

# JTBC Seoul Marathon

03. November 2019

Ein Bericht von Matthias Schell



Wenn man in die Ferne schweift, warum dann nicht ein kleines Läuferchen mitnehmen? Oder auch ein längeres? Die Anmeldung auf der englischen Website war völlig problemlos. Leider galt dies nicht für den Bezahlvorgang. Dort war es nicht weit her mit Englisch. Mein Sohn Nicolas, der in Seoul studiert, konnte mir weiterhelfen und die 50.000 Won (knapp 40 EUR) für mich überweisen.

Die Startnummer wird den angemeldeten Läufern nach Hause geschickt. Ein SuperService - leider nur für Einheimische. Alle anderen mussten die Startunterlagen im Mannschaftshotel der Spitzenläufer abholen. Nach längerem Studium meines Passes konnte mein Name doch noch auf der Starterliste identifiziert werden und ich bekam mein Race Pack mit Laufshirt und einigen Werbebeigaben.



Frühmorgens um halb sieben machte ich mich auf in Richtung des Olympiastadions von 1988, von wo aus gestartet wurde. So früh sieht man als Europäer in Laufkleidung in der Metro wohl reichlich drollig aus. Die Kleiderabgabe war perfekt organisiert und somit schnell erledigt. Sehr praktisch fand ich, dass man das Finisherfoto schon vor dem Start aufnehmen konnte.

Kurz vor dem Start um 8 Uhr versammelte sich die Menge in den Startblöcken und mit einem kleinen Feuerwerk wurden die Läufer auf die Reise geschickt. Die ersten Kilometer hatte man ständig den 555 Meter hohen World Tower (auf Koreanisch: 롯데월드 타워) im Blick. Die umliegenden Hochhäuser sahen dagegen wie Bauklötzchen aus. Nach gut 3 Kilometern führte die Strecke am eindrucksvollen Weltfriedenstor vorbei, der den Eingang zum Olympiapark markiert. Unser Hotel war nur ein Katzensprung entfernt und so konnte ich gleich einen Fotostop mit Kerstin einlegen.

Nachdem wir schon 2 Wochen mit verschärftem Sightseeing und Wanderungen hinter uns hatten, taten mir schon jetzt die Füße weh. Individualtourismus und Marathon passen einfach nicht zusammen. Selbst der mieseste Marathonratgeber hätte wohl vom Start abgeraten. Tapering sieht in der Tat anders aus. Die Frage war also nicht, wann der Leistungseinbruch kommen würde, sondern nur wann. Dafür war die Rennstrategie furchtbar einfach. So lange durchlaufen wie möglich und danach hilft dir Buddha.

Die Strecke verlief südlich des Flusses Han und machte einen großen Bogen zurück in Richtung Stadion. Bei km 12 begann dann die ewig lange Gerade - knapp 10 km mehr oder weniger geradeaus waren mental nicht unbedingt der Hit. Zumal so früh auch nur wenige Zuschauer an der Strecke waren. Die große Ausnahme war die Bahnstation Suseo, wo viele Helfer und Zuschauer in Tierkostümen alle Läufer anfeuertem und unterstützten. Danach wurde die Stimmung wieder etwas gedämpfter, zumal auf der Gegenfahrbahn schon die Spitzenläufer mit einem Hammetempo vorbeistürmten.

Bei km 20 drängten sich etliche Läufer um einen Tisch, auf dem Massage-Gel bereit stand. Dazu auch feuchte Tücher, damit die Hände auch wieder sauber werden. Das hatte ich bisher so nicht erlebt. Kurze Zeit später war ich für die ersten Kurven nach knapp einer Stunde echt dankbar. Bis zum Umkehrpunkt bei km 25 lief es bei mir besser als befürchtet, obwohl die Sonne am weitgehend wolkenlosen Himmel schon ganz ordentlich einheizte.

Wieder zurück auf der langen Geraden machte sich aber dann doch die Müdigkeit breit und die Schritte wurden deutlich langsamer. Als ich wieder bei der Suseo Station vorbei kam (km 36), nahm ich gerne das Angebot wahr, die Waden mit Kältespray zu behandeln. Dennoch wurden die Beine immer schwerer. Um Krämpfe zu vermeiden, schaltete ich für die restlichen Kilometer auf Walking-Modus um.



Aufgeben wäre jetzt auch blöd gewesen, denn ein Läufer hat nicht jeden Tag die Möglichkeit, in ein Olympiastadion einzulaufen. Und so raffte ich mich auf dem letzten Kilometer wieder auf, um erhobenen Hauptes in das Stadion und das Ziel einzulaufen - knapp unter dem (wohl nicht so ganz ernst gemeinten) Zeitlimit von 5 Stunden.

