

## 20. Shanghai Marathon – „Out of the box“

17. November 2019

Ein Bericht von Werner Weber

Viele werden denken, Shanghai Smog, weshalb sollte man dort einen Marathon laufen? Auf die Frage gibt es zwei Antworten. Antwort eins, weil man ohnehin gerade dort ist und Antwort zwei, weil es auch bei meinem 4. Shanghai-Marathon keinerlei Smog gab. Dieses Jahr aber zum ersten Mal ein richtiges Spätsommerwetter mit Temperaturen bis zu 27 Grad und einem klaren blauen Himmel. Wir Marathoni wissen was es bedeutet, wenn es morgens um 6:30 schon knapp 20 Grad und eine ordentliche Luftfeuchtigkeit hat. Weshalb jammern, immer noch besser als der Regen und die Kälte vom letzten Jahr.

Kurz nach der chinesischen Nationalhymne, von knapp 30.000 hochmotivierten Läufer/innen inbrünstig gesungen, setzt sich das Feld um 7 Uhr chinesisch unorthodox in Bewegung. Der 5:00-Pacemaker ist lange vor mir und der 3:45 Pacemaker kommt auch 6 Minuten zu früh ins Ziel. Beide waren halt einfach gut drauf. Man sollte in China bezüglich Termine etwas flexibel sein ;-)

Ich hänge im Massen-Pulk bis KM 7 fest und laufe eher die Geschwindigkeit meines Umfeldes als meine eigene, was sich am Ende als guter Umstand erweist. Allein ab KM 25 mussten mehr als 7 Läufer am Boden von Notärzten behandelt werden, da ist langsam loslaufen immer eine gute Idee. Die Verpflegung und der Support sind beim Shanghai-Marathon optimal und so brauche ich von meinen Gels keines und pendle an den Verpflegungsstationen zwischen ISO und ordinärem Wasser.

Langsam loslaufen hatte noch eine zweite Motivation. Auf der Laufmesse habe ich mich von den ON-Laufschuh Verkäufern zu einem „Special deal“ überreden lassen. Wenn ich die nagelneuen Laufschuhe „out of the box“ ungetragen zum Marathon anziehe und ins Ziel komme, bekomme ich den vollen Schuhpreis zurück. Da läuft dem Schwaben doch das Wasser im Munde zusammen. ;-) So wurden die neuen Schuhe zuerst ein paar Kilometer im Wettkampf eingelaufen, um am Ende ihr ganzes Potential an meinen müden Füßen aufzuzeigen. Das hat super geklappt.

Der Shanghai Marathon führt vom legendären Bund (Flusspromenade) an vielen Sehenswürdigkeiten des alten Stadtkerns vorbei. Hier ist das Feld sehr gedrängt und der Umgang teilweise rustikal. Sobald es auf die Straßen im südlichen Teil der Stadt geht, wird es aber besser und das Feld deutlich entspannter.

Bei KM 23 kommt man auf eine längere Gerade, auf deren Gegenseite die Läufer schon bei KM 39 sind. Auf mehreren Kilometer sieht man auf der Gegenseite die Top-Athleten und viel schnelleren Läufer. Nach dem Umkehrpunkt bei KM 31 gehört man dann selbst zu den schnelleren und fühlt sich schlagartig wieder besser ;-)

Alles lief perfekt und am Ende kam ich deutlich unter 4 Stunden ins Shanghai Stadium um mir dort ein originelles Handtuch, stylische Badeschlappen, Obst und eine hochwertige Medaille abzuholen. Das Preis/Leistungsverhältnis ist wirklich sensationell, wenn man bedenkt, dass es noch ein schönes T-Shirt gibt und der chinesische Athlet für den Start nur 13 € bezahlt, sofern er ausgelost wurde. Wir Europäer müssen 39 € berappen, trotzdem ein absolutes Marathon Schnäppchen.

Fazit: Der Shanghai Marathon ist eines der Laufhighlights in China und für jeden Läufer zu empfehlen, der die Möglichkeit hat einmal in dieser fantastischen Stadt zu sein und teilzunehmen.

Ergebnis

Werner Weber - Zeit 3:39:02



