

Tokyo Marathon Bericht der Berliner Läuferin Dr. Nele Alder-Baerens

Die unverhoffte Möglichkeit der gesponserten Teilnahme am Tokyo-Marathon aufgrund der Städtepartnerschaft zwischen Tokio und Berlin war ein phantastisches Erlebnis. Nicht nur wegen des Laufes an sich, sondern auch, weil wir so den asiatischen Kontinent, die Stadt Tokio mit ihrer beeindruckenden alten und neuen Architektur und die vielfältige japanische Kultur erstmals kennenlernen konnten.

Beeindruckt waren wir von der perfekten Organisation und der warmen, höflichen und umfassenden Begleitung unserer japanischen Guides. Sie waren immer für uns da, halfen uns in allen Situationen und waren offen für viele Fragen. Von der respektvollen Höflichkeit, die uns in Tokio allgegenwärtig und so selbstverständlich entgegenkam, könnten einige Menschen in Deutschland etwas lernen.

Der Marathonlauf selbst lief für mich viel besser als erhofft, denn diverse äußere Umstände ließen ein nicht so gutes Ergebnis erwarten: Der lange Flug, der achttündige Jetlag nur anderthalb Tage vor dem Start, die kühlen Temperaturen, eine Knieverletzung (wodurch ich nur bedingt trainieren konnte) und ein fünfstündiger Stadtbummel einen Tag zuvor sind keine optimalen Bedingungen für einen Marathon. Ohne vorher einzulaufen und nach einem etwas „überfüllten“ Start, erreichte ich dennoch eine Zeit von 2:51:18 (etwa fünf Minuten langsamer als bei dem Marathon-Debut in Berlin mit 2:46:07). Damit konnte ich mich als 33. Frau insgesamt und als zweitschnellste Europäerin platzieren (erste Europäerin war eine Russin). Sven Kersten, der schnellste Berliner, erreichte in einem als Trainingslauf absolvierten Wettkampf einen beachtlichen 356. Platz (von ca. 28.000 männlichen Startern) mit einer Zeit von 2:50:19.

Auf der Strecke war alles gut organisiert mit Verpflegungsständen, Toiletten und medizinischen Stützpunkten in regelmäßigen Abständen; die weggeworfenen Trinkbecher wurden sofort von den Helfern weggefeht. Die gesamte Strecke war von Zuschauern gesäumt, die diszipliniert hinter der Absperrung standen, man brauchte keine Sorge haben, dass jemand einem vor die Füße läuft. Je näher man dem Ziel kam, desto intensiver wurde das Anfeuern auch von den Helfern, sodass man die kräfteaubenden Anstiege zum Schluss mit mehr Motivation angehen konnte. Im Zielbereich gab es neben der üblichen Verpflegung und der Finisher-Medaille auch ein Finisher-Handtuch, das mir ausnahmsweise zu meiner großen Überraschung und Freude sogar mein Mann umhängen durfte, da unsere japanischen Guides ihm mittels eines Passes Zugang zum Zielbereich verschafft haben.

Nach einem gleich anschließendem Pressetermin für japanische Zeitungen und einem Besuch des Berlin-Marathon-Standes auf der Marathonmesse, war ich froh, im komfortablen Hotelzimmer ein heißes Bad zu genießen. Abends gönnten wir uns ein traditionell japanisches Essen, ich mag die frischen Zutaten sehr. Am nächsten Morgen ging es gleich nach dem wie immer sehr reichhaltigen multikulturellen Frühstücksbuffet mit vielen frisch zubereiteten Gerichten des Hilton Hotels zum Bürgermeister, wo wir sehr nett empfangen und mit grünem Tee in japanischen Schälchen bewirtet wurden. Abschließend brachten uns unsere Guides zum Flughafen und stellten sicher, dass bei der Abfertigung alles klappt, bevor wir uns sehr herzlich voneinander verabschiedeten und eine sehr eindrucksvolle Reise mit dem Rückflug nach Berlin für uns zu Ende ging.

Hier Links zu unseren Zeiten

Dr. Nele Alder-Baerens: <http://p.tokyo42195.org/numberfile/50070.html>

Sven Kersten: <http://p.tokyo42195.org/numberfile/23322.html>

und Fotos

http://tm14eng.allsports.jp/photo/photo_list_tag_search.php?tag_code=zekken&page_id=192178&tag=50070

http://tm14eng.allsports.jp/photo/photo_list_tag_search.php?tag_code=zekken&page_id=192178&tag=23322