

# Tokyo Running Spirit – Virtueller Marathon mit viel Spaß und Freunden

## 02. August 2020

ein Bericht von Werner Weber

Vor 10 Jahren hatte ich gedacht, kein Mensch braucht einen Marathon, und wurde für mich persönlich klar eines Besseren belehrt.

Vor 5 Jahren dachte ich, kein Mensch sollte mit Stöcken durch die Berge hetzen, und wurde durch Freunde eines Besseren belehrt.

Vor dem Wochenende dachte ich kein Mensch braucht einen virtuellen Marathon und nach dem Wochenende bin ich immer noch nicht sicher, ob man/frau es braucht. 😊

Trotzdem war es ein toller Lauftag, weil weder der Lauf noch die Begleiter beim Lauf virtuell waren.

**Motivation:** Es gibt Menschen, die quälen sich beim Sport und dann gibt es Menschen, die bezahlen sogar dafür, dass sie sich beim Sport quälen dürfen. Doppelt verrückt und frei nach Erasmus von Rotterdam „die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit“. Deshalb, nach fünf Monaten Marathon-Murmeltierschlaf wurde es bei mir Zeit.

**Prozedur:** Fangen wir mal chronologisch an. Sucht der Laufbegeisterte im Internet nach virtuellen Läufen, so findet er unter anderem die „virtualrunners“. Dort gibt es jede Menge Wettkämpfe, die großartige Namen haben, aber nur rudimentär mit dem ursprünglichen Ereignis in Verbindung stehen.

In meinem Fall gab es für den 02.08. den Tokio Marathon, weil aktuell die Olympischen Spiele hätten stattfinden sollen. Damit hat es sich auch schon mit der gesamten Verbindung zu Tokio. Die Startnummer hat ein japanisches Bildchen, die Urkunde und Medaille sind im selben Stil, mehr Referenz zu Japan gibt es nicht. Gut, irgendwie musste der Lauf ja heißen.

„Virtueller Gundelsbacher schwäbischer Dorfmarathon“ hätte mir auch nicht gefallen.

Vor dem Start des Tokyo Running Spirit Marathon muss der Läufer sich anmelden und sehr wichtig knapp 20€ durch den Äther schieben. Im Gegenzug gibt es ein Login auf die Plattform und einen Zugriff auf eine korrespondierende Facebook-Gruppe. Willkommen in der virtuellen Welt. Einloggen, Daten eintragen, Startnummer herunterladen und ausdrucken und schon kann es losgehen. Es gibt bei Virtualrunners keine spezielle Lauf-App, welche das virtuelle Vergnügen verstärkt. Nein ein simpler Screenshot des Uhrenprogramms reicht als Dokumentation des hoffentlich wirklich Geleisteten aus. Kein Problem, denn Sportler sind ja (alle) ehrlich.

**Der Lauf:** Selbstbestimmtes Handeln hat viele Vorteile, leider auch Nachteile. Man muss sich selbst entscheiden. Welche Strecke und mit wem und wann genau möchte der Athlet sich quälen? „Keep it simple and easy“ war meine Devise. Möglichst früh um 8:00 vor der großen Hitze und eine flache Strecke.

Mein Freund Ralf hatte einige interessante abwechslungsreiche Streckenideen, die aber meinem minimalistischen Ansatz nicht das Rennen ablaufen konnten. Es blieb bei der denkbar einfachsten Option, ab dem leeren und einsamen Stihl-Parkplatz immer auf dem Fahrradweg entlang Richtung Schorndorf, dann bei KM10,55 umdrehen und auf bekannten Pfaden zurück zum Stihl-Parkplatz. Da brauche selbst ich keinen Routenplaner! Die ersten 21,1 KM waren dort geschafft. Vom Start/Umkehrpunkt ging es dann mit der gleichen simplen und sonntagsmorgendlich verträglichen Logik Richtung Ludwigsburg. Bei KM 31,6 wurde umgedreht, um das letzte Viertel abzuarbeiten/niederzukämpfen/zu bezwingen.

Sollte jemand vorhaben „nur“ die Halbmarathon-Strecke zu laufen, dann dürfte die Schleife Richtung Schorndorf die einfachere und bessere sein. Die Schleife nach Ludwigsburg ist ebenfalls sehr schön,



hat aber ein paar bissige kleinere Höhenmeter im Angebot, welches dem trivialen Streckenverlauf geschuldet war. Aber beide Teile waren für den Tokio Spirit Lauf bestens geeignet.

**Das Team:** Knapp 4 Stunden durch die Gegend rennen (teilweise joggen) macht nur Spaß, wenn der motivierte Athlet gut gelaunte Mitläufer und Unterstützer hat. Heidi lief den ersten Teil in sehr locker mit und Käpt'n Helmut gab Ansporn für einen zügigen zweiten Abschnitt. Am Ende trafen wir noch Herbie und Petra beim Sonntagslauf, die dann auch noch ein Stück unterstützend mitgelaufen sind. Gudrun machte auf dem Fahrrad den Weg frei und sorgte für die w/r-ichtigen Getränke.

**Fazit:** Ohne den Lauf wäre keiner von uns am Sonntagmorgen so schnell und so lange gelaufen, schon das rechtfertigt virtuelle Läufe im katastrophalen Wettkampfsjahr 2020. Wir hatten Spaß und das Ergebnis war auch sehr ordentlich, dennoch dürstet uns Läufer nach Wettkämpfen, bei denen am Start die Hufe gescharrt werden und im Anschluss am Trog dann nicht nur Wasser getrunken wird!

### Ergebnis:

Wider Erwarten waren in Summe über die vier Wettbewerbe (5,10, HM, M) gut 3600 internationale Läufer/innen am Start von insgesamt 4600 gemeldeten.

Die Verteilung war 30% Starter/innen beim 5km, 30% beim 10km, 30% beim HM und 10% beim Marathon, was auch so erwartet werden konnte.

Beim Marathon kamen 327 Teilnehmer ins jeweilige nicht virtuelle Ziel. Ich wurde 56. im Gesamtfeld mit 3:42:19 und 3. AK M55 und war sehr überrascht, wie viele doch unter 3:15 Stunden ins Ziel kamen.



## Bildergalerie:

Was kann bei solchen Pacemakern/Mitläufern schief gehen? Nichts/Nada/Nothing



Die ersten 21 KM waren locker und in schönem Ambiente Richtung Endersbach



KM 7: Um Endersbach am frühen Sonntagmorgen, sehr idyllisch



KM 9: Die schöne Grossheppacher Häckermühle und die umliegenden Mühlweiden  
Pacemaker Wechsel bei KM 21 und das Ziel klar im Auge....



...aber auch wir waren immer im Auge unseres Support-Teams bei KM 24



KM 26: An der Rems Richtung Neckarrems gibt es sehr schattige Laufstellen, aber auch wider Erwarten einige Höhenmeter.



KM 42: An diesem Tag war an Herbie nicht vorbeizukommen...



...und Helmut und Petra ließen es anschließend gemütlich auslaufen.



Ende gut, Sonntag gut, alles gut!