

Marathon in einer anderen Welt

Singapur Marathon – ein schweisstreibender Lauf durch subtropische Parks, vorbei an einer einzigartigen Hochhausarchitektur.

Mehr als 12`000 km fliegen, um 42 km zu laufen ? Schon ein bisschen verrückt. Wie in dem Dezember Interview erwähnt, hatte ich von Ende November bis Mitte Dezember geschäftlich in Kuala Lumpur, Malaysia zu tun. Da lag es 50 Flugminuten nahe am 5. Dezember am Singapur Marathon teilzunehmen.

In Singapur erwartet den Gast eine gelungene Synthese zwischen West und (Fern-)Ost. Komfort und Hygiene auf höchstem Niveau verbunden mit Exotik pur. Für den Läufer gilt es insbesondere das spezielle Klima in die Planung mit einfließen zu lassen; aber dazu später noch einiges. Eine kleine Insel an der Südspitze Malaysias, umgeben von einer Handvoll Mini-Inselchen, die zusammen auf einer Landkarte nur als winziger Punkt auszumachen sind: Das ist Singapur, das Musterland des südostasiatischen Wirtschaftswunders! So unbedeutend Singapur seiner geografischen Ausdehnung nach auch scheint, so umworben und umkämpft war es lange Zeit im Wechselspiel der Geschichte. Kurzzeitig führte die Insel als Zentrum des Königreiches Temasek ein eigenständiges Leben. Zu dieser Zeit soll auch ihr Name entstanden sein, der sich aus **singha**=Löwe und **pura**=Stadt zusammensetzt. Heute leben drei Millionen Menschen – Chinesen, Malaien, Inder und Europäer – im Staatsgebiet. Sie alle besitzen Ihre kulturellen Eigenheiten, ihre eigene Sprache (es gibt in Singapur vier Amtssprachen Englisch, Mandarin, Bahasa Malaysia und Tamil), ihre eigenen Küchengewohnheiten und nicht zuletzt Ihre eigenen Stadtviertel.

Der Startschuss, mit dem sich rund 16`000 Teilnehmer in Bewegung setzen, fällt auf der Esplanade Brücke im Stadtteil Raffles City, mit seinen Hotelpalästen und internationalen Einkaufszentren, dann geht es auf die grüne Halbinsel Marina South (km 2 bis km 13) Herberge des Zoologischen Gartens, Golfplätzen und Wassersporteinrichtungen und zurück durch Raffles City durch den Fort Canning Park, vorbei an Baumriesen, die sich aus weiten Rasenflächen emporrecken, dem Fort Canning, dem ersten Gouverneurssitz der Stadt. Weiter läuft man vorbei am National Stadion (km 19) am Singapur Fluss entlang zum East Coast Park (km 23 bis km 33), eine riesige Freizeiteinrichtung. Fahrradwege, die als Laufstrecke genutzt werden, führen durch die Landschaft, überschattet von filigranen Flamboyant-Bäumen. Nahe der Küste wachsen Kokospalmen, der stets saubere Strand lockt Singapurer zum Sonnenbaden, das Meer zum Schwimmen oder Surfen. Die Versuchung bei der Hitze des Laufes mal eben ins Wasser zu springen war schon gegeben. Fast so häufig wie an den Warnungen vor herabfallenden Kokosnüssen traben wir an den Ermahnungen vorbei, Stadt und Parks sauber zu halten. Andernfalls sind drakonische Erziehungsmaßnahmen und Strafen zu erwarten, wie man weiß. Nur Marathonis dürfen heute die Parks mit ihren Trinkbechern bedecken, und einige einheimische Mitläufer machen davon aufs Lustvollste Gebrauch – gerade so, als hätten sie sich auf diese staatlich erlaubte Verunreinigung das ganze Jahr gefreut. Am Ende des Parks gibt es einen Marathon U-turn (km 28) beim Wasser speienden Symbol der Stadt Merlion. 8m hoch ist das Fabelwesen mit dem Kopf eines Löwen und Körper eines Fisches. Komplette Bürogemeinschaften sind unterwegs, schwitzend und dampfend und keuchend, um ihren Firmen Ruhm und Ehre zu erlaufen. „Honour and Glory“ steht markig auch auf den T-Shirts der beiden jungen Soldaten, die schwer zu kämpfen haben,

um schlussendlich doch von einem LSVB`ler überholt zu werden. Sie waren einfach zu schnell gestartet.

Kurzes Aufschrecken vor dem Indoor-Stadion: Militär hat Maschinengewehre geschultert und guckt martialisch auf ein wackelndes Feld von Amateuren, die das Finale vor Augen haben. Die Einheitspartei tagt – das will bewacht sein auf einer Insel, die eine erfolgreiche Region ist, aber mit autoritärer Hand geführt wird. Zwei, drei Kilometer vor dem Ziel lohnt der faszinierte Blick auf Kolonial- und Finanzdistrikt all die mehrstündigen Mühen des Fluchens, Kämpfens und Schwitzens durch die Subtropen. Der Abschluss des Singapur Marathon geht durch den East Coast Park zurück am Wasser entlang durch den Esplande Park zum Ziel dem Padang Park, direkt neben der City Hall und St. Andrews Cathedral, einer anglikanischen Kathedrale, mit weisser Aussenfassade, die mit Hilfe einer Mischung aus Eiweiss, Kokosfasern, Muschelkalk und Zucker erstellt wurde. Die richtige Gelegenheit, sich nach überstandener Hitzeschlacht zu bekreuzigen.

Was ist jetzt, neben der exotischen Strecke, speziell an dem Lauf. Zum einen sicherlich die klimatischen Bedingungen: Der Start erfolgt um 6:00 Uhr morgens bei 25 Grad, gegen 8:00 Uhr erreichte das Thermometer 30 Grad und als die Sonne um 9:00 Uhr so richtig rauskam hatten wir 34 Grad im Schatten bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit. Eine gute und realistische Renneinteilung ist folglich, wie stets hier jedoch unbedingt, wichtig für ein gutes Ergebnis. Ich bin knapp unter einem 5 Minuten Schnitt für den Kilometer angegangen mit dem Ziel, um die 3:30 Stunden zu laufen. Die erste Marathonhälfte absolvierte ich in 1:43,10 die zweite Hälfte in 1:44,43. Das bedeutete mit einer Endzeit von 3:27`53 der Rang 126 von 3`120 Männern im Ziel bzw. Rang 21 unter 846 sogenannten Veterans (Männer über 40). Veterans...ja ja man wird alt.

Speziell ist auch die Zeitverschiebung von – 7 Stunden gegenüber der Schweiz. Als ich um 4:30 Uhr am Sonntag Morgen aufstand, konnte ich meiner Familie um 21:30 Uhr Samstag Abend telefonisch noch eine gute Nacht wünschen. Mir fiel auch die relativ hohe Anzahl von 20 kenianischen Läufern unter den ersten 35 Läufern im Ziel auf; alle unter 2:31, wie auch der Sieger Philip Tanui, der in 2:17:02 einen neuen Streckenrekord lief und 25`000\$ gewann. Die Zusammensetzung der Nationen ist natürlich anders als bei einem europäischen Marathon: Singapur, Inder, Thailänder, Japaner, Chinesen oder Läufer aus Hongkong. Mit mir waren immerhin auch 40 deutsche Läufer im Ziel. Die Halbmarathon Siegerin Tegla Loroupe Ex-Marathonweltrekordlerin gewann den Halbmarathon in 1:22`10 mehr als 10 Minuten über ihrer Bestzeit. Interessant war, das die Zweite im Ziel, die Kanadierin Janina Ashworth mit 1:22`50 zwar 40 Sekunden hinter Loroupe lag, jedoch Netto 1:22`04 gegenüber 1:22`08 um 4 Sekunden schneller war. Beiläufig nur, wenn überhaupt, nimmt das Publikum die Verrückten zur Kenntnis, die ihnen über den Weg laufen, respektive : gehen. Das letzte Fünftel des Marathonfeldes – Anfänger, Ältere, vielleicht auch nur Geniesser – ist längst zu Gehern oder leichten Trabern geworden. Die Kombination aus Hitze und extremer Luftfeuchtigkeit zwingt ihnen einen eigenen Rhythmus auf. So brauchten mehr als 2`000 Läufer mehr als 5 Stunden.

Fazit: Der Singapur Marathon ist ein Stadtrundlauf durch die subtropische Peripherie des Inselstaates, und damit unterscheidet sich der 42.195-Kilometer-Parcours von den großen Laufveranstaltungen, die durch das Herz der Städte führen. Hier in der südostasiatischen Metropole wären solche Läufe wegen der schwülfeuchten Hitze unattraktiv. Die touristischen Highlights – Chinatown etwa, das goldschwere Little India oder Orchard Road – ganz zu

schweigen vom Besuch im Regenwaldpark „Bukit Timah Nature Reserve“ im Norden der Insel heben ich mir für den nächsten Besuch auf. Was bleibt ist die Erinnerung an einen Marathon in einer anderen Welt: `Honour and Glory im Saunagang`.

www.visitsingapore.com, www.singaporemarathon.com