

# Massage gefällig?

Etwa 6000 Helfer nehmen am Berlin-Marathon teil, von den Streckenposten bis zu den Masseuren

DAGMAR TRÜPSCHUCH

Die einen laufen, die anderen skaten – und wieder andere helfen. Es gibt viele Möglichkeiten, am Berlin-Marathon teilzunehmen und die besondere Atmosphäre zu genießen. Jedes Jahr melden sich rund 6000 Frauen und Männer, Jüngere und Ältere an, um bei der Startnummernausgabe, als Streckenposten bei der Kleiderablage, der Versorgung oder der Medaillenvergabe zu helfen. „Es gibt alte Hasen, die seit Jahrzehnten dabei sind“, sagt Stefanie Zach, die die Freiwilligendienste organisiert und managt.

Ohne die helfenden Hände könnte das Fest der schnellen Beine nicht so perfekt organisiert und gestemmt werden. „Es gibt auch viele Vereinsgruppen oder sonstige größere Gruppen, die sich seit Jahren eigenständig organisieren und gesammelt bei uns für den immer gleichen Einsatz anmelden“, so Zach. Zum Beispiel Abiklassen – im Gegenzug erhalten sie das Helfergeld von zehn Euro pro Person gesammelt auf ihr Abikonto – als Finanzspritze für den Abiball. Helferinnen und Helfer registrieren sich beim SCC Events Volunteer-Club ([www.scc-events.com/corporate/volunteers](http://www.scc-events.com/corporate/volunteers)) und können sich hier schon ihren Einsatzbereich aussuchen. „Aufgrund des hohen Bedarfs an der Strecke, ist ein angemeldeter Streckenposteneinsatz in der Regel sicher bestätigt“, sagt Stefanie Zach.

Zwei der rund 6000 Volunteers sind Janina und Hafize. „Es ist ein ganz tolles Erlebnis“, sagt Janina, die im zweiten Jahr an der Strecke ist und als Masseurin Läuferinnen und Läufern, die einen Krampf im Bein haben oder am

Rand der Strecke kurze Entspannung suchen, hilft. Die 28-Jährige macht gemeinsam mit ihrer Kommilitonin Hafize, 41, die Ausbildung zur Masseurin und medizinischen Bademeisterin an der Euro Akademie. Sie sind im zweiten Jahr ihrer Ausbildung und werden die Abschlussprüfungen gerade hinter sich gebracht haben, wenn sie am Marathon-Sonnabend für die Skater und am Sonntag für die Läufer im Einsatz sind.

Auf die Skaterinnen und Skater warten sie hinter der Ziellinie im Massagelzelt. Rund 20 Minuten dauert eine Behandlung, in der die Masseurinnen Beine und Rücken der Sportler behandeln. Die nehmen den Service gerne in Anspruch, um sich von den Anstrengungen des schnellen Skatens zu erholen.

Der Sonntag der Läuferinnen und Läufer sieht anders aus. Da stehen Janina und Hafize bei Kilometer 25 an der Strecke, gekleidet mit Veranstaltungsshirt und -jacke, und warten neben den tragbaren Pritschen auf Laufkundschaft. Aber nimmt sich wirklich jemand die Zeit für eine Massage, wenn es um die persönliche Bestzeit geht? Janina bejaht. Bei vielen Läuferinnen und Läufern, sofern sie nicht zur Spitzenmannschaft gehören, setzen zur Halbzeit die ersten Ermüdungserscheinungen ein, andere hätten einen Krampf. Die ersten seien noch zögerlich, sagt sie, aber wenn Läufer sähen, dass andere kurz innehielten und anschließend gestärkt weiterlaufen könnten, motiviere es auch sie, eine kurze Pause einzulegen. „Wir schütteln und kneten die Muskeln“, erläutert Hafize. Das Schütteln lockere das Gewebe auf, das Kneten nehme die Schmerzen.

Natürlich helfen auch Worte. Da kramt Hafize sogar ihre russischen Sprachkenntnisse raus und feuert die Sportler mit einem „Dawai, dawai“ an, weiterzulaufen. „Es ist toll, Menschen zu motivieren, die am Ende ihrer Kräfte sind, und zu wissen, dass sie es dann vielleicht doch ins Ziel schaffen“, sagt sie. Für beide Helferinnen ist die Arbeit am Sonntag wesentlich stressiger als am Sonnabend. Gerade zum Ende des Marathons, wenn die langsameren Läufer kommen, stehen diese mitunter Schlange und warten auf eine Massage. Fünf Minuten Zeit nehmen sie sich pro Person; Hafize erinnert sich an eine Situation, in der sie mit ihren Händen zwei Personen gleichzeitig auf zwei Liegen behandelt hat.

Doch warum investieren die beiden Frauen zwei Tage ihrer raren Freizeit, um zu helfen? „Zum einen, weil es Spaß



Massiert wird an der Strecke, aber auch im Zielbereich

ISTOCK/GIOREZ

macht“, sagt Hafize, die die Stimmung an der Strecke schätzt und zwischen zwei Einsätzen – besonders am Anfang des Wettkampfes, wenn die Profis auf der Strecke sind – applaudiert und anfeuert. „Zum anderen, um Praxiserfahrung zu sammeln“, ergänzt Janina. „Es geht mitunter zu wie auf einer Rettungsstation, das sind Erfahrungen, die wir im praktischen Teil unserer Ausbildung nicht machen.“ Zur Belohnung für ihren Einsatz erhalten sie neben dem Gefühl, etwas Gutes für sich und andere getan zu haben, die Event-Jacke und das Shirt.

Beide wollen dem Marathon als Helferinnen treu bleiben – wie so viele Urgesteine, die das besondere Marathon-Feeling schon seit Jahren erleben – ohne dafür 42 Kilometer laufen zu müssen.

# Auch die Zuschauer geben alles

Die besten Möglichkeiten, einen Läufer mehrfach zu treffen

SIMONE JACOBIOUS

Was wäre der Berlin-Marathon ohne die Unterstützung der Zuschauer? Wahrscheinlich nicht das, was er heute ist – mit 42 Kilometern die längste Fanmeile der Welt. In sechs Bezirken können die Zuschauer ganz dicht dran sein an den Läufern, sie anfeuern und sich dem mitreißenden Rhythmus von 94 Bands hingeben. Doch wer einen bestimmten Läufer anfeuern möchte, begnügt sich nicht mit der einen Sekunde, die derjenige an einer Stelle vorbeirent. Hier ist Zuschauerhopping angesagt. Berlin bietet gute Möglichkeiten, schnell von einem Punkt der Strecke zum nächsten zu kommen, um so den Lauffreund förmlich ins Ziel zu schieben und ganz nebenbei das unterschiedliche Flair der Berliner Kieze entlang der Strecke zu erleben.

Der SCC hat auf seiner Homepage sechs Kiez-Touren veröffentlicht, mit Streckenplan und Kurzbeschreibungen, mit Highlights und Tipps.

Am besten löst man für sich und gegebenenfalls sein Fahrrad ein Tagesticket für die BVG – so spart man Zeit. Denn Marathonis sind oft schneller als gedacht am nächsten Streckenabschnitt. Übrigens gibt es eine App vom Berlin-Marathon mit wichtigen Informationen zum Rennen und der Möglichkeit, die Positionen von bis zu zehn Läufern live zu verfolgen.

Die Berliner Kiezbummler-Tour des SCC beginnt beispielsweise am Start auf der Straße des 17. Juni. Weiter geht es zu Fuß zur Schweizer Botschaft (km 6,9), wo man das Hauptfeld an sich vorbeiziehen lassen kann. Weiter zum Hauptbahnhof und von dort mit der S-Bahn zum Alexanderplatz und weiter zur Karl-Marx-Allee (km 11,2). Nun rasch zurück zum Alexanderplatz und mit der U-Bahnlinie 8 zum Moritzplatz. Jetzt haben die Marathonis schon 14 Kilometer in den Beinen. Mit der U7 oder U8 geht es weiter zur Gneisenaustraße (km 19), mit der U7 zur Eisenacher Straße (km 22) und dann mit der U7 oder der U3 zum Breitenbachplatz (km 27). Dort in der Nähe befindet sich der Wilde Eber, einer der Hotspots der Strecke

(km 28,5). Nächste Stopps mit der U3 könnten Fehrbelliner Platz (km 32) und Wittenbergplatz (km 36) sein, bevor es dann mit der U2 zum Potsdamer Platz geht (km 38,5). Jetzt haben es Zuschauer und Läufer fast geschafft. Zu Fuß geht es weiter zum Finish-Line-Village, wo Sie auch noch die letzten Läufer anfeuern können. Die Elite ist selbstverständlich schon vor einigen Stunden angekommen.

Wer die Profis mehrfach sehen möchte, muss schnell und am besten mit dem Fahrrad unterwegs sein. Positionieren Sie sich am Start, radeln Sie von dort zum Kanzleramt (km 7) und weiter zum Zielbereich am Brandenburger Tor. Oder fahren Sie von der Siegessäule zum Halbmarathonpunkt kurz hinter den Yorckbrücken und dann zum Potsdamer Platz (km 38) und zum Zielbereich.

Viele Läufer organisieren sich ihre „Fangroup“ sogar selbst, so wie Heike Schwarz. „Streckenkilometer und Straßenseite müssen im Vorfeld ausgemacht sein“, sagt sie, sonst findet man sich in dem Gewusel nicht. Hilfreich seien auch Erkennungszeichen: Luftballontrauben, Plakate, schrille T-Shirts oder Ähnliches. „Wenn ich weiß, dass an der Strecke jemand steht, laufe ich von Punkt zu Punkt und konzentriere mich schon einen Kilometer vorher total auf diesen Punkt und nicht darauf, wie kaputt ich eigentlich schon bin“, erzählt sie.

Auch ihre Freunde trifft sie mehrfach auf der Strecke. Das „Fanhopping“ funktioniert aus ihrer Sicht besonders gut zwischen Yorckstraße und Potsdamer Platz oder auch mit der U-Bahn zwischen Innsbrucker- und Nollendorfplatz. Zu Fuß kommt man rasch von der Goebenstraße (km 21) über die Potsdamer Straße zur Bülowstraße (km 37). Und wer es ganz kurz und effizient machen will, positioniert sich zum Start auf der südlichen Seite der Straße des 17. Juni auf der Zuschauertribüne und läuft dann gemächlich zum Ziel zurück, wo ebenfalls auf der Südseite eine Zuschauertribüne aufgebaut ist und beste Sicht auf die letzten Marathon-Meter garantiert.

[www.bmw-berlin-marathon.com/der-tag/zuschauer](http://www.bmw-berlin-marathon.com/der-tag/zuschauer)

## Berlin ist, wenn sich die ganze Stadt auf viele Überraschungen freuen kann.

Wir feiern 120. Geburtstag und bedanken uns bei Ihnen mit tollen Aktionen. Lassen Sie sich überraschen – jetzt in der Berliner Morgenpost und auf [morgenpost.de/120jahre!](http://morgenpost.de/120jahre!)



Berliner Morgenpost

DAS IST BERLIN

[morgenpost.de/120jahre](http://morgenpost.de/120jahre)

## Als Wahrzeichen oder im Superheldenkostüm

Vier Läufer und ein Skater versuchen, beim Berlin-Marathon durch auffällige Kostümierungen einen neuen Guinness-Weltrekord aufzustellen

MAX MÜLLER

Alles stöhnte, alles ächzte. Die Deutschen hatten in diesem Sommer mit einer heftigen, mehrwöchigen Hitzewelle zu kämpfen. Richard Mietz hingegen freute sich über die tropischen Temperaturen. „Die Hitzewelle diesen Sommer war sicher ein gutes Training, um mit starker Wärme zurechtzukommen“, sagt der passionierte Marathonläufer, der in diesem Jahr bereits zum elften Mal in Berlin die 42,195 Kilometer lange Strecke bewältigen will. Zwar ist Ende September nicht mehr mit Temperaturen um die 30 Grad zu rechnen, doch heiß wird einem bei einem mehrstündigen Lauf dennoch – erst recht, wenn man auf funktionelle Kleidung verzichtet und sich stattdessen in ein Kostüm zwingt. In Mietz' Fall handelt es sich um das Holstentor, das Wahrzeichen seiner Wahlheimat Lübeck. Die Stadt feiert in diesem Jahr ihr 875-jähriges Bestehen.

Bereits zum dritten Mal kooperieren Guinness World Records und der BMW Berlin-Marathon und geben fünf Läufern die Chance auf eher ungewöhnliche Rekorde. Neben Mietz haben sich drei weitere Läufer sowie ein Skater auf den Versuch eingelassen, durch auffällige Kostümierungen beim Berlin-Marathon einen neuen Guinness-Weltrekordtitel aufzustellen. Mietz' Holstentor ist dabei vermutlich das ausladendste Kostüm. Der Brite Jamie Buckland tritt als französisches Dienstmädchen an, der Italiener Bruno Ricardo Bonalzi geht als Astronaut samt verspiegeltem Helm an den Start und die Inderin Kranti Pramod Salvi, die einzige weibliche Rekordanwärterin, versucht die Strecke im Sari, einem traditionellen indischen Kleid, zu meis-

tern. Während die Läufer mit Zeiten um die dreieinhalb Stunden planen, benötigt Jochen Glasbrenner aus Stuttgart auf seinen Skates voraussichtlich nur wenig mehr als eine Stunde. Kein Wunder, dass er sich für den Superhelden Flash als Ideengeber für sein Kostüm entschieden hat, schließlich ist der Held aus dem DC-Universum der mit Abstand schnellste Superheld. Wie ein Blitz wird auch Glasbrenner an den Zuschauern am Streckenrand vorbeischießen.

Für die meisten Menschen ist die Teilnahme an einem Marathon Herausforderung genug. Warum dem Ganzen dann noch die Krone aufsetzen und sich in einem Kostüm über die Strecke zwingen? „Ich liebe Herausforderungen und bin sehr ehrgeizig. Bereits als Kind war Ausdauersport meine große Leidenschaft“, sagt Glasbrenner. „Inzwischen habe ich es insgesamt 94-mal aufs Podium geschafft – 48-mal davon als Sieger. Nun möchte ich mich gerne einer neuen Herausforderung stellen: dem Erlangen eines Guinness-World-Records-Titels.“ Auch für Mietz ist das Laufen im Kostüm eine besondere Herausforderung, die sicher auch eine Portion Humor erfordert. Anders lässt sich auch nicht erklären, warum beispielsweise Jamie Buckland als französisches Dienstmädchen an den Start geht.

Doch wie bereitet man sich auf diesen ganz besonderen Lauf vor? „Welche Herausforderungen das Laufen im Kostüm birgt, kann ich

noch gar nicht beantworten, da ich ehrlicherweise noch nie in meinem Kostüm gelaufen bin“, sagt Mietz. „Ich vermute sie werden vielfältig sein – Windanfälligkeit, Wärme und die Ausmaße des Kostüms – und besondere Vorsicht auf der Strecke und am Verpflegungsstand verlangen.“ Trainiert hat er mit einem Rucksack, der zumindest das Gewicht des Kostüms simulieren sollte.

„Mir war es bei der Wahl meines Kostüms besonders wichtig, die anderen Läufer nicht zu behindern“, sagt wiederum Glasbrenner. „Das Outfit des Superhelden Flash ist nicht zu ausladend, es wird allerdings ungewohnt, in einem Ganzkörperkostüm und mit Gesichtsmaske zu skaten.“ Im Gegenteil zu Mietz hat Glasbrenner bereits einmal kostümiert trainiert, gewöhnen musste er sich dabei vor allem an das eingeschränkte Sichtfeld, das er aufgrund der Maske hat.

Es scheint, als würden die Nachteile eines Kostüms klar überwiegen. Doch einen möglichen Vorteil birgt das Experiment: „Mitläufer und Publikum sind schon beim normalen Marathon eine unglaubliche Motivation, ich bin gespannt, ob ein Kostüm das noch steigern kann“, sagt Mietz, der vielleicht schon bald als joggendes Wahrzeichen in die Annalen eingehen wird. Highlights im Läufer- und Skaterfeld sind die kostümierten Sportler allemal.



Eine Weintraube lief 2017 den Marathon, den Weg ins Guinnessbuch fand sie nicht [PAZUMAPRESS.COM/OMER MESSINGER](http://PAZUMAPRESS.COM/OMER MESSINGER)