 5.5 km

Kurz danach fällt die Strecke zum ersten mal ab und ich erhöhe etwas das Tempo. Das Knie schmerzt zwar, aber die Schmerzen werden nicht schlimmer und ich bin froh, dass ich überhaupt laufen kann. Nach

5,5 km erreichen wir die erste Trinkstation. Davor werden nasse Schwämme verteilt, was bei den heute herrschenden Temperaturen (ca. 20 Grad und Sonne) gut erfrischend wirkt. In Bechern werden Wasser und isotonisches Getränk gereicht. Nach kurzer Trinkpause traben wir weiter. Bald überqueren wir die Ringstrasse, auf der ich oft mit dem Fahrrad entlangefahren bin. Dort, an der Kreuzung, steht Kristin und feuert mich an, was natürlich aufbaut.

Die ersten Läufer unterbrechen den Lauf mit Gehintervallen und ich bedauere sie insgeheim, da ja noch etwa 2/3 der Strecke vor uns liegen. Schon sind wir auf dem Weg in Richtung Carl-Johanns-Gate, NN-orwegens Hauptstrasse". Die Menschenmengen neben der Strecke werden dichter und vor dem Radhaus wartet die nächste Trinkstation. Kurze Zeit später, als wir beim Einbiegen auf Carl-Johann 10 km hinter uns haben, stehen die Zuschauer dicht an dicht hinter den Absperrungen.

1.6.3 Auf Carl-Johanns-Gate, Norwegens Hauptstrasse

Die etwa 500 m auf Carl-Johann gehören sicher zu den Höhepunkten der Strecke und so versuchen alle, ein möglichst entspanntes Erscheinungsbild abzugeben. In der Innenstadt laufen wir durch bekannte Gebiete, bevor die wohl anstrengendste Steigung beginnt, den Markveien hinauf. Ich hoffe, dort am Ende der Strasse bei der Trinkstation (nach 14 km) Kristin zu treffen. Sie hat meinen Trainingsanzug, in dessen Tasche sich Traubenzucker befindet. Diesen könnte ich jetzt gut gebrauchen. Die Steigung wird härter und immer mehr Läufer brechen die Joggetour ab und gehen. Aber das bedeutet nur zusätzliche Motivation für die, die weiterjoggen.

Tatsächlich taucht Kristin neben der Wassertonne ein paar Meter vor der Trinkstation auf, und so bekomme ich die dringend benötigte Traubenzuckertablette. Diese bekommt mir allerdings weniger gut und etwa 2 km später, als wir den Schlossgarten durchqueren, bekomme ich Magenprobleme. Mit ruhigem Weiteratmen verschwinden sie aber zum Glück recht schnell wieder. Im Schlossgarten beobachte ich, wie ein Läufer die Joggingschuhe gegen Strassenschuhe tauscht. Anscheinend hat er Blasen bekommen.

1.6.4 Die schweren letzten 5 km

Bald danach biegen wir in die Bygdøy-Allee ein, in der ich auch schon oft Fahrrad gefahren bin. So weiss ich, dass auch sie am Schluss giftig ansteigt und gehe die Sache eher bedacht an. Jetzt laufen wieder fast alle gleich schnell, neben mir läuft eine Frau im Gleichschritt und wir ziehen uns gemeinsam die Steigung hinauf. So erreichen wir die letzte Trinkstation, 4 km vor dem Ziel. Inzwischen werden die Beine schwer und beide Knie schmerzen. Aber am Laufstiel der anderen kann ich erkennen, dass sie ähnliche Probleme haben.

Ab jetzt, so rede ich mir zu, sind wir auf dem Heimweg. Doch nun beginnt die Tour richtig anzustrengen. Dennoch geben alle Läufer rundherum genug Motivation um weiterzulaufen und nicht zu gehen. Ausserdem sorgt ein etwa 500 m langer Grünstreifen zwischen den Strassen für etwas weichere Unterlage und somit für leichte Entspannung der Beine. Ein Schild taucht auf, noch 2 km zum Ziel. Kurz darauf laufe ich neben einem Mann, der auf die Uhr schaut: 7 Minuten vor halb 7. Ich rechne schnell und finde heraus, dass die Zeit für unter 2 Stunden reicht, wenn ich das Tempo etwas erhöhe.

1.6.5 Ins Ziel

Die letzte Seigung überhole ich wieder einige "Geheründ als das Bislettstadion in Sicht kommt, ist der letzte Teil der Strecke nur noch schön. Applaudierende Leute am Strassenrand tragen uns zum Stadion und am Eingang steht Kristin mit dem Photo. Durch das Stadiontor gelangen wir ins Innere, wo wir noch 300 m auf der Tartanbahn zum Ziel haben. Doch die letzten Meter denke ich an ganz andere Dinge als an diese Distanz. Ich glaube, ich hätte noch ein paar Runden mit diesem Gefühl laufen können, doch bin ich auch so froh, als die Ziellinie passiert ist. Geschafft.

Kurz später bekomme ich, wie alle die ins Ziel kommen, die Medallie umgehängt. Die Zeit blieb bei 1 Stunde, 57 Minuten und 45 Sekunden stehen. Wenn ich die Schwierigkeiten mit dem Knie in Betracht ziehe eine Zeit, die ich nie für möglich gehalten hatte. Als ich noch problemlos gelaufen bin, hatte ich eine Zeit um 2 Stunden angepeilt, doch hatte ich diese nach einigen Trainingseinheiten eher für optimistisch eingeschätzt. Ausserdem sind die Höhenmeter und eine Asphaltunterlage zusätzliche Schwierigkeiten. Auch Kristin ist sehr positiv überrascht, hatte sie doch meine Humpelei am Start in Zweifel versetzt.

Ich dehne die Muskeln noch eine Weile und ruhe mich auf der Tartanbahn aus, bevor wir das Stück Pizza und die Banane abholen, verspeisen und die paar Meter zu Kristin gehen.