

Zu Besuch bei der roten Diva

33. San Francisco Marathon

von Mirko Leffler



FOTOS: MIRKO LEFFLER



Schwach schimmernd begrüßen die Hafentlichter den Morgen. Nach und nach reihen sich Sportler kurz vor halb sieben auf dem Embarcadero an den Landungsbrücken ein. Die Laufelite ist seit einer knappen Stunde unterwegs. Unsere Mitstreiter starten wie in Trance oder lassen sich einfach nicht hetzen. Sind wir hier richtig? Der Großteil wagt! Moment, heute ist der 26.07.2009. Dann ist das der 33. San Francisco Marathon. Gleich zu Beginn des Rennens packt meine Begleiter und mich der Sightseeing-Virus und wir lassen uns am Touristenviertel Pier 39 vorüberstreifen, wo urige Seelöwen faul mit dem Tag um die Wette dämmern. Hin und wieder stoßen sie einen undefinierbaren Laut in die Bay.

Abrupt gleitet ein gespenstisches Leuchten über das Wasser. Dort drüben muss der Leuchtturm von Alcatraz stehen. Ist das seine stumme Mahnung, stets auf dem rechten Weg zu bleiben? Die Gedanken schweifen ab zu Al Capone und dem „Birdman“. Jubelnde Zuschauer bringen mich zurück in die Realität und plötzlich entdecken wir den stählernen Superstar. Aber die Diva gibt sich geheimnisvoll. Hinter einem riesigen Duschvorhang aus grauem Dunst gönnt sie uns nur einen schemenhaften Blick auf ihre roten Waden. Sie will Schritt für Schritt erobert werden.

Easy Running

Schon teilen wir uns die Golden Gate Bridge mit Fahrzeugen und der Wind chillt sein Lied bei spürbaren zehn Grad Celsius. Nebel trübt die Aussicht und greift durch die Stäbe. Dennoch hat er keine Macht über uns – die Müdigkeit ist längst verfliegen. Wie viele verlorene Seelen haben sich wohl von hier in eine andere Welt fallen lassen? Als moderne Schatzsucher erobern wir das andere Ufer. Nicht wie im legendären Goldrausch um 1848, sondern auf der simplen Suche nach Essbarem. Hilfe naht, am Vista Point Overlook warten die Abgesandten einer Motorradgang. Die knallharten Typen verwandeln sich schlagartig in Kuschelocker und reichen uns tatsächlich Gels. Was für ungewöhnliche Streckenbetreuer. Ich hoffe weiter auf Obst und verweigere erfolgreich die ungewohnte Nahrung.

Gelebte Träume

Erneut bezwingen wir die prominente Schönheit. Junge, alte, kleine, große, drahtige und überaus beliebte Wettkämpfer begegnen uns rasant oder beinahe in Zeitlupe. Eine umringte Zugläuferin verkündet die geplante Ankunftszeit ihrer Reisegruppe: 5 Stunden und 45 Minuten. In unserem ehrgeizigen Deutschland wäre das unvorstellbar. Der weiße Schleier lichtet sich und ich verstehe: Die Mehrheit will sich unabhängig von Bestzeiten oder äußeren Bedingungen verwirklichen. Gelebte Träume brauchen keine Sonne. Der Asphalt krümmt sich und schlängelt einen Hügel hinauf. Ich denke bei dem wechselnden Auf und Ab an die berühmte

OVERSTIM-S
SPORTERNÄHRUNG

Marathon Pack



- Das MARATHON PACK beinhaltet:
- 1 MALTO Carboloadung-Getränk
 - 1 GATOSPORT Energie-Kuchen (400 g)
 - 1 WARTE-GETRÄNK (500 ml)
 - 8 ENERGIE-GELS:
 - 2 ANTIOX GELS (à 27 g)
 - 4 ENERGIX (à 27 g)
 - 1 COUP DE FOUET (25 g)
 - 1 RED TONIC Sprint Air (25 g)

+ TWIN POCKET BELT
mit 2 Taschen für den Transport von Gels, Schlüsseln, MP3-Player, Handy...

Verkauf unter
WWW.OVERSTIMS.COM



© Yves Mainguy

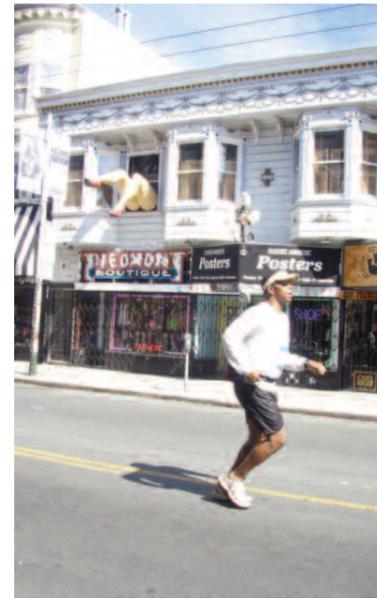
OVERSTIM-S - ESPACE TRÉHUINEC - F - 56890 PLESCOP
Tel. +33 (0)2 97 63 82 61 - Email: info@overstims.com - www.overstims.com

Ihr Bonus-Code für portofreie
Lieferung*: **RD8**

*ab 35 € Bestellwert



Die Straßen von San Francisco



Der Stadtteil Haight-Ashbury gilt als eine der Keimzellen der Beatnik- und Hippiekultur

Krimiserie und bin als Einsatzwagen plötzlich mittendrin. Selbst die Cops am Wegesrand scheinen „Die Straßen von San Francisco“ genau studiert zu haben. Sie spielen gekonnt mit und verziehen keine Miene hinter ihren getönten Sonnenbrillen.

Reines Vergnügen

Unerwartet ragen kolossal bestrappte Plastebeine aus einem Fenster; Pärchen sitzen wie im LSD-Rausch teilnahmslos auf einer Wiese. Ich habe Haight-Ashbury betreten. Schlug hier nicht das Herz der Flower-Power-Ära? Häuser im Hippie-Look weisen noch

immer den alternativen Pfad, den einst auch Janis Joplin und Jimi Hendrix gingen. „Happy But Hungry“ lese ich auf einem Pappkarton. Sofort rebelliert mein Magen. Genügt ihm denn die Aussicht auf freie Liebe nicht? Hätte ich nur den netten Rockern vertraut. Nun kann mich nur noch das Publikum retten. Dankbar pflücke ich zwei

Die Welt ist bunt

Nach 2:33:22 Stunden bummele ich deshalb am 13,1-Meilen-Banner vorüber. Halbzeit! Pfiffige Plakate an den Laternen trösten die sich darunter entkrampfenden Gefährten, eine Band versendet optimistische Botschaften, „Jesus Christ Loves You“ beteuert ein aufmerksamer Passant. Larry hingegen schenkt mir Altersvorfreude. Der 64-jährige Amerikaner genießt lächelnd seinen 560. schmerzfreien Marathon. Was für eine Motivation! Die erwachte Sonne freut sich mit mir über die Farbenpracht der viktorianischen Häuschen. Südländische Prinzessinnen feiern laufend Geburtstag und ein dunkelhäutiger Hüne schwenkt seine Fahne für die Freiheit. Neben mir sinkt ein von seinem Rüstzeug gepeinigter Feldherr auf die Knie. In dieser Stadt ist offenbar jeder willkommen – egal wie oder wer er gerne sein möchte.



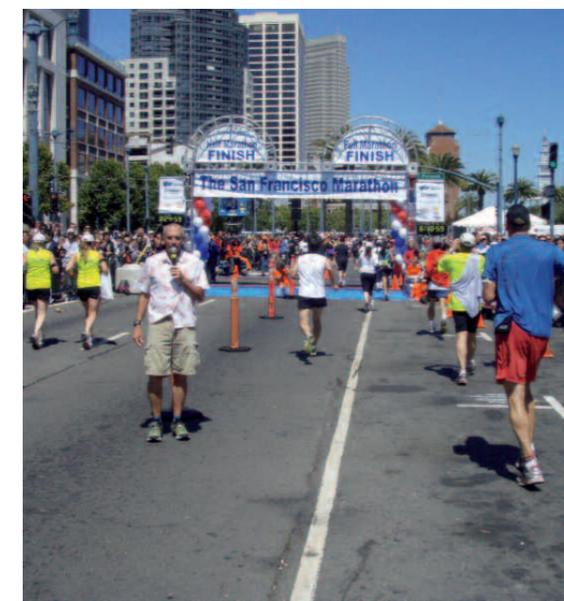
Als Bindeglied zwischen „The City“ und Oakland fungiert die Bay Bridge

dicke Erdbeeren an einer privaten Verpflegungsstelle, gefolgt von herzlichen „Good Job“-Rufen. Dabei ist „die Arbeit“ für mich selbst nach über 300 Anstiegshöhenmetern reines Vergnügen.

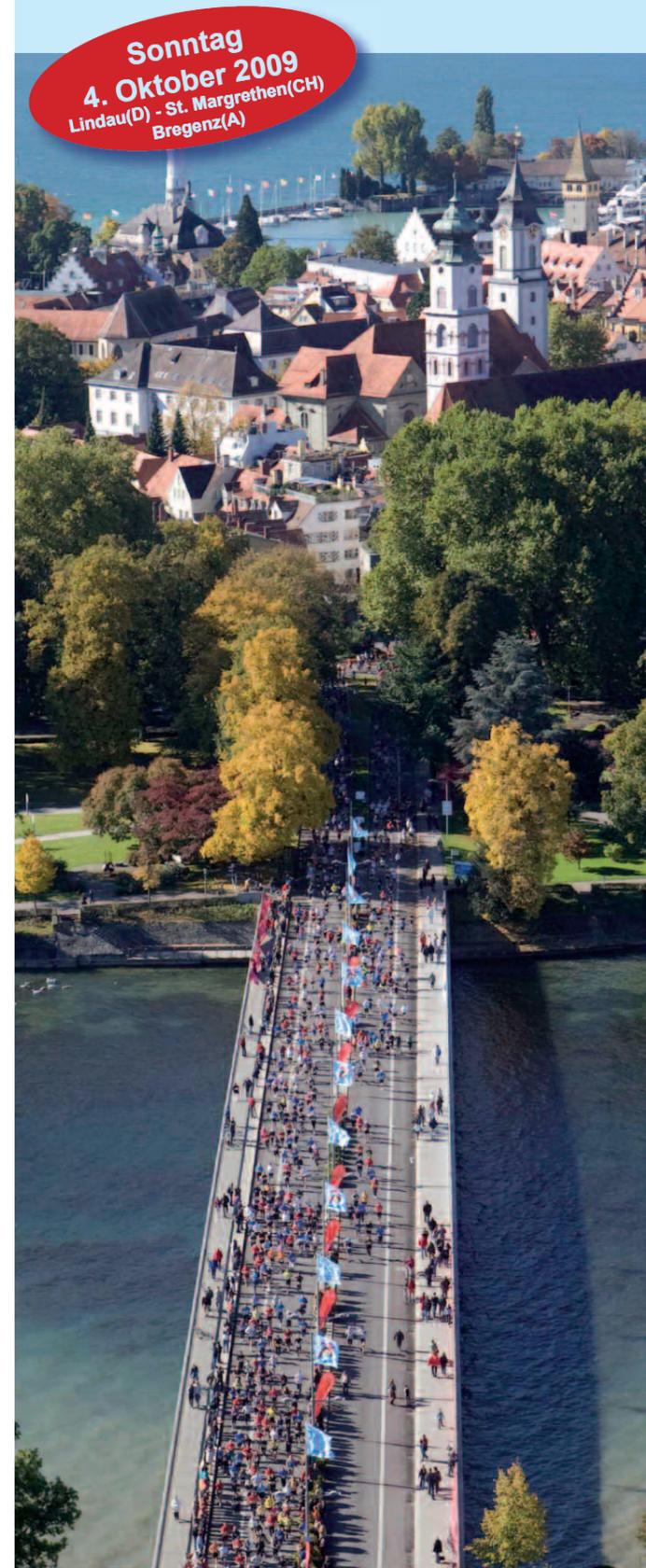
Endlich angekommen

Auch Fredrik aus Schweden genießt die erste Begegnung mit „The City“ bei seinem glückbringenden 13. Marathon. Gitarrenklänge versüßen die finale Meile, während wir das galaktische Baseball-Stadion der „Giants“ und die Bay Bridge bestaunen. Um 290 digitale Erinnerungen und ein frisch inhaliertes Lebensgefühl reicher, ankere ich nach 5:19:28 Stunden gemeinsam mit meinem skandinavischen Begleiter im Hafen. Meine kleine USA-Visite ist damit fast beendet und ich sortiere ein letztes Mal meine Erlebnisse:

Wirkte New York noch wie eine verbrauchte Lady, blendete mich das heiße Kleid von Las Vegas zu lange, während L. A. leider nur ein leeres Versprechen war – doch in San Francisco bin ich endlich angekommen.



Am 25.07.2010 findet der nächste San Francisco Marathon statt



Marathon + Halbmarathon + Viertelmarathon + Staffel + Nordic Walking

Sonntag
4. Oktober 2009
Lindau(D) - St. Margrethen(CH)
Bregenz(A)