



**Essen und Trinken**  
Eintöpfe zu jeder Jahreszeit  
ein Genuss **Seite 3**

# MAGAZIN

**Modernes Leben**  
Abrechnung mit scheinheiliger  
Nachhaltigkeit **Seite 6**



LEIPZIGER VOLKSZEITUNG

World Marathon Majors

## Die vergessene Königin

New York feierte seine Sieger, doch die „Königin“ war nur eine Randnotiz. Während rund eine Million Menschen und die US-Medien den Sensationsieg ihres Landsmannes Meb Keflezighi beim 40. New-York-Marathon bejubelten, stand Irina Mikitenko am vorigen Sonntag einsam im Schatten der Ehrentribüne. „Die World Marathon Majors zählen heute nicht. Die Veranstalter haben Angst, dass sie sonst an Aufmerksamkeit verlieren“, sagte die gebürtige Kasachin, die den deutschen Rekord in 2:19:19 Stunden hält. Wie im Vorjahr hatte die 37-Jährige vom TV Wattenscheid die Laufserie der fünf weltweit bedeutendsten Marathonläufe gewonnen. Durch den Siegerscheck in Höhe von 500 000 Dollar ist sie Marathon-Millionärin – doch davon bekam in New York niemand etwas mit. Auf die Frage, ob die Gesamtsieger Mikitenko und der Kenianer Sammy Wanjiru ebenso zur Presse-Konferenz kommen wie die drei Top-Platzierten des Tages, gab es nur zuckende Schultern. Mikitenko lief in den vergangenen beiden Jahren vier Marathons, gewann drei und wurde einmal Zweite. Sie selbst stört das Schattendasein nicht. Die bescheidene Deutsche nutzte ihre Zuschauerrolle, um sich auf einen möglichen Start 2010 beim größten Marathon der Welt vorzubereiten. Das Alter passt: New-York-Siegerin Derartu Tulu aus Äthiopien ist mit 37 Jahren genauso alt wie sie, die zweitplatzierte Russin Ludmila Petrova sogar noch vier Jahre älter. „Es hat sich wieder gezeigt, dass Marathon vor allem etwas für erfahrene Läuferinnen ist“, so Mikitenko. „Der New York Marathon ist etwas Besonderes. Die ersten 13 Kilometer sind ziemlich schwer. Da ist das Profil wellig, es gibt kaum Publikum. Aber an neuralgischen Punkten, an denen nacher die Kraft ausgeht, da stehen die Zuschauer, da ist richtig was los“, meinte Mikitenko.



Irina Mikitenko

Heiko Oldörp, dpa



Bewegung ist alles: 42 000 Gleichgesinnte überqueren die Verrazano Narrows Bridge kurz nach dem Start des 40. New York Marathon. Nur noch reichlich 40 Kilometer bis ins Ziel.

Foto: rtr

# Faszination New York

Marathon – das ist der Mount Everest des kleinen Mannes. Das Sahnehäubchen für jeden passionierten Langstreckenläufer bildet die Teilnahme am Lauf der Läufe in der Stadt der Städte: Der 40. New York City Marathon brachte die amerikanische Metropole und über 42 000 Teilnehmer, darunter 32 aus Leipzig und Umgebung, außer Atem. Ein Eigenbericht von **Mark Daniel**.

– offenbar ist das Drumherum (die vor Jahren gegründete Familie oder/und der Job) stabil und eingespielt genug, dass Männer (und Frauen!) in der mutmaßlichen Hälfte des Lebens überlegen, welche Sinneserweiterungen eigentlich noch möglich sind. Antrieb kann auch ein biografischer Bruch sein. Manche gehen dann den Jakobsweg, ein paar besteigen den Kilimandscharo, andere laufen Marathon. Ja, vielleicht ist das die Midlife Crisis, herzlich willkommen!

Die Fifth Avenue berührt den Central Park. Nicht mehr weit. Die Straße wird enger, der Freiraum auch. Links und rechts feiern die Unermüdlichen, die nach 2:09 Stunden den Sieger Meb Keflezighi (USA) und nach 2:28 Stunden die schnellste Frau Derartu Tulu aus Äthiopien vorbeischießen sahen. Jetzt warten auch auf uns die letzten Meter der lustvollen Reise durch Strazpazien. Die rauschhafte Erleichterung wird noch mal rausgebrüllt, und Hand in Hand wie zum Ende eines jeden gemeinsamen Laufs fliegen meine wunderbare Maie und ich nach 4:25 Stunden durchs Ziel. Schneller, als wir unter den widrigen Umständen zu träumen wagten.

Vorbei. Kühl baumeln die ersehnten Medaillen am Hals. Muskeln und Knochen melden erst eine Weile nach den Glückshormonschüben ihre Beschwerden an. Doch das Lächeln hat sich in unseren Gesichtern eingemietet und bleibt und bleibt und bleibt. Und genau für all dies tun wir uns das an!

Ⓜ Literaturtipps abseits von Trainingsratgebern: „Marathon – ein Laufbuch in 42.195 Kapiteln“ (Verlag Die Werkstatt, 16,90 Euro); Die Einsamkeit des Langstreckenläufers“ (Alan Sillitoe, Erzählung, Diogenes, 7,90 Euro); „Achilles' Verse“ (Achim Achilles, Glossen, Heyne Verlag, 7,95 Euro)

Der „Mann mit dem Hammer“ lief woanders lang. Jener bei Marathons so gefürchtete tote Punkt rund um Kilometer 35, an dem fast nichts mehr geht – er bleibt aus, gottlob. Die letzten Kilometer der Karawane aus Schwerbeinern ziehen sich, die Oberschenkel scheinen mit Beton ausgegossen, doch trotz der Schmerzen ist das Finale im Central Park ein Genuss. In New York wird man ins Ziel gejubelt und beschworen. Noch einmal schwellen die Stimmen um dich herum an, die Schreie, das Gejohle. Die Fäuste ballen sich, der Triumph wird herausgebrüllt. Im Inneren schillern, oszillieren und leuchten Farben aus purem Glück wie die berühmten Mega-Reklamen am Times Square.

Geschafft, obwohl so vieles dagegen sprach vor diesem zweiten eigenen Marathon überhaupt. Sieben Wochen Therapie gegen die schmerzende Muskelüberforderung am Schienbein. Akupunktur, Spritzen und Physiotherapie, ständige Rückkehr der Beschwerden und dazu ein beunruhigendes Trainingsdefizit. „Alles auf eine Karte setzen. Sie haben eine Chance“, so das Motto von Sportarzt Lars Große, der alle Register zieht und regelrecht mitfiebert. „Warum tust du dir das an?“, fragt ein Freund.

Warum tut man sich das an? Wer sich als Marathoni outet, erntet Respekt bis Bewunderung, hin und wieder auch entgeistertes Kopfschütteln. Als ob es nichts Besseres gäbe, als masochistisch viel zu viele Kilometer abzureißen, um am Ende mit geschundenem Körper und schmerzverzerrtem Gesicht die Garantie eingelöst zu haben, sich am Tag danach wie ein Schwerstbehinderter bewegen zu müssen. Aber mit der menschlichen Ratio ist das halt so eine Sache: Wie vernünftig ist es, die Lun-

genwege mit Nikotin-Teer auszuwalzen – im Wissen, dass es das Leben verkürzt? Warum trinken wir mindestens einen über den Durst, obwohl wir uns nach dem letzten Kater geschworen haben, nie wieder ein Tröpfchen Alkohol anzurühren?

Der Leipziger Laufladen, quasi die verbindende Synapse zwischen Sportler und dem auf Marathons spezialisierten Reiseanbieter Ali Schneider, ist mit 32 Teilnehmern aus Leipzig und Mitteldeutschland angereist. Zu ihnen gehört Heiko Agater, dessen Lauftagebuch zum New York Marathon auf dem Online-Portal dieser Zeitung steht (www.lvz-online.de). „Früher habe ich immer viel Sport gemacht“, erzählt der Versicherungskaufmann, „dann dominierte die Arbeit.“ Vor etwa einem Jahr bekam der Workaholic die Kurve und war angesteckt vom Virus Laufen. Sein Marathon-Debüt hat er gleich nach New York verlegt.

Direkt nach dem Startknall ab Staten Island geht's die Verrazano Narrows Bridge hoch, mit spektakulärem Blick auf tief unten liegende Wasser der New York Bay. Kaum hat man das Ungemüt hinter sich gelassen, tost der Jubel in Brooklyn. Die nicht unbedingt repräsentable Straße des Arbeiterviert-

tels entpuppt sich als kilometerlange Partymeile – das Publikum feuert die Läufer unermüdlich an, Bands oder Sänger liefern den Soundtrack zum Tempo.

Am Ende des Stadtteils, Richtung Queens, scheint jemand schlagartig die Lautstärke auf Null gedimmt zu haben. Im jüdischen Viertel messen die orthodoxen Juden dem Marathon wenig Bedeutung bei. Die meisten schlendern blicklos die Straße entlang, nur ihre Kinder beäugen die Läufer neugierig. Eine Art von Chill-out nach dem phorstarken Empfang zuvor.

Ein gutes Stück nach der Streckenhälfte zieht sich die Queensboro Bridge unanständig lang über den Hudson River. Die Ersten bevorzugen verlangsamtes Gehen, einer steht am Rand und entdeckt Blut an seinem Socken. Heiko Agater und Laufladen-Chef Uwe Förster stoßen zu uns, in bester Stimmung. Endlich, endlich, geht's bergab und in die Linkskurve, wo die nächsten Massen warten. Viele Marathon-Fans strecken die Arme aus, um die Passierenden abzuklatschen. Ein paar reichen Wasserfläschchen, Bananen oder aufgeschnittene Orangen, einer verschenkt Tulpen an die laufenden Damen. Die Stimmung ist phänomenal, immer wieder treiben einen die „Great-Job“-Rufe an.

Dankbares Lächeln für jedes Motivations-Doping von außen. Die Zweifel,

es zu schaffen, sind weggejubelt, die Schienbein-Schmerzen taub gelaufen. Und du weißt wieder, wie schön es ist, dir das anzutun. Diese Begeisterung von über zwei Millionen (!) Zaungästen, das Faszinosum der Gemeinsamkeit mit gut 42 000 Gleichgesinnten, das Vertrauen in die Kraft und Kondition des eigenen Körpers, in den eigenen Willen – die Euphorie ist stärker als der Kräftefraß.

Ab durch die Bronx. Hier pushen richtig coole Rapper das Laufvolk nach vorn. Die Madison Avenue Bridge erscheint harmlos im Vergleich mit ihren langen Vorgängern. Noch sechs Meilen, also rund zehn Kilometer. Ein paar bleiben mit Krämpfen stehen, viele versuchen gehend, letzte Kraft zu schöpfen. Ein unglaubliches Bild: Der Mann ohne Beine, der die Strecke mit Gehhilfen bewältigt. Spätestens bei solch einem Anblick bekommt der innere Schweinehund den Maulkorb verpasst. Die Grenze zu Manhattan ist überschritten. Vor uns läuft Heiko, Marathon-Novize mit 40.

Einen beträchtlichen Teil erwischt das Langstreckenlauf-Virus in gerade diesem Alter. Nasenrumpf belächeln die neue seltsame Macke des Gegenübers als klassisches Symptom für die Midlife Crisis. Ob's stimmt oder nicht

**Ein paar bleiben mit Krämpfen stehen, viele versuchen gehend, letzte Kraft zu schöpfen... Der Mann ohne Beine, der die Strecke mit Gehhilfen bewältigt.**



So stark wie seit 30 Jahren nicht mehr: Sechs US-Amerikaner nutzen den Heimvorteil und laufen unter die Top-Ten.

### STICHWORT

#### New York Marathon

Der ING New York City Marathon findet seit 29 Jahren statt. Beim ersten Marathonlauf am 13. September 1970 nahmen 130 Läufer teil, von denen lediglich 55 das Ziel erreichten. 1976 wurde die jetzige Strecke durch alle New Yorker Stadtbezirke eingeführt. Er zählt heute neben dem Boston-Marathon und dem Chicago-Marathon zu den größten Laufveranstaltungen in den USA und hat sich mit diesen beiden sowie dem London- und dem Berlin-Marathon zu den World Marathon Majors zusammengeschlossen.

Weltweit nimmt sowohl die Zahl der Marathonveranstaltungen als auch der teilnehmenden Läufer zu. Im letzten Jahrzehnt wuchs der New York Marathon jeweils am ersten Sonntag im November fast um das Doppelte auf rund 42 000 Teilnehmer an. Eine Studie hat gezeigt, dass der New York Marathon mittlerweile bei jedem fünften der rund 80 Millionen europäischen Läufer zum begehrtesten Rennen überhaupt zählt.



So sehen Sieger aus: Meb Keflezighi (34) aus Eritrea startete für die USA und brauchte zwei Stunden, neun Minuten und 15 Sekunden. Foto: dpa



So jubeln sächsische Marathonis: Heiko Agater, Maie Beilschmidt und Autor Mark Daniel vor der New Yorker Skyline im Ziel. Foto: privat



So darf gedopt werden: Beifall und Jubel der Zuschauer an der gesamten Strecke helfen über viele Schmerzen und Selbstzweifel hinweg. Foto: AFP