

www.sweden.se | Deutsch | Lebensstil | Der Stockholm Marathon macht immer mehr Leuten Beine



8. Jun. 2007

Der Stockholm Marathon macht immer mehr Leuten Beine

von: Cari Simmons, freie Autorin

Der Stockholm Marathon schlägt alle Rekorde: Beim diesjährigen Rennen in der schwedischen Hauptstadt werden 17 500 Läufer auf die Straße gehen.



Stockholm Marathon: Stadtbesichtigung inklusive. Fotos: Stockholm Marathon

Der Marathonlauf besteht aus zwei Runden, die durch die Stockholmer Innenstadt führen – vorbei am königlichen Schloss, dem Rathaus, dem Königlichen Dramatischen Theater und dem Parlament. Die Strecke verläuft auch durch die Wälder des Stadtteils Djurgården und entlang der bezaubernden Wasserwege der Stadt. Vor dem Zieleinlauf drehen die Läufer schließlich eine Runde im Olympia-Stadion.

Ein Paradies für Läufer

Im Jahr 1979 fand der Stockholm Marathon zum ersten Mal statt. Damals hatte das Rennen ein überschaubares Teilnehmerfeld von 2 000 Läufern. Seitdem ging es mit den Teilnehmerzahlen ständig bergauf. Die Zeitschrift „Runner’s World“ zählt den Stockholm Marathon zu den zehn besten Marathonläufen der Welt, und im Buch „The Ultimate Guide to International Marathons“ führt der Stockholm Marathon die Liste der internationalen Marathonläufe sogar an.

Mårten Westberg, Trainer im Stockholmer Sportverein Fredrikshofs Friidrottsförening, hat bei zahlreichen Marathonläufen mitgemacht. Und die Teilnahme am Rennen in seiner Heimatstadt lässt er sich natürlich auch nicht entgehen. „Hier läuft alles rund. Die Informationen und Anweisungen sind klar, es kommen viele Zuschauer, und außerdem ist die Stadt einfach schön“, sagt Westberg.



Streckenplan des Stockholm Marathon. Illustration: Tomas Öhrling / Info

Im Hauptquartier des Stockholm Marathon rüstet der Organisationsstab mit Medaillen auf. Angesichts der hohen Teilnehmerzahl rechnen die Veranstalter damit, mehr Gedenkmünzen als je zuvor aushändigen zu dürfen. Am diesjährigen Wettkampf nehmen 46 besonders eingeschworene Athleten teil, die den Stockholm Marathon seit 1979 jedes Jahr absolviert haben. Der Pressesprecher des Stockholm Marathon, Thomas Enström, ist überzeugt, dass diese Läufer auch in den kommenden Jahren nicht aus Altersgründen von der Teilnahme absehen werden. Und er fügt hinzu: „Fast jedes Jahr treten bei uns Läufer an, die die 70 schon längst überschritten haben.“

Mit den Kräften haushalten

Enström rät den Läufern, zwei Abschnitte im Blick zu behalten, die anspruchsvoller sind, als man zunächst meinen könnte: „Die Brücke Västerbron zu überqueren, ist anstrengend – vor allem in der zweiten Runde. Und vielen Läufern macht die Straße Flemmingatan mit ihrer langen, allmählichen Steigung zu schaffen.“

Auch Westberg findet, dass es die Brücke Västerbron in sich hat: „Die Überführung hinaufzulaufen, ist der schwierigste Teil des Rennens, denn hier werden die Sportler aus dem Rhythmus gebracht. Der zweitschwierigste Teil ist der Abschnitt, bei dem die Läufer die Brücke in umgekehrter Richtung überqueren. Die Schläge in die Beine beim Hinunterrennen sorgen bei vielen Teilnehmern für Krämpfe.“



Die Überquerung der Brücke Västerbron ist wohl einer der schwierigsten Abschnitte des Rennens. Foto: Stockholm Marathon

Westberg, der zufälligerweise bei zwei Durchgängen des Stockholm Marathon – 2005 (2:39:47)

und 1983 (2:26:22) – als 46. Läufer ins Ziel kam, rät den Sportlern auch, die ersten 10 Kilometer des Rennens relativ gemütlich anzugehen. „Am Anfang läuft man leicht zu schnell. Aber man sollte versuchen, sich zu bremsen – zumindest bis man die Brücke Västerbron hinter sich gebracht hat.“

Marathon-Geschichte(n)

Im Jahr 1983 lief der britische Läufer Hugh Jones auf dem Stockholm Marathon eine Rekordzeit von 2:11:34. Seine Höchstleistung konnte bis heute nicht unterboten werden.

Eine andere Glanznummer des Stockholm Marathon war der Wettstreit zweier berühmter Boxer. Statt im Ring traten Floyd Patterson und Ingemar „Ingo“ Johansson Anfang der 1980er Jahre auf den Straßen von Stockholm gegeneinander an. Zwar war Johansson (4:56:13) seinem Konkurrenten Patterson (3:55:55) läuferisch klar unterlegen. Aber eigentlich hatte ohnehin kaum jemand damit gerechnet, dass der schwergewichtige Johansson die gesamte Strecke schaffen würde. „Mein Magen spielte verrückt – ich muss zu viele Sportgetränke zu mir genommen haben“, soll Johansson nach dem Rennen erklärt haben.

Der Wettkampf von 2006 wird wegen der Wetterbedingungen unvergessen bleiben: ungewöhnlich hohe Temperaturen (über 22 °C), starker Sonnenschein und kräftiger Wind. Das Wetter wirkte sich nicht nur negativ auf die Zeiten aus, sondern bescherte dem Erste-Hilfe-Team auch extra viel Arbeit. Am Rennen nahmen übrigens Sportler aus 57 Nationen teil, unter ihnen Spitzenläufer aus Zimbabwe, Russland, Österreich und Spanien.

Nicht gleich wieder weglafen



Thomas Enström legt den Marathon-Teilnehmern ans Herz, ein paar Tage länger zu bleiben, um die Sehenswürdigkeiten der Region Stockholm kennen zu lernen. Foto: Bo Lind

/ www.imagebank.sweden.se

Auch der diesjährige Wettkampf wird Sportler aus der ganzen Welt nach Stockholm locken. Etwa die Hälfte der Läufer werden aus dem Ausland anreisen.

Pressesprecher Enström rät den Besuchern, sich nach dem Rennen einen Tag in der Stadt zu gönnen. „Machen Sie eine Bootsfahrt durch die Schären, oder besichtigen Sie die Sehenswürdigkeiten der Stadt. In Stockholm gibt es so viel zu sehen und zu erleben, dass es schade wäre, nach dem Wettkampf gleich wieder den Heimweg anzutreten.“

Den Stockholm Marathon kann man am Bildschirm miterleben, und vermutlich werden über 100 000 Zuschauer das Ereignis vom Straßenrand aus verfolgen. Das finden Läufer wie Westberg besonders toll: „Die erste Runde vom Königlichen Dramatischen Theater zum

Verkehrsknotenpunkt Slussen ist einfach fantastisch. Hier stehen die Zuschauer dicht gedrängt, und ihr enthusiastisches Jubeln verleiht sozusagen Flügel.“

Anmeldeschluss für den diesjährigen Stockholm Marathon war bereits im Februar. Melden Sie sich also bald für den Stockholm Marathon 2008 an – wenn Sie glauben die Strecke bewältigen zu können ...

www.stockholmmarathon.se

Fakten

- Ungefähr 20 Prozent der Teilnehmer des Stockholm Marathon sind Frauen (im Jahr 2006 waren 3 803 Läuferinnen registriert).
- 6 Stunden nach dem Start wird das Ziel geschlossen.
- Den Angaben auf der Website www.friidrott.se zufolge sind die Teilnehmer des letztjährigen Stockholm Marathon insgesamt 546 130 Kilometer gerannt.
- Anfang Juni liegt die Durchschnittstemperatur in Stockholm bei 18 °C.
- Für Läufer unter 18 Jahren findet ein Tag nach dem großen Rennen ein Mini-Marathon statt. Rund 7 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren werden am Stockholm Mini Marathon teilnehmen, einem ein bis vier Kilometer langen Rennen durch das bewaldete Gebiet Lill-Jansskogen.

www.minimaran.se (nur auf Schwedisch)

Andere schwedische Rennen

Vår Ruset: 2. Mai–14. Juni 2007

www.varruset.se (nur auf Schwedisch)

Tjejmilen: 26. August 2007

www.tjejmilen.se

Stockholm Half Marathon – St Eriksloppet: 1. September 2007

www.steriksloppet.se

Bellmanstafetten: 8. September 2007

www.bellmanstafetten.se

Lidingöloppet: 28.–30. September 2007

www.lidingoloppet.se

Hässelbyloppet: 14. Oktober 2007

www.hasselbyloppet.se (nur auf Schwedisch)

Tjur Ruset: 20. Oktober 2007

www.tjurruset.se (nur auf Schwedisch)

GöteborgsVarvet: 12. Mai 2007 / 17. Mai 2008

www.goteborgsvarvet.com

Was meinen Sie zu diesem Artikel?

Cari Simmons ist freie Autorin in Stockholm. Sie hat zwar noch nie aktiv an einem Marathon teilgenommen, treibt aber seit fünf Jahren die Läufer des Stockholm Marathon vom Straßenrand aus an. Auch am diesjährigen 9. Juni wird sie beim Anfeuern alles geben.

Für den Inhalt dieses Artikels ist allein die Autorin verantwortlich.

Übersetzung: Stefanie Busam Golay

Klassifizierung: A199TY

© Foto 1-3: Stockholm Marathon

© Illustration: Tomas Öhrling / Info

© Foto 4: Bo Lind / www.imagebank.sweden.se

Publikationen zum Thema

[Swedes hunger for new forms of fitness](#) – Artikel

[Vasaloppet – only a warm-up for fitness-crazy Swedes](#) – Artikel

[Golf in Sweden has come a fair way](#) – Artikel

[Tjejvasan in Sweden: the world's biggest ski race for women](#) – Artikel

[Gothia Cup – Football, friendship and understanding](#) – Artikel

Copyright : © Dieser Text wurde vom Schwedischen Institut (SI) auf der Homepage www.sweden.se veröffentlicht. Sämtliches Material auf dieser Seite unterliegt dem schwedischen Urheberrecht und darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des webmaster@sweden.se nicht vervielfältigt, übertragen, gezeigt, veröffentlicht oder ausgestrahlt werden. Die Verwendung von Fotos und Illustrationen in anderen Zusammenhängen ist nicht gestattet. [Weitere Informationen zu Urheberrecht und Genehmigungen.](#)
