



Freude und Stolz beim Veranstalter, denn knapp 1100 LäuferInnen aus 51 Nationen machten den 20. Neujahrsmarathon Zürich mit ihrem Mut, ihrer Energie und Willen zu einem großen Erfolg.

Das diese Jubiläumsveranstaltung so überaus hervorragend ablief ist einem tollen Team aus überwiegend Damen zu verdanken, die wohl um die 30 Stunden im Dauereinsatz für die Sache waren und durchweg überzeugten, wie ich mich als Helfer im Team über 12 h überzeugen konnte.

Viele werden es kaum verstehen, um Mitternacht bei -4° in einen Marathon zu starten – man muss es erlebt haben.

Ein Feuerwerk am Himmel und in der Halle der Start der Läufermassen, eine atmosphärische Explosion in jeder Beziehung. Moderation, Musik, Spannung – offene Mäuler und volle Herzen.

Die Rahmenbedingungen waren herausfordernd, denn -4°C und hoher Luftfeuchtigkeit verlängerte das Wetter den Marathon doch erheblich.



EIN EINMALIGES ERLEBNIS – 20. NEUJAHRSMARATHON ZÜRICH

Dienstag, 31.12.2024 23:59:50 Uhr, es wird wie üblich vor einem Start heruntergezählt von 10-9-8-...3-2-1 Start – Millionen Menschen zählen zu dieser Zeit auch die letzten Sekunden vor dem Start ins Neue Jahr. Doch wir Teilnehmer am Neujahrsmarathon in Zürich stoßen nicht mit Sekt an, sondern laufen los in Kälte und Dunkelheit, die erhellt wird von tau-senden Feuerwerken und Luft, die geschwängert ist von verbrannten Raketen und Böllern.

Es kracht, knallt böllert und ich versuche meinen Schritt für die nächsten 42 Kilometer zu finden. Allein bin ich nicht, denn über 1000 Läufer wollen 2025 mit einem Lauf beginnen, wahlweise über 10,5 km, 21,1 km oder direkt die Marathondistanz.

Gelaufen wird auf einer 10,5 km langen Runde entlang der Limmat, einem Fluss in Zürich-Schlieren. 5 km hin und zurück auf der anderen Uferseite. Kilometer 2, ich ziehe die Windjacke aus, kurz darauf sehe ich auf der anderen Uferseite schon die Lichtkegel der schnellen Läufer. Bald habe ich auch diese Seite erreicht. Verpflegungsstation, Kilometer 5. Jetzt ist der Weg etwas uneben und steiniger, doch alle Stolperfallen sind mit Leuchtfarbe markiert. Die zweite Radlerhose über der langen Ticht wird



mir auch zu warm, außerdem muss ich austreten. Also kurz vor Einlauf in die Sporthalle ans Auto und Hose aus, dann die Runde durch die Turnhalle in die 2. Runde. Meine Beine sind schwer, die Daumen eiskalt, das Stirnband juckt. Reicht ein Halbmarathon nicht? Ich höre nach dieser Runde auf. Mist! Wofür die lange Anreise? Ich wollte doch die W 60 mit einem Marathon beginnen – und nicht mit einem Frusterlebnis!

Gehpause, das erste Energie-Gel getrunken, Verpflegung bei Km 15 – etwas Banane und Energieriegel. Also 3 Runden sollten es schon sein. Dann erlebe ich wenigstens etwas Ruhe, denn



das Gros

der Teilnehmer läuft 10,5 km bzw. Halbmarathon.

Jetzt muss ich auch meine Stirnlampe einschalten, denn es wird einsam und damit dunkel. Wenn ich 3 Runden schaffe, laufe ich natürlich zu Ende, zumal es mir immer besser geht. Allerdings hatte ich inzwischen ständig das Gefühl, eine Brille zu tragen, da die Gesichtshaut immer kälter wurde und meine Augen nicht mehr richtig akkomodieren konnten. Nach 4:21:36 h laufe ich erleichtert und zufrieden über die Ziellinie und werde mit Brings und Kölsche Jung begrüßt. Ich hatte mir das Lied beim langen Warten auf den Start – wir waren Silvester schon um 18 Uhr angekommen - vom

Moderator und DJ gewünscht.

Duschen und um 5.30 Uhr saßen wir im Auto zur Heimfahrt, welche mit einigen Fahrerwechseln (Müdigkeit) und einer Kaffeepause bei Udo's Tochter in Heidelberg unterbrochen wurde. 12 Uhr zuhause, mit einem einmaligen Neujahrsbeginn.



Fazit: Ich möchte dieses Erlebnis nicht missen. Die frühe Anreise (11 Uhr Silvester los) resultierte daher, dass Udo als Helfer ab 18 Uhr im Einsatz war. Doch die 6 Stunden Wartezeit in der Sporthalle waren zäh.

Kälte, Dunkelheit und mit Stirnlampe laufen mag ich absolut nicht und ich werde es auch in Zukunft versuchen zu vermeiden. Aber dieser Marathon hat mir wieder gezeigt, wie unberechenbar diese Strecke ist, von Aufgabe, bis zufrieden ankommen.

Ich, als auch Udo sind in Gedanken immer noch bei diesem Kurztrip.

Gebrauchsanleitung für solche Erlebnisse:

- ✓ Raus aus der Komfortzone, Verrücktes planen und durchführen,
- ✓ Vorfreude
- ✓ muss das sein, was hast Du da denn geplant
- ✓ Ereignis abarbeiten
- ✓ es war toll und unvergesslich.