

# Der Ungewissheit davongelaufen

## MARATHON FRAUEN

Martina Strähl gewinnt den Swiss City Marathon – Lucerne und unterbietet mit 2:39:14 Stunden die Limite für die Europameisterschaften des nächsten Sommers in Zürich deutlich.

JÖRG GREB  
regionalsport@luzernerzeitung.ch

Sie kämpfte um jede Sekunde, und entsprechend waren auf den letzten Metern ihre Gesichtszüge: verzerrt, angespannt, unharmonisch. Doch dieses Bild wechselte sogleich nach dem Überqueren der Ziellinie. Jetzt dominierte die Entspannung, zeigte sich bei Martina Strähl die schier grenzenlose Freude. Zu Recht, denn die Solothurnerin aus Oekingen erreichte das Ziel nach den nassen 42,195 km um das Luzerner Seebecken und der zweiten Rückkehr zum Startort beim Verkehrshaus als erste Frau. Fast wichtiger aber als dieser Sieg war für die 26-jährige, zweifache Berglauf-Europameisterin und diesjährige Siegerin des Volkslaufklassikers von Murten nach Fribourg die Qualität der Leistung. 2:39:14 Stunden, klar erfüllte Limite für die Europameisterschaften des nächsten Sommers in Zürich (2:44 Stunden) und ein Flachmarathon-Debüt, das wegweisend sein dürfte.

### Schwere Schuhe

Von «einem wunderschönen Erlebnis, mir fehlen die Worte», sprach sie im Fauteuil, der kurz nach der Ziellinie für die Sieger bereitstand. Der andauernd niederprasselnde Regen vermochte daran nichts zu ändern. Ausschlaggebend für dieses Empfinden waren Strähls Rennen und Strähls Leistung. Beide waren erstklassig. Und dabei fehlte es nicht an Faktoren, die sich als hindernd hätten aufführen lassen. Der Dauerregen und die zum Teil glitschige Laufunterlage war dabei für Strähl das schier Unbedeutendste. «Durch das viele Wasser fühlten sich die Schuhe nicht nur schnell sehr nass an, sie wurden auch schwer», beschrieb sie.

Diesen Nachteil blendete sie ebenso aus, wie sie bereits die «unangenehmen letzten Stunden vor dem Rennen» weggesteckt hatte. Da hatte sich plötzlich eine Unsicherheit bemerkbar gemacht,

ein Hinterfragen, ein Zweifel. Vielmehr baute sie sich unterwegs stets neu auf, etwa am «fantastischen Publikum und den Musikgruppen, die für eine hervorragende Stimmung am Streckenrand sorgten». Ebenso zur Seite schob sie «die immer schwerer werdenden Beine». Das gehöre dazu, dürfe sie nun nicht bremsen, sagte sie sich. «Ich will ins Ziel, einfach ins Ziel und schnell ins Ziel», war ihre Vorgabe. Unter dieser mentalen Bereitschaft fühlte sie sich derart «positiv fokussiert», dass sie vergeblich auf die viel beschriebene Marathon-Wand wartete. Im Gegenteil: «Ab Kilometer 30 fühlte ich mich immer besser.»

### Auf sich allein gestellt

Und das trotz schwieriger Vorgeschichte. Vor dem Start nämlich hatte sich Martina Strähl darauf eingestellt, dass «sich jemand findet, dessen Rhythmus ich übernehmen kann». Weil sie sich Anfang Woche spontan zum Start in Luzern entschlossen hatte, trat sie ohne die Unterstützung eines für sie laufenden Tempomachers an. Ihr Wunsch erfüllte sich nicht. Spätestens ab dem achten Kilometer war sie auf sich allein gestellt. Und alsbald sah sie sich zusätzlich mit einer technischen Herausforderung konfrontiert: Die Laufuhr, die sie entgegen sonstiger Gewohnheit ums Handgelenk trug, zeigte ihr unrealistische, sprich falsche Kilometerzeiten an: 5:20 Minuten, 3:20. «Das kann einfach nicht sein», sagte sie sich und achtete fortan nicht mehr auf das Hilfsmittel. Stärker half ihr ein Mitkonkurrent, der sich konstant in ihrem Blickfeld bewegte. Dennoch tauchten Gedanken des Kapitulierens auf. «Die erste Hälfte war enorm schwierig, und ich überlegte immer wieder, ob ich nicht resignieren und aussteigen soll.» Auch dieses Szenario steckte sie weg. Und wurde schliesslich «toll belohnt».

Hinter der derzeit schnellsten Schweizer Marathonläuferin Maja Neuenchwander (2:30:50) und Jasmin Numige (2:39:00) schob sich Strähl sogleich an Position 3 der diesjährigen Schweizer Bestenliste. Und die Aussicht, dass sie sich damit fürs EM-Team des nächsten Jahres qualifizieren wird, ist gut, wird doch im Frühling 2014 eine Equipe von sechs Läuferinnen bestimmt werden. «Ich bin in Luzern wohl zur Flachmarathonläuferin geworden», sagte Strähl strahlend, die neben ihren Grosserfolgen im Berglauf an der letzten EM, 2010 in Barcelona, die 10 000 m gelaufen war und auf der Strasse schon etliche Erfolge vorzuweisen hat.



Der Siegerin Martina Strähl sieht man die Strapazen des Marathons im Ziel gar nicht an.

Bild Philipp Schmidli

# Im Basketball nur Ersatz – im Marathon die Nummer eins

## MARATHON MÄNNER

Der Pole Bartosz Olszewski gewinnt in 2:31.15 Stunden. Ein Mann, der eine ganz besondere Beziehung zur Schweiz hat.

Mit diesem fremdartigen Ding aus Holz hatte Bartosz Olszewski seine liebe Mühe. Als der 29-jährige IT-Spezialist aus Warschau für seinen Sieg im Männerrennen neben der Luzerner Schokolade auch ein Alphorn überreicht bekam, tappte er prompt in die Touristenfalle. Zwar zeigten ihm die Veranstalter kurz, wie es zu bedienen ist, einen Ton bekam der Pole trotzdem nicht heraus. «Ich habe so ein Instrument bisher nur auf Bildern gesehen», bat er um Entschuldigung und begann herzlich zu lachen – mal wieder.

### Seine Bestzeit ist 2:26 Stunden

Denn eigentlich hörte Olszewski gar nicht mehr auf vor Freude nur so zu strahlen, nachdem er beim Swiss City Marathon Lucerne in 2:31.15 Stunden als Erster die Ziellinie überquert hatte. All die schönen Eindrücke, die er rund um seinen Lauf in Luzern gesammelt hatte, bescherten ihm trotz des Dauerregens während des Rennens über 42,195 Kilometer den perfekten Tag. «Ich freue mich riesig, dass ich gewonnen habe. Dieser Marathon ist wunderschön. Die Stadt, die Umgebung und vor allem die vielen Leute an der Strecke, die ei-



Sein achter Marathon, sein zweiter Sieg: Bartosz Olszewski erreicht das Ziel im Verkehrshaus als Erster.

Bild Philipp Schmidli

nen die ganze Zeit anfeuern – das hat mir am Ende zusätzliche Kraft gegeben», schwärmte er, «jetzt bin ich aber ziemlich kaputt und werde mich erst einmal ein paar Tage erholen müssen. Immerhin bin ich letzten Monat auch schon den Marathon in Warschau gelaufen.»

Und da lief es für ihn auch richtig gut. Denn da verbesserte er seine per-

sönliche Bestzeit auf 2:26.03 Stunden. Auf seinen Start in Luzern wollte er trotz der ganzen Belastung dennoch keinesfalls verzichten. Immerhin hat er zur Schweiz eine ganz besondere Beziehung. Vergangenes Jahr arbeitete seine Freundin Karolina, mit der er nun in Warschau lebt, noch in Lausanne. Damals lernte er bei seinen Besuchen die Schönheit

der Schweiz lieben. Und als er dann auch noch bei einem seiner Besuche den Marathon in Lausanne bestritt und dort siegte, gewann er die Schweiz noch viel lieber. «Ich mag die Schweiz sehr und war noch nie in Luzern, also wollte ich hier unbedingt mal starten», sagte Olszewski und scherzte, «mein erster Marathonsieg war in Lausanne,

mein zweiter nun hier – ich glaube, ich starte künftig nur noch in der Schweiz.»

### Anschlag in Boston miterlebt

In Wirklichkeit hat Olszewski aber zwei andere Ziele. «Mein Traum ist es, einmal unter 2:20 zu laufen», sagt er, «zudem möchte ich mal noch an den Marathons in London und New York teilnehmen.» Einen Start an einem der ganz grossen Marathons hat er bereits hinter sich – doch da wurde das gigantische Erlebnis getrübt. Denn im April trat Olszewski beim schillernden Boston-Marathon an, auf den dann ein Anschlag verübt wurde, der zu drei Todesopfern und 264 Verletzten führte. «Ich war zum Zeitpunkt der Explosion zwar schon im Ziel, sass etwa einen Kilometer entfernt in einem Restaurant und habe das dann nur im Fernsehen mitbekommen», blickt er zurück, «aber es trifft dich schon, wenn du weisst, dass du da vor einer Stunde auch noch vorbeigelaufen bist.»

Vor fünf Jahren lief Bartosz Olszewski, der bis dahin Basketball in einer Amateurmansschaft spielte, aber wegen seiner zu geringen Körpergrösse nicht so recht zum Zug kam, mal einen Marathon, um etwas Neues auszuprobieren. Weil er sich darauf nur 40 Tage vorbereitet hatte, konnte er anschliessend einen Monat lang kaum mehr laufen. Das Feuer für diesen Sport war in seinem Herzen dennoch entfacht. Und es brennt nun immer stärker – weil ihm seine Starts bei den Marathons zwar ein tragisches, aber vor allem sehr viele herrliche Erlebnisse beschert haben.

STEFAN KLINGER  
stefan.klinger@luzernerzeitung.ch