

Thema: Prater Wien

Autor: Klaus Höfler

Ein Lauf, der die Grenzen des Menschen sprengt

Am Samstag will der Kenianer Eliud Kipchoge in Wien als erster Mensch einen Marathon unter zwei Stunden laufen – etwas, was eigentlich nicht geht.

Thema, Seite 4/5



GFDA FVDA ADA/DI/TIDENECK

Thema: Prater Wien

Autor: Klaus Höfler

Donnerstag 10.10.2019

Angriff auf die Schallmauer im Marathon

Eliud Kipchoge will am Wochenende in Wien Geschichte schreiben und als erster Mensch einen Marathon unter zwei Stunden laufen. Wie lange lässt sich die Rekordjagd im Sport fortsetzen? Gibt es Grenzen?

Von Klaus Höfler (2:53,47 Stunden)

42 Kilometer lang ist für Eliud Kipchoge der Weg in die Sportgeschichte. Schafft es der Kenianer, am Samstag als erster Mensch einen Marathon in weniger als zwei Stunden zu laufen, dann ist ihm der Heldenstatus sicher. Er würde damit eine Schallmauer im Sport durchbrechen.

Die Leistung, die es dafür braucht, bleibt für Unbedarfte abstrakt, für Hobbyläufer utopisch und selbst für Österreichs schnellsten Marathonläufer Lemawork Ketema (2:10,44 Stunden) „ungreifbar“. In Zahlen: Kipchoge wird bei einem Kilometerschnitt von 2:51 Minuten mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp über 21 km/h durch die Prater-Hauptallee fliegen. Oder anders: 422 Mal – ohne Pause – hundert Meter in 17 Sekunden.

Eliud Kipchoge scheint wie gebaut dafür. Er ist relativ klein und leicht gebaut. Sein Körper kann Kohlehydrate bestens speichern, er hat einen ökonomischen Laufstil, der bei hohem Tempo vergleichsweise wenig Energie verbraucht. Und er trifft auf laborhafte Rahmenbedingungen (siehe Seite 5, oben). Christoph Triska vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien hat die Strecke analysiert. Sein Schluss: Mit insgesamt 26 Höhenmetern

bergab und lediglich zwölf Höhenmeter bergauf herrschen optimale Bedingungen für eine neue Bestmarke. Zudem wird die exakte Startzeit am Samstag in der Früh penibel an die lokalen Wetterverhältnisse angepasst. Als optimal gilt eine Luftfeuchtigkeit von 80 Prozent bei Temperaturen zwischen sieben und 14 Grad.

Dazu kommt, dass Kipchoge Erfahrung damit hat, Grenzen des Machbaren zu sprengen. Denn ginge es nach Wissenschaftlern, bewegt sich der kenianische Ausnahmeathlet längst in Sphären des „Trans-Statistischen“. Bei 2:03,14 Stunden zog der französische Biomediziner Jean-Jacques Tousseint vor einigen Jahren das Limit der Leistungsfähigkeit im Marathon. Diese Zeit ist längst Makulatur. Der auf einer vom Weltverband anerkannten Strecke und unter normalen Wettkampfbedingungen aufgestellte Weltrekord liegt bei 2:01,39 Stunden – aufgestellt von Eliud Kipchoge.

Usain Bolt, vor zwei Jahren zurückgetretene Ikone der Sprint-Szene, ist auch so ein Grenzsprenger. Tousseints errechnetes Limit über die 100 Meter lag bei 9,726 Sekunden; Bolt trommelte die Strecke in 9,58 Sekunden auf die Tartanbahn.

Aber wie lange kann die von Publikum und Medien sensati-

onshungrig begleitete Bestzeitenjagd fortgesetzt werden? Droht das Ende der Rekorde? „Jedes biologische System hat seine Grenzen“, steht für den Berliner Sportmediziner Dieter Böning fest. Beim Marathon ist es das Herz und der damit verbundene Sauerstoffumsatz, im Sprint der Anteil an schnellen Muskelfasern.

Untermuert wird diese Hypothese durch eine in Frankreich publizierte Studie, bei der 3260 Weltrekorde in fünf Disziplinen (Leichtathletik, Radsport, Gewichtheben, Schwimmen, Eisschnelllauf) analysiert wurden. Demnach habe man im Jahr 2027 in 50 Prozent der Sportarten den Punkt erreicht, an dem nicht mehr geht. Ab dem Jahr 2060 seien generell keine neuen Weltrekorde mehr zu erwarten – sofern man nicht auf Tausendstelmessung im Sprint, Hundertstelmessung im Marathon oder Gramm im Gewichtheben umschwenkt.

Die Wellen an Bestleistungen, wie sie durch bessere Ernährung nach dem Krieg oder (Staats-)Doping bis in die 1980er-Jahre losgetreten wurden, gehören also der Vergangenheit an. Was bleibt, sind klinische Versuche wie die „Ineos 1:59 Challenge“ am Samstag in Wien. Schafft es Kipchoge unter zwei Stunden zu bleiben, sind es Sekunden für die Ewigkeit.





Thema: Prater Wien

Autor: Klaus Höfler



Eliud Kipchoge – der „König“

Olympia-Gold (Marathon 2016), WM-Gold (5000 m 2003), Marathon-Weltrekord (2:01,39 Stunden) und -Weltbestzeit (2:00,25), Siege bei acht Major-Marathons: Der Kenianer Eliud Kipchoge – 34 Jahre alte, 52 Kilo schwer und 1,67 Meter groß – gilt aktuell als „König der Langstrecke“.

PICTUREDESK

2017: MONZA

Rekordjagd auf Formel-1-Strecke

Im Mai 2017 startete Eliud Kipchoge den ersten Versuch, die Zwei-Stunden-Grenze im Marathon zu durchbrechen. Auf der flunderflachen Formel-1-Rennstrecke in Monza lief er unter laborhaften Bedingungen: mit sechs Pacemakern, die sich jede Runde abwechselten, und verpasste mit 2:00,25 Stunden das angepeilte Ziel nur knapp. Als offizieller Weltrekord gilt diese Bestleistung allerdings aufgrund des nicht den Wettkampfgeln entsprechenden Settings nicht.

Dieser Makel würde auch für eine mögliche neue Bestmarke in Wien gelten.

2019: WIEN

Mit 41 Helfern durch die Prater-Hauptallee

Nach dem ersten, knapp gescheiterten Versuch in Monza wurde der Aufwand für das Rekordprojekt in Wien noch einmal erhöht. Wie beim normalen Wien-Marathon wird Eliud Kipchoge von der Reichsbrücke Richtung Praterstern starten und dann die 9,6 Kilometer Prater-Hauptallee vier Mal hin und zurück laufen. Dafür wurden Teile der Strecke extra neu asphaltiert, Kanaldeckel abgeklebt, beim Wendepunkt am Lusthaus wurde zudem eine Art

Steilkurve aufgebaut. Für das vom britischen Chemiekonzern Ineos finanzierte Projekt wurden 41 Pacemaker engagiert, die in sich abwechselnden Kleingruppen für optimalen Windschatten sorgen sollen, dazu kommen auf die Straße projizierte Laserlinien, die das Tempo und wie auf einer Laufbahn die Spur vorgeben. Die genaue Startzeit – je nach Wind und Wetter im Zeitfenster zwischen 5 und 9 Uhr in der Früh – wird erst am Freitag festgelegt.

Marathon-Bestzeiten

Seit dem ersten Marathon bei Olympischen Spielen 1908 wird über 42,195 Kilometer gelaufen. Die Rekordjagd im Überblick.

Jahr	Leistungsbeschreibung	Zeit
1908	Erste Weltbestleistung	2:55,18
2018	Aktueller Weltrekord	2:01,39
2019	Österreichischer Rekord	2:10,44
2019	Versuch, unter 2 Stunden zu bleiben	1:59,00

Quelle: KLZ

2018: BERLIN

Der schnellste reguläre Marathon

Die Strecke durch die deutsche Hauptstadt gilt als die schnellste der Welt. Alle sieben der seit 2003 anerkannten Weltrekorde – davor gab es aufgrund der Unvergleichbarkeit der Strecken nur Weltbestzeiten – wur-

den in Berlin aufgestellt. Erst Ende September verpasste der Äthiopier Kenenisa Bekele den vom Kenianer Eliud Kipchoge ein Jahr davor aufgestellten Weltrekord von 2:01,39 Stunden um nur vier (!) Sekunden.

1912: STOCKHOLM

54 Jahre für einen Marathon

18 Tage reiste der Japaner Sishō Kanaguri 1912 mit Eisenbahn und Schiff zu den Olympischen Spielen nach Stockholm. Beim Marathonrennen war es heiß, Kanaguri müde, zudem vertrug er das fremde Essen nicht. Bei Kilometer 30 schleppte er sich in den Garten eines Einfamilienhauses, um etwas zu trinken und sich auszuruhen. Er schlief ein und galt als vermisst. Aus Scham fuhr Kanaguri, ohne sich abzumelden, still und heimlich nach Japan zurück. Erst 54 Jahre später reiste er neuerlich nach Schweden und lief als dann schon 75-Jähriger die letzten zwölf Kilometer bis ins Ziel.

Graz-Marathon

An diesem Wochenende geht zum 26. Mal der Graz-Marathon der Kleinen Zeitung über die Bühne. **Rekord:** Die Bestmarke über die 42,195 km hält Edwin Kirwa mit 2:11:10 Stunden. **Informationen:** Alles zum und rund um den Graz-Marathon finden Sie unter www.grazmarathon.at

1908: LONDON

Drama bei der Marathon-Premiere

Die Wurzeln des Marathons liegen im antiken Griechenland. 490 vor Christus soll ein Bote vom Schlachtfeld bei Marathon nach Athen gelaufen sein, um den Sieg der Griechen über die Perser zu verkünden. Nach der Triumphverkündigung brach er tot zusammen. So weit die Legende. Dass die Distanz bei ei-

nem klassischen Marathon heute genau 42,195 Kilometer lang ist, hat allerdings nichts mit Griechenland zutun, sondern mit den Olympischen Spielen 1908 in London. Die ursprünglich 25 Meilen (40,234 km) lange Strecke wurde verlängert, damit der Zieleinlauf im Stadion vor der königlichen Loge statt-

finden konnte. Beim Wettkampf selbst kam es zu einem Drama: Einem lange führenden Italiener versagten am Ende die Kräfte. Er brach im Finish mehrfach zusammen, das letzte Mal zehn Meter vor dem Ziel. Ordner schleppten ihn über die Ziellinie. Er wurde deshalb disqualifiziert. Es gewann John Hayes.