

марафон

MARATHON AUF RUSSISCH

Die russische Hauptstadt veranstaltet einmal im Jahr Russlands größte Sportveranstaltung, den Moskau Marathon. Ein persönlicher Erfahrungsbericht über das Laufen im flächenmäßig größten Land der Erde, über kleine und große Sprachbarrieren und eine alte Melodie aus den 1990ern.

Von Christian Bruneß, Fotos: Absolute Moscow Marathon

Privjet, sage ich zögernd, mich dunkel an ein paar Brocken russisch erinnernd, durch das Sicherheitsglas der Passkontrolle am Flughafen Moskau-Wnukowo. Der betont unbeeindruckte Blick des Grenzbeamten verrät mir, dass ich mit meinen Sprachkenntnissen an dieser Stelle keine Sympathien wecken werde. Er stellt mir eine Frage auf Russisch. Ohne ein einziges seiner Worte verstanden zu haben, antworte ich auf gut Glück „Marathon“. Ich versuche es so landesüblich wie möglich auszusprechen. Es klingt dann mehr wie „Maradonn“. Ich muss schmunzeln, so missglückt wirkt mein Versuch der verbalen Völkerverständigung in meinen Ohren. Der Beamte verzieht keine Miene, aber scheint verstanden zu haben. Mit routinierter Verve lässt der junge Staatsdiener einige Stempel auf verschiedene Formulare krachen, dann schiebt er meinen Reisepass durch den Fensterschlitz und murmelt etwas, dass sich wie „Paschalsda“, Bitte sehr, anhört. „Spasiba“, sage ich, nehme meinen Pass und trete ein in das Abenteuer Moskau Marathon 2019. Es ist meine Russland-Premiere. Zwar war ich bereits im russisch-sprachigem Ausland, in Belarus, jedoch noch nie im mit Abstand größten Land der Erde. 17.098.240 Quadratkilometer umfasst das ehemalige Zarenreich. Zum Vergleich: Das zweitgrößte Land der Erde, Kanada, ist überschaubare 9.984.670 Quadratkilometer groß. Und diese schier unglaublichen Ausmaße des russischen Staatsgebiets spiegelt sich im Kleinen, im unmittelbar sichtbaren Stadtleben wider. Während der Fahrt mit einem Schnellzug vom Flughafen zum zentral-gelegenen nach der ukrainischen Hauptstadt benannten Kiewer Bahnhof, werden abwechselnd riesige Siedlungen von sowjetisch-anmutenden Häuserblocks und ausufernd-grünen Waldgebieten passiert. Mein Blick überprüft interessiert mögliche Laufrouuten. Ein Waldweg, sehr gut. Ein frisch geteertes Bürgersteig, auch nicht schlecht. Hier laufen, das könnte Spaß machen. Der Blick des Läufers scannt allerorts die Laufbarkeit des sich ihm anbietenden Terrains. Wäre Laufen mein Beruf,

könnte man das vielleicht als eine Art Berufskrankheit betiteln. Na ja, irgendwie ist es ja schon mein Beruf, denke ich, während ich die vorbeiziehende immer urbaner werdende Landschaft beobachte.

Dann kommt der Zug zu einem Halt. Der Umstieg in die Moskauer Metro ist ein Erlebnis für sich. Die U-Bahn Stationen sind prachtvoll und prunkvoll und vermitteln den Eindruck sich in einem riesigen Museum zu befinden, dessen Ausstellungsräume zufälligerweise mit Bahnlinien verbunden sind. Es geht direkt auf die obligatorische Marathon-Messe. Nach dem ersten verwirrenden Bad im kyrillischen Schriftbild und ungewohnter Sprache, sehe ich nun die mir bekannt vorkommenden Schriften und Logos. Ein Gefühl von Zugehörigkeit kommt auf. Die Messe ist eine Insel der Vertrautheit. Uhren, Schuhe, Gels. Alles da und alles wie bei uns. Ich stelle fest: Hier wird Kinesio-getaped bis der Arzt kommt, in der innigen Hoffnung das ebendieser gerade nicht kommen muss. Kurz spiele ich mit dem Gedanken mich ebenfalls auf eine der vielen Liegen fallen zu lassen und sämtliche potenziellen Problemzonen bekleben zu lassen. Knöchel, Achillessehne, ITB-Band. Aber auch Rücken, Schultern und Nacken werden hier mit farbigen Streifen versehen. Ich besinne mich darauf, dass ich mich nicht für die volle Distanz angemeldet habe. Zu wenig Zeit ist seit einer Laufverletzung im Sommer vergangen. Mit 10 Kilometern bin ich gut bedient. Dann also: Starterbeutel abholen, zurück zur Metro, in die falsche Bahnlinie einsteigen, den Fehler bemerken, zurückfahren, das Hotel suchen, das Hotel finden und durchatmen. So weit, so gut.

Größte Sportveranstaltung Russlands

Der Moskau Marathon ist in dieser Form noch eine relativ junge Veranstaltung. 2013 fand er erstmals auf der aktuellen Streckenführung quer durch die russische Metropole statt. Die Vorgänger-Veranstaltung, der „Moskauer Friedens-Marathon“ hatte



Breite Straßen, prachtvolle Architektur, raues Klima. Der Marathon durch die russische Metropole hat ein ganz eigenes Flair.



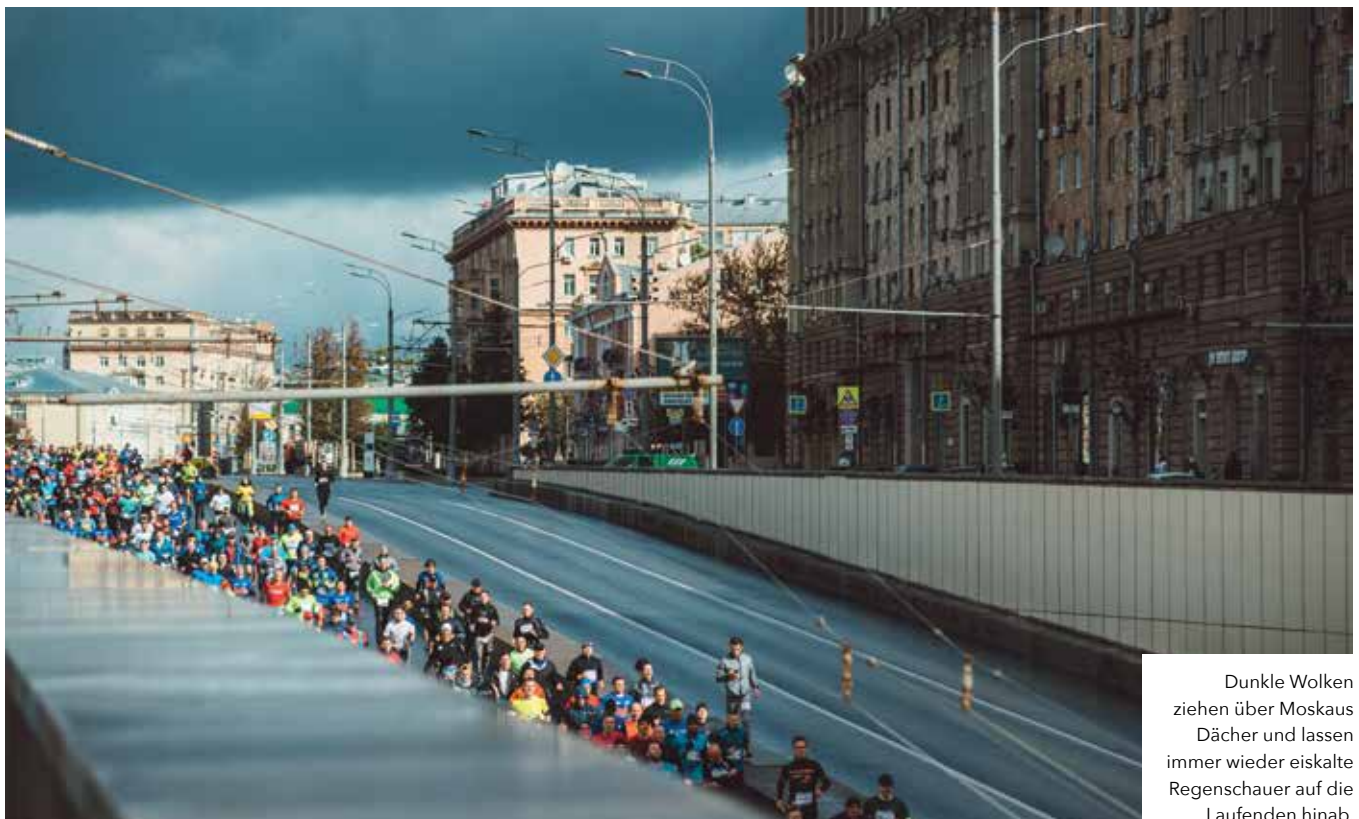
allerdings bereits 1981 seine Premiere. Damals mit gerade einmal 300 Teilnehmern, allesamt männlich. Heute ist der Marathon zusammen mit dem zeitgleich ausgetragenen 10 Kilometer-Lauf Russlands größte Sportveranstaltung überhaupt. Knapp 11.000 Männer und Frauen haben sich für die 42,195 Kilometer angemeldet. 10.555 von Ihnen werden die Ziellinie überqueren. Beim Zehner sind die Zahlen ebenfalls durchaus beeindruckend: 12.699 Läufer*innen finishen den weitestgehend flachen und schnellen Rundkurs. Einer von ihnen bin ich. Der Plan langsam und gemütlich die Atmosphäre und die Sehenswürdigkeiten aufzusaugen wird allein vom nass-kalten Wetter in den frühen Moskauer Morgenstunden gefährdet. Noch nie habe ich bei einem 10 Kilometer-Wettkampf drei Schichten, inklusive Regenjacke und Mütze getragen. In der vierten Startwelle stehend, bibbere ich vor mich hin und kann es kaum erwarten loszulaufen, einfach um warm zu werden. Den Läufer*innen um mich herum scheint das Wetter nicht allzu viel auszumachen. Die lokale Bevölkerung ist kalte Witterungen gewöhnt. In den Wintermonaten sind zweistellige Minusgrade an der Tagesordnung.

Zeitgleich steht Christian Skorupa an der Startlinie des Marathons. Er hat sich vorgenommen den ganzen Marathon zu laufen. Wenn schon, denn schon. Der 30-jährige Kölner ist mit seiner Freundin auf einer zweiwöchigen Russland-Reise. Der Lauf durch die Straßen Moskaus ist für Christian das spektakuläre Urlaubs-Finale. „Ich schaue jedes Jahr, wie, wo und wann die Marathons so liegen und überlege dann, wie man das mit einem Urlaub verbinden könnte“, sagt der großgewachsene Hobbyläufer. Zuerst St. Petersburg, dann



Ein Läufer freut sich, seine Partnerin am Streckenrand zu sehen. Trotz des ungemütlichen Wetters ist die allgemeine Stimmung sehr positiv.

weiter in die Provinzstadt Petrosawodsk am Onegasee, schließlich mit dem Nachtzug nach Moskau. Und jetzt steht er in dem riesigen Starterfeld. Eine bestimmte Zeit hat er sich nicht vorgenommen. In der Vorbereitung sei er etwas faul gewesen, erklärt der Politikwissenschaftler. Und im Urlaub hätte man vielleicht etwas weniger trinken und fettig essen sollen. Laute Musik kommt aus den Boxen. Der aufgeregte Moderator peitscht die Läufer ein. Wahrscheinlich werden es Sätze sein, die man aus Deutschland kennt. Heute ist euer Tag. Ihr seid die Größten. Wo sind eure Hände? Dann der Countdown. Drei, zwei, eins. Und dann heißt es: Dawai dawai, allez allez, let's go, auf geht's!



Dunkle Wolken ziehen über Moskaus Dächer und lassen immer wieder eiskalte Regenschauer auf die Laufenden hinab.



Sicherheit geht vor

Vom Olympiastadion Luschniki führt die Route zum Fluss Moskwa, wo die beide Läufe aufeinander treffen und für ein paar Minuten parallel nebeneinander herlaufen. Man grüßt sich, wünscht sich Glück. Vor mir freuen sich zwei Freunde über ein unerwartetes Wiedersehen und es wird an Ort und Stelle ein Selfie im Laufschrift geschossen. An dieser Szene ist unschwer zu erkennen, dass ich mich im breiten Hauptfeld, dem sogenannten Mid-Pack, befinde. Hier laufen die, die den Sport nicht als Leistungssport betreiben. Die, die ankommen, durchhalten, Spaß haben wollen. Oder alles zusammen. Spätestens aber bei einer kleinen Rampe, die das Feld vom Fluss weg führt, werden die Gespräche leiser und das Atmen lauter. Manch einer wird mehr beißen müssen als erhofft, andere haben sich auf die Anstrengungen eingestellt. Mir geht es gut. Ich laufe im Wohlfühltempo, schaue kein einziges Mal auf die Uhr, beobachte neugierig das Geschehen. Auffallend sind die Sicherheitskräfte, die in blauer Tarnfleck-Uniform die Strecke absichern. Soldaten, Polizisten, Nationalgardisten, zivile Helfer mit Armbinden. Es macht den Anschein, als ob es mehr Leute für die Sicherheit neben der Strecke sorgen als tatsächlich auf den abgesperrten Straßen laufen. Christian macht die gleiche Beobachtung: „Alle 15 Meter ein Aufpasser. Dazu auch noch die nicht-uniformierten Sicherheitsleute, die man aber dann trotzdem irgendwie erkennt“. Dies ist ein, völlig wertfrei betrachtet, deutlich ins Auge fallender Unterschied zu Laufveranstaltungen in Westeuropa: Das subjektive Sicherheitsgefühl verstärkt sich durch die starke Präsenz der Staatsmacht bei mir persönlich allerdings nicht. Immerhin scheint, so schlussfolgere ich, eine Gefahr an jeder Ecke zu lauern. „Better safe, than sorry“, vielleicht am besten mit „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ übersetzt, wird mir eine russische Journalisten-Kollegin im Anschluss erklären. Sie erinnert mich an die Terroranschläge in der Moskauer Metro vor einigen Jahren. Sicherlich einer von vielen Gründen für die erhöhte Wachsamkeit des Sicherheitsapparats.

Wir nähern uns der Zielgeraden. Hier ist die Stimmung des Publikums mit Abstand am besten. Tribünen sind aufgebaut und trotz des ungemütlichen Wetters sind die Ränge gut besucht. Nach etwas mehr als einer Dreiviertelstunde überquere ich die Ziellinie, erhalte die obligatorische Medaille, hülle mich in einer der ausgehängten Wärmefolien, und versuche so schnell wie möglich an meinen

Starterbeutel und die trockenen Wechselklamotten zu gelangen. Unterdessen hat Christian Skorupa noch den Bärenanteil des Rennens vor sich, wird über zwölfspurige Hauptstraßen laufen, vorbei an Sehenswürdigkeiten wie dem Kreml oder dem futuristisch-wirkenden neuen Hochhaus-Ensemble des Stadtteils Moskau City. Er wird einen perfekt organisierten Marathon-Lauf erleben, sich über enthusiastische Helfer*innen bei den Verpflegungspunkten freuen und sich schließlich in 4:10 Stunden das Ziel erreichen. „Ich bin dann bei relativ konstanter Pace gut durchgekommen, 4:10 ist okay für mein aktuelles Fitnesslevel“, sagt er zufrieden. Würde er den Lauf weiterempfehlen? Ja, vor allem in Verbindung mit einem Urlaub sei der Marathon definitiv zu empfehlen. Auch weil er irgendwie anders ist. Irgendwie russisch halt. Nach Amsterdam und Dublin, kann er sich nun also auch Moskau als Marathon-Reiseziel abhaken. In der Hektik am Flughafen, vergesse ich ihn zu fragen, was sein nächstes Ziel sein könnte. Die Auswahl an weltweiten Stadtmarathons ist jedenfalls groß genug, um zehn Läuferleben auszufüllen.

Nach dem Lauf schlendere ich am Ufer der Moskwa in Richtung Gorki-Park, staune über die raue und irgendwie ehrliche Schönheit dieser Stadt und ertappe mich, wie ich eine Melodie pfeife, die ich als kleines Kind Anfang der 1990er-Jahre zum ersten Mal gehört habe. „Walking down the Moskwa, down to Gorki Park, listening to the wind of change ...“. Fast 30 Jahre nach den Scorpions, bin ich es nun also, der hier lang spaziert. Ich muss lachen. Spasiba, Mockba.

Eine russische Angelegenheit

Die Top-5 Männer auf der Marathon-Distanz kommen allesamt aus Russland. Ein knappes Rennen. Zwischen Platz 1 und Platz 5 liegen gerade einmal 38 Sekunden. Die Siegerzeit von Iskander Yadgarov beträgt 2:18:02 Stunden, eine respektable, aber keine auf internationalem Niveau hochklassige Zeit. Auch bei den Frauen sind ausschließlich Russinnen auf dem Treppchen, wobei die Siegerin Marina Kovaleva die 2:30er-Marke knacken kann und mit 2:29:26 Stunden knapp fünf Minuten deutlich vor ihrer Verfolgerin liegt.
