

22. Shanghai Marathon – Außergewöhnlich in allen Belangen

12. November 2017

Ein Bericht von Werner Weber

Nach einem sehr durchwachsenen Laufherbst, stand für mich zum Abschluss der Laufsaison zum 2. Mal der Shanghai Marathon an. Es galt endlich mal wieder einen ganzen Lauf ohne Probleme durchzustehen, wohl eher durchzulaufen.

Einige werden jetzt denken, Shanghai, wer will schon in dem Smog laufen? Braucht man da eine Maske? Muss man sich das antun? Ich hoffe, ich kann einige der Fragen beantworten.

Das Marathonlaufen ist zwischenzeitlich in China ein richtiger Modetrend geworden, dies wirkt sich leider schon beim Anmelden aus. Man muss erstmal durch ein Losverfahren und viele der Informationen zur Anmeldung stehen erst recht spät und nur kurz in Englisch zur Verfügung.



Hat man die Hürde genommen (Bib Nummer erhalten), dann steht dem Lauf nichts mehr im Weg. Die positive Nachricht ist, für unter 40€ bekommt man sehr viel geboten. Neben der schweren güld'nen Medaille, einem Funktions-Shirt und einem großen Handtuch gibt es noch weitere nette Kleinigkeiten und am Ende auch noch knapp 43km statt der 42,195 😊. Chinese Style: groß, höher, besser.

Der Start ist Sonntagmorgen um 7:00 am Bund, der Flaniermeile von Shanghai. 38.000 Menschen strömen gutgelaunt und überwiegend in ihren neuen ungewaschenen roten Laufshirts und oft äußerst elegantem Outfit zum jeweiligen Startblock.

Dieses Jahr war es leicht bewölkt ohne jeden Smog und mit 16 Grad vergleichsweise warm. Schon beim Abholen der Startunterlagen am Samstag musste ich feststellen, dass Startblock E nicht für „Express“, sondern für „End“ steht. Irgendwie wurde ich falsch (oder vielleicht doch richtig) eingeteilt. Alle Versuche,



an freundlichen Polizisten vorbei nach vorne zu kommen, schlugen fehl. Also ging es für mich bei guten Bedingungen sehr, sehr weit hinten im Feld los.

Die Zielsetzung war eine Bingo Zeit (nie bisher gelaufene Zeit) kurz unter 4 Stunden zu erreichen. Noch war ich optimistisch. Die chinesische Nationalhymne wurde laut in Karaoke Manier aus voller Brust gesungen und schon gleich darauf setzt sich das Feld komplett und wirklich gleichzeitig in Gang. Die Startblöcke und die Ballon-Zeitläufer sind eher eine Orientierung, wenn überhaupt. Denn schon beim Start geht das Gewusel richtig los. Macht richtig Spaß mit zu wuseln. Platzangst sollte man allerdings keine haben und auch keine schnelle Zeit im Auge.



Ich bin vom Start so überwältigt, dass ich beim Überqueren der Startmatte nicht die Stoppuhr drücke, sondern erst später. Das ist schlecht, denn damit wird eine Bingozeit laufen schwierig. Egal, jetzt gilt es erstmal die Stadt, die Mitläufer/innen und die interessanten Zuschauer zu betrachten. Am Bund entlang geht die Streckenführung die ersten 7km durch das Zentrum.

Es sind viele Zuschauer an der Strecke und alle winken und freuen sich mit den Läufern über diesen schönen Lauftag.

Ich nehme mir die Zeit ein paar nette Bilder aufzunehmen, soviel Zeit muss hier einfach sein und dies wird immer mit breitem Lächeln belohnt.



Bei KM9 will ein chinesischer Läufer unbedingt, während des Laufens ein Selfie machen und anschließend gleich die Daten und Kontakte per WeChat dem chinesischen WhatsApp auszutauschen. Leider muss ich mit Handzeichen ablehnen.

Kommunikation ist in China alles, vernetzt und bezahlt wird in Shanghai elektronisch per Smartphone. Bargeld ist nur für den Notfall.

Shanghai sieht sich als New York des Ostens, bin mir nicht sicher, ob nicht New York zwischenzeitlich das Shanghai des Westens ist. Der Stadtteil PuDong mit seinen drei Wolkenkratzern über 400m ist diesbezüglich weltweit einmalig.



Zurück auf die Strecke; im gemütlichen Laufschrift geht es weiter bis KM 14, zwischenzeitlich schon aus dem Stadtkern heraus am Fluss entlang. Die Strecke wurde überarbeitet und ist jetzt schöner, aber auch viel enger. Zwischenzeitlich kann man etwas schneller laufen, aber immer noch sehr beengt, viele meiner wuseligen Mitläufer fühlen sich dabei umso wohler. Der Ausländeranteil ist hier minimal, wenn man von den schnellsten 30 Läufern/innen absieht und die kommen auch nicht aus Europa ;-)



Bei KM21 habe ich schon viel Laufzeit verloren, aber viel schöne Erlebnisse gewonnen. Die Strecke ist immer noch eng und die Sonne kommt langsam heraus, gepaart mit einem herrlich blauen Himmel. Die ersten sind schon „lange im Ziel“ und ich glaube 2:10 schon unterwegs zu sein. Langsam wird es Zeit das Tempo anzuziehen.

Im von BMW gesponserten Lauf ist man auch bei der KM-Bezeichnung sehr penibel – exakt - 21km097m50cm.

Leider kommt man durch die Massen nur mittelmäßig voran. Das Smartphone als Fotoapparat wird endgültig weggepackt und bis KM30 komme ich ordentlich weiter - endlich mal ohne den obligatorischen Einbruch auf der 2.Hälfte. Der Lauf ist genau umgekehrt - sehr langsam los und dafür zügig im Ziel. Das macht Spaß und tut mal wieder gut.

Bei KM32 erkenne ich, dass es mehr Anstrengung bedarf um das Ziel unter 4h zu erreichen und jetzt kommt mir entgegen, dass aus den Wegen wieder Straßen werden und dadurch das Überholen deutlich einfacher geht.

Unterstützung ist auch reichlich da und immer freundlich.



Das Aufholen klappt bis zum Zieleinlauf ins Shanghai Indoor Stadium recht gut. Vor und im Stadion ist die Stimmung nochmal richtig klasse und alle Athleten feiern sich gegenseitig im Ziel.

Ich denke, dass ich 3:59 gelaufen bin und bin happy darüber, wie alles geklappt hat. Der Shanghai Marathon ist auf jeden Fall ein empfehlens-wertes Erlebnis, speziell, wenn man ohnehin in China weilt.



Die Organisation ist perfekt und optimiert. Die Medaille und ein schönes „TSV-blaues“ Finisher-Handtuch gibt es im Tausch gegen den Chip



(der deshalb keine Gebühr) kostet. Jeder bekommt noch einen „Fress“-Beutel und der abgegebene Kleiderbeutel (einige sind auch mit Beutel gelaufen!) steht in einem der fast 90 Busse schon zur Abholung bereit. Beim Gelände-Ausgang fällt man quasi in die Metro und ist damit schnell im Hotel.

Ja, richtig - ein großer Verlust ist, dass es keine After-Run Party mit dem TSV-Team gibt. Ferner sucht man vergeblich im Ziel nach feinem alkoholfreiem Bier, außer viel Wasser ist nichts anderes zu finden.

Fazit: Es war der Langsamste aller meiner Stadtmarathons, aber es war in Summe mit der Schönste. Alles hat gepasst und war deutlich besser als selbst optimistisch erwartet. ☺

Ergebnis: Dauert noch, normal 10 Tage nach dem Lauf im Internet und dann auch nur für wenige Tage, aber ist das noch wirklich wichtig? Außer für die neue Bingotabelle, nicht wirklich.

2017上海国际马拉松赛

男子全程马拉松赛

27029

3:58:37

第6060名

Kam diesmal schon nach 5 Tagen. ☺ 6060. Platz in 3:58:37.

Anbei noch ein paar nette Bilder:

Euphorische Fans



Viele trauen den Kleiderbussen nicht – Selbst ist der Mann. Manche tragen ihn sogar in der Hand. Ergonomie sieht anders aus.



Weshalb das Kind zuhause lassen? Wenn Frau es doch mitnehmen kann – Hauptsache es schläft



42km – Fahrrad fahren in dem Alter ist auch nicht schlecht



Mit Sneaker 41km laufen und dann noch vor dem Ziel ausziehen – Mr. Coole Socke.

Wobei: die Socken wird man auch nicht mehr waschen müssen.